

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAHSUS
TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNVERISITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**4-BOSQICH 402-GURUH TALABASI
HOLMATOV SHOKIRJONNING
BAKALAVR DARAJASINI Olish UCHUN YOZGAN**

**MAVZU: “Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning
samaradorligini aniqlash” MAVZUSIDAGI**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

ILMIY RAHBARI

S.BOTIROV

NAMANGAN 2017

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I.bob. Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash muammolari.....	9
1.1.Gandbolchining o'yin maydonidagi individual faoliyati.....	9
1.2.Gandbol o'yini texnikasi,taktikasi va strategiyasi tasnifi.....	14
1.3. Gandbolchining individual o'yin taktikasi va uning o'rgatish uslublari.....	18
1.4.Individual harakatlar.....	30
1.5. Har bir usulni o'rgatish bosqichma –bosqich olib borilishi.....	45.
II.BOB. Bitiruv malakaviy ishni metodlari, tashkil qilinishi.....	48
2.1.Bitiruv malakaviy ishning tashkil qilinishi.....	48
2.2. Bitiruv malakaviy ishining uslublari.....	48
2.3.1.Ilmiy uslubiy adabiyotlarni taxlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	48
2.3.2.Pedagogik kuzatish.....	48
2.3.3.Jismoniy rivojlanish.....	48
2.3.4.Jismoniy tayyorgarlik.....	49
2.3.5.Tajriba ishi.....	49
2.3.6.Matematik –statistika.....	49
Xulosa.....	52
Foydalangan adabiyotlar	54

KIRISH

Bitiruv malakaviy ishning dolzarbligi. O'zbekiston mustaqil Davlat maqomiga erishgandan so'nggi qisqa davr ichida jismoniy tarbiya va sportga katta e'tibor ko'rsatila boshlandi. Shu boisdan ham jismoniy tarbiya va sportga oid O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Farmonlari hamda Vazirlar Mahkamasining qarorlari shular jumlasidandir. Mazkur me'yoriy xujjatlarning amalga oshirilishi o'sib kelayotgan avlod salomatligini mustahkamlashda dasturi amal bo'lib xizmat qiladi. Jumladan, 2002 yilda qabul qilingan «O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish to'g'risida»gi Farmon yurtimizda yosh avlodni yetuk, barkamol qilib voyaga yetkazishda va kelajakda sog'lom avlodni tarbiyalashda katta ahamiyatga egadir.

Davlatimiz va jamiyatimizning bugungi kuni, ayniqsa, kelajagi uchun g'oyat muhim bo'lgan sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalash vazifasini o'z oldimizga qo'yar ekanmiz, avvalambor, biz yashayotgan XXI asr-intellektual boylik, yuksak bilim va salohiyat talab etiladigan, aynan shu qadriyatlar ustuvor ahamiyat kasb etadigan asr, degan hayotiy haqiqatdan kelib chiqqan edik.

“Sog'lom avlodni tarbiyalash - buyuk davlat poydevorini, farovon hayot asosini qurish deganidir”. Birinchi prezidentimiz Islom Karimov tomonidan mustaqilligimizning ilk yillarida aytilgan bu so'zlar mamlakatimizning istiqboldagi bosh maqsadini, davlatimiz siyosatining ustuvor yo'nalishini belgilab bergan. O'zbekiston istiqlolning dastlabki kunlaridan uzoq istiqbolni ko'zlab, farzandlarimiz bizdan ko'ra kuchli, bilimli, dono va albatta, baxtli bo'lishlari shart, degan ezgu niyatni o'z oldiga asosiy maqsad qilib qo'ygan.

Mamlakatimizda “Sog'lom bola yili” deb e'lon qilingan joriy yilda bu boradagi ishlar ko'lami yanada kengayadi. Jamiyatimizda sog'lom turmush tarzini va aholining tibbiy madaniyatini yuksaltirish, ommaviy sportni, ayniqsa, bolalar sportini rivojlantirish borasidagi ishlar izchil davom ettiriladi.

2017 yilni mamlakatimizda “ Xalq bilan muloqot va inson manfaatlari yili” deb e'lon qildik. Bu masalaga yangicha qarashni, mas'uliyatni yanada oshirishni talab etadi. Bu haqida so'z borganda, xalqimiz qalbidan chuqur joy olgan, ezgu

da'vatga aylanib borayotgan bir shiorni eslash o'rinli, deb bilaman. Ya'ni sog'lom bola-avvalo, sog'lom va ahil oilaning mevasidir. Sport ana shunday oilalarni shakllantiradigan eng yaxshi vositalardan biridir. Sport bilan shug'ullangan yigit-qizlar sog'lom va baquvvat, fikri tiniq bo'ladi. Kelgusida farzandlarini ham shu ruhida tarbiyalaydi. Bunday oilalar ko'paysa, butun jamiyatimizning sog'lom muhiti yanada mustahkamlanadi, -dedi Prezidentimiz .

Birinchi prezidentimiz tashabbusi bilan O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi tashkil etilib, bolalar va o'smirlar o'rtasida sportni ommalashtirish, sog'lom hayot tarzini keng qaror toptirish, barkamol avlodni shakllantirishning noyob tizimi yo'lga qo'yildi. Bolalar sporti ta'lim-tarbiya sohasining uzviy qismiga aylandi.

Davlat dasturining maqsadi "Mamlakatimizda jismoniy sog'lom, ma'naviy yetuk, har tomonlama uyg'un va barkamol rivojlangan, mustaqil fikrlaydigan, intellektual salohiyatga, chuqur bilim va zamonaviy dunyoqarashga ega, Vatanimizning taqdiri va kelajagi uchun mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga qodir bo'lgan yosh avlodni tarbiyalab voyaga yetkazish vazifasini izchil davom ettirish uchun aniq maqsadga qaratilgan keng ko'lamdagi kompleks chora-tadbirlarni amalga oshirish, davlat va jamiyatning barcha kuch va imkoniyatlarini shu yo'lda safarbar etish"¹ hisoblanib quyidagi yo'nalishlardagi ustuvor vazifalar belgilab berildi.

- sog'lom va har tomonlama barkamol avlodni shakllantirish uchun qonunchilik va normativ-huquqiy bazani yanada takomillashtirish, bu borada qulay tashkiliy-huquqiy shart-sharoitlarni yaratishga qaratilgan yangi qoida va me'yorlarni ishlab chiqish;
- sog'lom bolaning dunyoga kelishi masalasiga sog'lom va ahil oilaning mevasi sifatida qarab, oilada o'zaro hurmat va mehr-muhabbat, yuksak axloqiy va ma'naviy qadriyatlar muhitini shakllantirish, yosh oilalarning oyoqqa turib olishi uchun moddiy yordam ko'rsatish, onalik va bolalik muhofazasini

¹O'zbekiston Respublikasi Prezidentining Qarori "Sog'lom bola yili" davlat dasturi to'g'risida. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2014 y., 9-son.

ta'minlash, ona va bolaning salomatligini mustahkamlash, ayollarning o'z qobiliyat va imkoniyatlarini ro'yobga chiqarishi, ularning ro'zg'or tashvishlarini yengillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratish;

- sog'lom bolani voyaga yetkazishda, patologiyalarsiz bolalar tug'ilishida sog'liqni saqlash tizimi va tibbiyot xodimlarining roli va mas'uliyatini oshirish, sog'liqni saqlash tizimining moddiy-texnika bazasini va kadrlar salohiyatini yanada mustahkamlash, aholining tibbiy madaniyatini oshirish bo'yicha keng ko'lamli axborot-tushuntirish ishlarini muntazam olib borish;
- sog'lom bolani shakllantirishda ta'lim-tarbiya tizimi va sportning rolini kuchaytirish, maktabgacha ta'lim muassasalari tarmog'ini kengaytirish, ularni yuqori malakali va tajribali pedagoglar bilan ta'minlash, boshlang'ich ta'limning yuqori sifatini ta'minlagan holda bolalarni maktabga tayyorlash darajasini tubdan oshirish, ilg'or pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini amaliyotga keng joriy etish, sog'lom turmush tarzini keng targ'ib etish, bolalar, ayniqsa qiz bolalar o'rtasida jismoniy tarbiya va sportga mehr uyg'otish bo'yicha aniq chora-tadbirlarni amalga oshirish;
- sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalab voyaga yetkazishda davlat va jamiyat tomonidan ko'rsatiladigan yordam va madadni kuchaytirish, mazkur jarayonlar uchun mas'ul bo'lgan sog'liqni saqlash, ta'lim, madaniyat, ijtimoiy muhofaza muassasalarida zamonaviy talablarga javob beradigan shart-sharoitlarni yaratish, ularni rivojlantirishga yo'naltiriladigan mablag'lardan foydalanish samaradorligini oshirish, sog'lom bolani tarbiyalash bo'yicha ilg'or xalqaro tajribani keng ko'lamda o'rganish va amalda joriy etish.

Bu maqsadlarga erishishning o'ziga xos jihatlari haqida to'xtalib birinchi prezidentimiz I.A.Karimov, "Yoshlarimizni har tomonlama sog'lom va barkamol etib tarbiyalash, hayot abadiyligi, avlodlar davomiyligini ta'minlaydigan ma'naviyat qo'rg'oni bo'lmish oilani mustahkamlash bugungi kunda

barchamizning nainki asosiy vazifamiz, balki insoniy burchimizga aylanishini istardim», deya ta'kidlaydi.²

2016 yilda bolalar sporti ob'ektlari, musiqa va san'at maktablari barpo etish, rekonstruktsiya qilish va kapital ta'mirlash ishlari izchil davom ettirildi. 113 sport inshooti va suzish havzasi, 55 bolalar musiqa va san'at maktabi qurilib, foydalanishga topshirildi. Ushbu ob'ektlarning 132 tasi qishloq joylarda ishga tushirildi. Bu maqsadlar uchun 210 milliard 400 million so'm mablag' yo'naltirildi.

Barcha sport majmualari zamonaviy sport inventarlari va malakali murabbiylar bilan ta'minlanayotgani tufayli ularning qamrovi tobora kengayib bormoqda. Bugun mamlakatimizda 2 millionga yaqin bola sportning 30 dan ziyod turi bilan muntazam shug'ullanmoqda. Bitta sport inshootidan o'rtacha kunlik foydalanish vaqti 9,5 soat tashkil etmoqda.

Bolalar sporti ob'ektlari, asosan, mamlakatimizda ishlab chiqilgan sport inventarlari va uskunalar bilan jihozlanmoqda.

Bugungi kunda 120 turdagi sport inventarlari va uskunalarining 116 tasi mamlakatimiz korxonalarida ishlab chiqarilmoqda.

Farzandlarimizning har tomonlama sog'lom bo'lib ulg'ayishida joylarda tashkil etilayotgan turli sport musobaqalari muhim ahamiyat kasb etmoqda. Yoshlar orasida sportga qiziqish, sog'lom bo'lishga intilish kuchayib bormoqda.

Bugungi kunda umumta'lim maktablarining soni 9 600 tani tashkil etadigan bo'lsa, ularning 81 foizi yangitdan qurilgan va rekonstruktsiya qilingan sport zallariga ega.

1 549 ta kollej va litseylar zamonaviy jihozlangan sport zallari bilan 100 foiz ta'minlangan.

Hozirgi kunda xalqaro sport olamida natijalar keskin o'sib bormoqda. Sport mashg'ulotlari mobaynida shug'ullanuvchilarni jismoniy sifatlarini rivojlantirish muhim ahamiyat kasb etadi. Biz tomonimizdan tanlangan "Gandbol o'yinida

² I.A.Karimov "Yuksak ma'naviyat- yengilmas kuch" ., "Ma'naviyat " nashriyoti Toshkent 2008 yil.

taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash" bugungi kunning dolzarb mavzularidan biri bo'lib hisoblanadi.

Muammoni o'rganilganlik darajasi. Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash masalalari bo'yicha.

Ignateva V.Ya., Portnov Yu.M (1996), Ignateva V.R (2001), Ignateva V.R. Petrachaeva M.V, Guseva A.V (2001), Ignateva V.R. Petrachaeva M.V. (2003), SHelyagina M.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K., (2001), Pavlov SH.K., Abduraxmanov F.A., Akramov J.A. (2005), Pavlov SH.K., Abduraxmanov F.A., (2006), Pavlov SH.K., Azizova R.I. (2009) yillarda ilmiy izlanishlar olib borganlar.

O'qituvchilarni o'quv tarbiya ishlari avvalo jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida qolaversa, kun tartibidagi jismoniy tarbiya sog'lomlashtirish tadbirlarida, maktabdan tashqari muassasalardagi sport to'garaklrida hamda maxalladagi jismoniy tarbiya tadbirlari jarayonida ham olib boriladi.

Bitituv malakaviy ishning maqsadi: Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlashni o'rganishdan iborat.

Bitituv malakaviy ishning vazifalari:

-mavzuga oid bo'lgan ilmiy, nazariy va uslubiy manbalarni o'rganish, taxlil qilish va muammoni dolzarbligini ilmiy jixatdan asoslash.

- Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlashni o'rganish.

- O'quv mashg'ulot bosqichi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlash.

Bitituv malakaviy ishning obykti va predmeti: O'quv mashg'ulot bosqich bolalar mashg'ulotlarini o'tkazish jarayoni, mazmuni va vositalari.

Bitituv malakaviy ishning metodlari: nazariy taxlil va umumlashtirish, pedagogik kuzatish, suhbat, antropometriya, test matematik statestika, pedagogik tajriba.

Bitituv malakaviy ishning amaliy ahamiyati: O'quv mashg'ulot bosqich shug'ullanuvchi bolalari bilan mashg'ulotlarni samarali uslublardan foydalanish

aniqlanadi. Bitiruv malakaviy ishning xulosalari va tavsiyalaridan, Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash bo'yicha ishlarni rejalashtirishda, o'rta mahsus va oliy o'quv yurtlaridagi talabalarga ma'ruzalar o'tishda, bolalar va o'smirlar sport maktablari shug'ullanuvchilariga dasturlar yaratishda, BO'SM dasturini tokomillashtirishda foydalanish mumkin.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishning tuzilishi va hajmi. Bitiruv malakaviy ishi kirish, ikki bob, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxatidan iborat bo'lib, 55- betni tashkil qiladi.

I bob. Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash muammolari

1.1. Gandbolchining o'yin maydonidagi individual faoliyati.

Gandbol jamoaviy o'yin bo'lib, o'yin paytida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'prok to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim.

Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab : darvozabon va maydondagi o'yinchilar: xujumda (markaziy o'yinchi, yarim o'rta, qanot va chiziqdagi o'yinchi) himoyada esa (markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi) himoyachilarga ajratiladi.

O'yinchining harakat faoliyati deganda nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi. Gandbolchining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati uning malakalarining mustahkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasini rivojlanganligiga bog'likdir.

Hozirgi zamon gandbolining jadallashganligi ko'rinib turibdi. Bu gandbolchilarning o'yin paytidagi tuxtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilish, hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir. Zamonaviy gandbol o'yinchilarning harakat faoliyatlari va funktsional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo'yadi. Musobaqa davrida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan xujumga o'tish va xujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi, bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan

masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Gandbolchining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan : o'yinchi himoyalash jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lumotiga ko'ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot uyinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. SHunda markaziy himoyachi to'p bilan harakat qilayotgan xujumchiga qarshi yugurib chikishda 250 metr, qanot himoyachisi esa –20 metr masofani bosib o'tadi xolos. Ayniqsa to'pni uzatishlarda farq son jixatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni 2-3 marta qanot o'yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi o'yinchiga nisbatan ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'lik bo'ladi. Xujumdan himoyaga o'tish, himoyadan xujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib raqibning xujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko'proq yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko'p emas. O'rtacha har bir o'yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib bir oz farq qilishi mumkin. Gandbol shunday shiddatkor o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu o'z navbatida maydondagi o'yin holatiga bog'likdir. Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari ,to'p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va

to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar ayniqsa raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

O'quv - trenirovka mashg'ulotlarini rejalashtirishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda radio- telemetrik apparatlar yordamida o'tkazilgan Tajribalarda yurakning urish tezligi har 10 sekunda 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda o'yin davomida o'yinchining yurak urishi 1 daqiqasiga 160-180 marta bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishining tezligi musobaqaning ahamiyatiga, raqibning maxorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Kalendar musobaqalar davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi 1 daqiqada 162 martadan kam bo'lmaydi.

Shiddatli musobaqa sharoitida o'yining 50% vaqti davomida o'yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir hil bo'lgan erkak va ayol qo'l to'pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jixatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yigindisi 9800-10800 gacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'liq bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi bo'yicha sportchilarning o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytida bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi.

Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10-40 sekunda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176gacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa, bu ko'rsatkich 1 daqiqada 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yigindisi 8000- 9600 gacha bo'ladi.

Yuqori razryadli sportchilar o'kuv-mashgulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davrdagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Gandbolchining o'yin paytidagi harakat faoliyatlari xaqida kerakli ma'lumotlar murabbiyga mahsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Gandbolchining o'yin paytida energiya yo'qotishi xaqidagi ma'lumot esa unga o'yinchilarni ovqatlanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida sportchilar organizmining ishchi holatiga qayta tiklanishini ta'minlaydi.

Gandbol o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va mahsus ruxiy tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma- ket birlashishini hamda jamoa o'yinchilari kunikmalarining takomillashishini va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi.

Gandbol jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy qo'l to'pi o'yinchilarining individual maxoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi. Masalan:

-o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatlari yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland o'yinchilarda esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish yordamida kutilgan natijalarga erishish mumkin;

-ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatlarni tarbiyalash yordamida, masalan, balandbo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldamchi harakatlarni takomillashtirish natijasida maqsadga erishsa bo'ladi;

-jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida;

-bir usulni yaxshi egallay olmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish natijasida, uzoq masofadan to'pni yaxshi otaolmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini xamda aldovchi harakatlarini mukammal egallagani bilan;

-taktik fikrlashda yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplanadi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarning yuqligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jixatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalariga rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlari, murabbiy tomonidan ko'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va moxiyatiga qarab murabbiy yunaltirish berishi lozim, o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

a) hisobdagi farqni minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

b) eng xavfli o'yinchini betaraf qilmoq;

v) o'yin intizomini saqlagan xolda, yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar. O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan hisobdagi farqni maksimal bo'lishini ta'minlash;

b) har hil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash; v) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta xujumlarni tashkil qilish;

g) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

a) g'alaba qilish;

b) murabbiyning aniq individual yo'naltirishlarini bajarish;

v) o'z tayyorgarligini tekshirish va xokazo.

O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. SHundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, xujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini aloxida baholaydi va xulosa chiqaradi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish qo'yidagicha ko'rinishda bo'ladi:

-o'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;

-jamoaga o'yin taktik rejasini qanday bajargani;

-har bir o'yinchi faoliyatini baholash;

-o'tkazilgan o'yindan chiqarilgan hulosalar.

1.2 Gandbol o'yini texnikasi, taktikasi va strategiyasi tasnifi.

Gandbol o'yini jarayonini o'yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. O'yinda turli-tuman to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Mana shunday mahsus usullar yig'indisi gandbol o'yini texnikasini tashkil etadi.

O'yin texnikasi – o'yin usullarining yigindisi bo'lib, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir. Texnik usullar — bu gandbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jixatdan o'yinchilarning ana shu xilma — xil vositalarni qanchalik to'lik bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'lik. O'yin texnikasini yaxshi bilish o'yinchining xar tomonlama tayyorgarligi va xar jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir. O'yin texnikasida xujum va himoya bir — biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish xujum texnikasiga tegishlidir.

To'p yulini tusish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon uyinining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda xujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlarni vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'p o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, usha o'yinchi kuproq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yunalishni o'zgartirishni, to'htash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

O'yin faoliyati tavsifiga asosan o'yin texnikasi ikkita yirik bo'limga ajratiladi:

Maydon o'yinchisi texnikasi

Darvozabon texnikasi

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan — harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan

maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har hil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi. O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'prok to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslikka, raqibdagi to'pni olib qo'yishga va javob xujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

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

Taktika- bu o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan Shaxsiy, guruh yoki jamoa harakatlarining tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan, aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlaridir.

Taktikaning asosiy vazifasi xujum va himoya harakatlarining maqsadga yo'naltiradigan eng qo'lay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir. Taktika turini tanlash jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning holatiga, iqlim sharoiti va boshqa omillarga bog'liqdir.

O'yin taktikasi doimiy rivojlanish xususiyatiga egadir. Ba'zi hollarda xujum himoyadan ustun kelib, u o'yinchilardan himoyada taktik usullarning yangi variantlarini kashf etishni talab qiladi. Lekin ba'zan himoya shuncha mustahkamki, qo'l to'pichilar g'alabani qo'lga kiritish uchun xujumda yangi taktik usullar va vositalar ixtiro etishga majbur bo'ladilar. Hozirgi zamon taktikasi yuqori

Shaxsiy texnik mahorat va o'yinchilarning yuqori tezlikdagi o'zaro harakatlanishining asosida quriladi.

O'yin taktikasi- maydon o'yinchisi taktikasi va darvozabon o'yini taktikasidan iborat. Faoliyat yo'nalishi jihatidan esa taktika xujum taktikasi va himoya taktikasini tashkil etadi. Taktika turlari bir necha guruhlardan mavjud bo'lib, ular shaxsiy , guruh va jamoa harakatlardan iborat.

Shaxsiy harakatlar – bu o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarini bajarishga qaratilgan va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari – bu ikki yoki uch o'yinchining jamoaning vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari – bu jamoa o'yinchilarining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Har bir harakatlar guruhi bir qancha harakat turidan iborat. Harakat turi o'yinchilarning o'zaro joylashishi va o'zaro harakatlanishi bilan tavsiflanadi. Boshqacha qilib aytganda harakat tizimi paydo bo'ladi. O'yin tizimi deb o'yinchilarning o'zaro harakatlarini tashkil etilishiga aytiladi. O'yin tizimi bo'yicha har bir o'yinchining vazifalarini aniqlaniladi va shu mazkur vazifalarga ko'ra maydonda joylashtiriladi.

O'yinchilarning har bir harakat turini qaysi usulda amalga oshirishi raqiblariga ta'sir qilishiga qarab qo'llaniladi: o'ynichilar maydonda to'planib yoki, aksincha, yoyilib harakat qiladilar. Harakat usullari qo'shimcha variantlarga ega.

Strategiya – sport kurashini boshkarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi tug'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi.

Bo'lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik kurish jarayonida strategiyaning vazifalari qo'yidagicha bo'ladi:

-jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash;

-raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan xolda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash ;

-musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq . Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini qo'l to'pichi egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, xujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejas, ruhiy holati tug'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruxiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruxiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatish kerak.

1.3 Gandbolchining individual o'yin taktikasi va uning o'rgatish uslublari.

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

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

-jamoda har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim mashg'ulotnint asosiy uslubi hisoblanadi.

Shunday mashg'ulotlarning natijasi gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

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

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

Xujum – jamoaning o'yin davridagi asosiy vazifasi bo'lib hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan, oldindan puxta o'ylab chiqilgan va xujumda to'g'ri bajarilgan harakatlar yutuqqa erishishga imkoniyat beradi.

Jamoa harakatlarining natijasi ko'pincha o'yinchilarning shaxsiy mahoratiga bog'liq bo'ladi. Har bir xujumchining o'yin olib borish uslubalri va vositalari qanchalik xilma-xil bo'lsa, g'alabaga erishish shunchalik oson bo'ladi. O'yin usullarini bilish va ularni amalda qo'llay bilish himoyachiga qarshi yakka kurashda ustunlik beradi.

To'pni yerga urib olib yurishni qo'llash. To'pni yerga urib olib yurishni bajarishdan oldin, albatta, bu usulni qo'llash maqsadini aniqlash lozim: 1) himoyachini aldab o'tish va darvozaga xujum qilish; 2) to'pni yerga urib olib yurib darvozabon maydoniga yakuniy zarba berish uchun yaqinlashish; 3) bir necha himoyachini ta'qib qilishga majbur etish va ta'qibdan ozod bo'lgan sherigiga to'pni uzatish.

Agar oldinda ochiq turgan jamoadoshi bo'lsa to'pni yerga urib olib yurish lozim emas. Uzluksiz ravishda qaysi jamoadoshga to'pni uzatish kerakligini aniqlash lozim. To'pni ta'qib etayotgan o'yinchiga uzoq masofada bo'lgan qo'lda yerga urib olib yurish kerak. Ta'qib etuvchi qanchalik yaqin bo'lsa, to'pning yerga urilib qaytishi shunchalik past bo'lishi kerak. Ta'qib qiluvchi yaqinida to'pni tez-tez yerga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. Yuqori tezlikda yugurib ketayotgan o'yinchiga to'pni uzatib berish uning to'psiz tezlikka erishib to'pni yerga urib olib yurish imkonini beradi. Bu usulni raqib darvozaboni o'zining maydonida joylashgan bo'lsa va o'yin maydoniga chiqmagan bo'lsa qo'llaniladi.

To'pni uzatishni qo'llash.

To'pni uzatish davrida jamoadosh o'yinchining maydondagi joylashishi, tezligi, harakatlanish yo'nalishi va ta'qib etuvchi raqibining yaqinligini inobatga olish kerak. Bu omillar to'pni uzatish usulini tanlashda ta'sir ko'rsatadi.

To'p uzatishlar ochiq va maxfiy bo'ladi.

Ochiq to'p uzatishlar – bu to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

- oldinga to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga uzatiladi. Uzatish o'z o'rnida turib yoki harakatda bajarilishi mumkin).

- kuzatuvchi to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshga izma-iz uzatiladi).

- qarshi to'p uzatishlarda to'p jamoadosh harakati yo'nalishiga qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Yashirin to'p uzatishlar – bu to'p uzatishlari to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq bo'lmagan yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Bularga qo'l panjalari yordamidagi, bel va bosh ortidan, oyoq ostidan bajariladigan to'p uzatishlar kiradi. Bu to'p uzatishlarni amalga oshirishda jamoadoshlar o'zaro bir-birini yuqori darajada tushunishni, butun diqqat-e'tiborini o'yinga qaratishni talab etadi, chunki bu to'p uzatishlar faqat kichik masofalarda va raqib jamoasi o'yinchilarining bevosita yaqinligida amalga oshiriladi. Xujum natijasi ko'pincha yashirin to'p uzatishlarni mahorat bilan qo'llay bilishga bog'liq bo'ladi.

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakat etmaslik;
- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshiga nazar tashlamasdan, faqatgina perefirik qarash bilan uni nazorat etish;
- to'pni tez va aniq uzatish (to'p uzatishning maxfiyligi oshkor bo'lmasligi uchun);
- ta'qib etuvchi uzatilgan to'pni olib qo'ymasligi uchun bevosita ta'qib etuvchining yaqiniga borish kerak.

Har bir aniq o'yin holatida to'pni uzatish usulini puxta tanlab olish, to'p uzatish tezligini to'g'ri rejalashtirish, to'pni qabul qiluvchi jamoadoshning maydondagi joylashishni to'g'ri aniqlab olish muhim ahamiyatga ega.

To'pni otishni qo'llash Darvozaga to'p otishni ochiq va yopiq vaziyatlardan amalga oshiriladi. Ochiq vaziyatda xujumchining darvozaga to'pni yo'naltirish uchun qilingan tayyorlov harakatlari ko'rinib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, Chunki bo'nday to'plar darvozbonga hech qanday qiyinchilik to'g'dirmaydi. Darvozbonga to'p otishlarga o'rganib qolmasligi uchun, darvozaga to'pni yo'naltirish usullari turli xil bo'lishi lozim. Qanotlardan xujum qiluvchi o'yinchilar darvozaga to'pni otish burchagini kattalashtirish maqsadida sakrab gavgani bukib to'pni darvozaga otadi. Darvozaga to'pni otishda xujumchi darvozbonning o'ziga hos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Kichik bo'yli darvozbonga to'pni darvozaning yuqori burchagiga yo'naltirish kerak; aldovchi harakatlarni qo'llayotgan darvozbonga to'pni kechiktirib yo'naltiriladi.

Darvozabon harakatlarini kuzatgan holatda to'pni uning tayanch oyoq tarafiga yo'naltirish lozim.

Yopiq pozitsiyadan darvozaga to'pni otishda xujumchining tayyorlov harakatlari darvozabonga ko'rinmas holatda kechadi. To'pni yopiq vaziyatdan darvozaga yo'llash usuli ikki holatda bajarilishi mumkin.

Birinchi holatda xujumchi darvozabondan himoyachi panasida yashirilib, o'zining maqsadlarini himoyachidan yashirmaydi. Aksincha xujumchi o'z harakatlari bilan himoyachini o'ziga jalb qiladi. SHundan so'ng xujumchi gavgani o'ng yoki chap tomonga bukkan holatda to'pni darvozaga yo'naltiradi.

Ikkinchi holatda xujumchi to'pni darvozaga yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlarini himoyachidan ham, darvozabondan ham yashiradi. Darvozabondan himoyachi panasida yashiringan xujumchi qisqa vaqt ichida darvozaga to'pni yo'naltiradi. Eng asosiysi raqib himoyachisiga qarshi usulni qo'llashga imkoniyat bermaslikdir. Bu holatda darvozabon to'p qaysi tarafdin uchib kelishini ko'rmaydi. Odatda bu paytda darvozabon to'p bilan bo'lgan xujumchini payqab olish uchun bir vaziyatni tanlash harakatida bo'ladi va darvozaga yo'naltirilgan to'pni qaytaraolmaydi.

Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlarni qo'llash Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlarni bu xujumchining to'satdan boshlagan yoki to'xtatgan o'yin usullaridan iborat bo'lib, himoyachini asosiy xujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalg'itishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Aldovchi harakatlarni to'psiz va to'p bilan amalga oshirish mumkin. To'psiz o'yinchi to'pni qabo'l qilish maqsadida, himoyachi diqqatini chalg'itish uchun joyini o'zgartirib aldovchi harakatlarni bajaradi. To'p bilan ko'yidagi 3 turdagi aldovchi harakatlarni amalga oshirilishi mumkin:

- to'pni uzatishdagi aldovchi harakatlarni;
- to'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlarni;
- joyini o'zgartirishdagi aldovchi harakatlarni.

Joyini o'zgartirishdagi aldovchi harakatlarni xujumchi tomonidan himoyachi ta'qibidan xalos bo'lish uchun amalga oshiriladi. Bo'nday aldovchi harakatlarni

yo'nalishning o'zgarishida va harakatlanish tezligida namoyon bo'ladi. Bo'nda joyni o'zgartirish usullarning birikmalari qo'llaniladi: keskin burilishlar bilan yugurish, keskin to'xtashlar va hokazo. Xujumchining keskin to'xtashida u bilan birga harakat qilayotgan himoyachi inertsia tufayli undan o'tib ketadi. Aynan shu holatdan xujumchi foydalanib qolishi kerak. Ya'ni u o'ziga qo'lay bo'lgan yo'nalishda tez harakat qilishi, to'pni yerga urib olib yurishi yoki to'pni darvozaga otishi mumkin. Keskin burilishlar va keskin to'xtashlar bilan bog'liq aldovchi harakatlar bir-biriga raqib o'yinchilarni bir yo'nalishda harakatlanayotganda qo'llaniladi.

Agar himoyachi to'xtab turgan bo'lsa yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan bo'lsa, xujumchi aldovchi harakatlar sifatida keskin burilishlar bilan yugurishni qo'llaydi. Bo'nda himoyachi yo'nalishida harakatlanayotgan xujumchi darhol bir tarafga tashlanadi. Himoyachi, tabiiyki, xujumchini to'xtatib qolish uchun shu tarafga siljiydi. Xujumchi o'zining ilk yo'nalishiga qaytib oladi va yugurishni davom ettiradi. Birin – ketin chapga va o'nga tashlanishlarni amalga oshirib, yana chap tomondan o'tib ketishi mumkin. Bo'nday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ularni tezlik bilan, to'xtamasdan va himoyachidan 1- 1,5 metr masofada bajarish lozim.

To'pni uzatishdagi aldovchi harakatlar quyidagi hollarda amalga oshiriladi:

- bir xujumchiga qarshi chiqmoqchi bo'lgan himoyachining e'tiborini tortish uchun (to'p uzatishni bir xujumchiga ko'rsatib, boshqa bir xujumga uzatish);

- himoyachi va darvozabonning diqqatini boshqa bir xujumchiga yo'naltirib shu holatdan boshqa joyga ketish va to'pni darvozaga otishni qo'llash (xujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni yerga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otishi mumkin)

To'pni darvozaga otishdagi aldovchi harakatlar quyidagi sharoitlarda qo'llaniladi:

- himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik vaziyatidan chiqarish uchun;

-himoyachini joyini almashtirishga va chiqishiga undash uchun (to'pni darvozaga otishni aldovchi ko'rsatib, yerga urib olib yurib ketish; to'pni darvozaga otishni ko'rsatib, ta'qib ostidan chiqqan sherigiga uzatish va boshqalar).

1.Bunday aldovchi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun xujumchi qo'yidagilarga amal qilishi lozim:

-xujumchining aldovchi harakatlari himoyachilarga tabiiy tuyulishi, oddiy o'yin usullari kabi ko'rinishi va himoyachilarni o'zining maqsadlariga ishontirishi;

-xilma-xil aldovchi harakatlarni qo'llash;

-aldovchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qo'lay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish;

-ba'zi himoyachilarni aldab qo'yadigan aldovchi harakatlarni qo'llash;

-aldovchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

Maydonning har xil joylarida va darvozadan har xil masofalarda qilingan bir aldovchi harakat bir-biriga o'xshamagan vaziyatni keltirib chiqaradi. Mahoratli o'yinchilar har doim ham bir qancha aldovchi harakatlarni bilishi shart emas. Ba'zida unchalik samarali bo'lib ko'rinmagan maqsadli harakatlar yuqori natijalarni keltirishi mumkin.

Ketish - bu Shaxsiy taktik harakat bo'lib, uning yordamida xujumchi raqibning ta'qibidan xalos bo'lib maydonda kelgusi harakatlar uchun qo'lay joyni egallaydi.Ketishni ochiq yoki yashirin ravishda bajarish mumkin.

Ochiq ketish joyni o'zgartirish va to'pni yerga urib olib yurish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'p yordamida yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

Yashirin ketish joyni o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda xujumchidan ta'qibdan xalos bo'lish uchun sezilarli darajada jismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, maxfiy ketishda esa eng asosiysi – himoyachining diqqati chalg'iganda qo'lay fursatdan foydalanib ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. Yashirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishlari

mumkin. O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi xujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va xujumni nihoyasiga yetkazish uchun jamoadoshlari bilan bema'lol harakat qiladi.

Xujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish "to'psiz o'yinni" olib borishga imkon beradi. Bo'nda xujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan xujumga ijobiy ta'sir ko'rsatadi. U butunlay ta'qibdan xalos bo'lishga harakat qilishi shart emas. Xujumchi o'zining maydondagi harakatlanishi bilan himoyaga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, chiziqdagi xujumchining darvozabon maydoni bo'ylab amalga oshirgan ketishi, ikkinchi qatordagi jamoadoshiga darvozaga to'pni otishni amalga oshirish imkonini beradi, Chunki bu paytda himoyachi, albatta, o'zining ta'qiblanuvchi o'yinchisi orqasidan ergashishga majbur bo'ladi. Qanotdagi o'yinchining ochiq ketishi uning maydondagi joyidan yarim-o'rta xujumchiga darvozaga xujum qilish imkonini beradi.

Yarim – o'rta xujumchining darvozabon maydoniga ketishi chiziqdagi xujumchiga to'pni uzatish uchun uni ta'qibdan xalos etishga imkon beradi .

Qanot xujumchisining yashirin ravishda ketishi raqib himoyachilarni uni ta'qib ostiga olishga majbur etadi. Buning natijasida chiziqdagi va markaziy o'yinchilarning o'zaro harakatlari uchun qo'lay vaziyat kelib chiqadi. Xujumchining doimiy o'z joyini o'zgartirishi u yoki bu ta'qibchini diqqat – e'tiborini chalg'itib, ularga jiddiy ravishda to'p bilan o'ynashga imkon bermaydi. Masalan, chiziqdagi o'yinchining o'zining ta'qibchisidan darvoza maydoni bo'ylab u yoki bu tarafga ketishi yoki qanotdagi xujumchilarning markazga va qayta o'z joyiga yashirin ravishda ketishi. Qo'l to'pichining muhim taktik komponentidan biri ta'qibdan ketish asosiga qurilgan to'psiz o'yin hisoblanadi. Ochiq va yashirin ravishda ketish usullarini tanlashda qo'l to'pichi qandaydir taktik harakatlarni bajarish jarayonida oldiga qo'ygan maqsadlarni inobatga oladi. Maydondagi maqsadsiz harakatlanishlar faqatgina tasodifiy muvaffaqiyatni keltirishi mumkin

“To’psiz o’yin” san’atining o’rgatilishi ilk darslardan oq boshlanishi lozim.

Gandbolchining ximoyadagi individual xarakatlari

O’z darvozasini mustahkam qo’riqlash uchun, himoyachi o’yinning himoya qilish usullarini qo’llay bilishi lozim.

Usulni bilishdan tashqari, uni muayyan bir holatda qo’llash qoidalarini bilgan holda, amalda qo’llashni bilish kerak.

To’pni urib chiqarishni qo’llash. Xujumchidan to’pni urib chiqarish uchun himoyachi to’pgacha bo’lgan masofani, o’yinchining tezligini, o’zining jamoadoshlarining joylashishini va beihtiyor raqiblarga to’pni uzatmaslik uchun ularning joylashishini aniqlab olishi kerak. Urib chiqarish taktikasining asosiy sharti – uni kutilmaganda amalga oshirish. SHuning uchun himoyachi o’zini vazmin tutishi bilan o’z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

To’pni otishda olib qo’yish. Bu taktik harakat holatida xujumchining butun e’tibori darvozaabonda bo’lgani sababli himoyachi o’zining maqsadlarini yashirmaydi. Bu usulni amalga oshiradigan himoyachi qo’yidagilarga e’tibor berishi lozim:

- darvozaga to’pni otayotgan o’yinchiga nisbatan to’g’ri pozitsiyani tanlab olish (to’pni otayotgan qo’l tomonida joylashishi lozim);

- butun diqqatini qo’ldagi to’pga qaratish;

- o’z harakatlarini to’g’ri qurish uchun sovuqqonlik va sabirlilik sohibi bo’lish;

- to’p tezligini yuqotayotgan paytida himoyachi tez va aniq harakatlar bilan usulni bajarish.

To’siq qo’yishni qo’llash. Bu usulni qo’llashda himoyachi qo’yidagilarni bilish kerak:

- to’g’ri harakat qilish uchun haqiqiy to’p urishni aldovchi to’p urishdan farqlay ola bilish;

- to’p yo’nalishini bilib olish uchun, to’p otish turini aniqlab olish;

- darvoza zonasini yaxshi berkitish uchun xujumchi qarishisida puxta pozitsiyani egallash.

To'psiz o'yinchini ta'qib etish- bu himoyachining Shaxsiy harakati bo'lib, xujumchining to'pni qabul qilishi uchun qo'lay pozitsiyani egallashga to'sqinlik etishda va to'pni ta'qiblanuvchidan olib qo'yishga yunaltilgan bo'ladi.

Sust taqib –xujumchiga darvozani ishg'ol qilish uchun qo'lay pozitsiyani egallashga to'sqinlik etishga qaratilgan himoyachi harakatlaridir. Bu ta'qib turi zonali himoyaga hosdir. Himoyachi to'p uzatishlarni, o'yinchilar harakatini va ta'qib etayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatib borish imkoniyatiga ega bulish uchun darvoza maydonida joylashadi.

Faol taqib – bu himoyachining ta'qib etilayotgan o'yinchiga to'pni qabul qilishga to'sqinlik etishga qaratilgan harakatlaridir. Himoyachi o'zining ta'qib etayotgan xujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishga to'sqinlik qiladi. Agar ta'qib etilayotgan xujumchi maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa, himoyachi o'zining ta'qiblanayotgan xujumchisining xujum chizig'idan biroz chetrog'ida joylashadi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa, himoyachi to'pli va to'psiz bo'lgan xujumchilar orasidan ta'qiblanayotgan xujumchiga orqasini ugirib joy oladi.

To'pli o'yinchini ta'qib etish – bu himoyachining Shaxsiy harakatlari bo'lib, xujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa xujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishga to'sqinlik qilishga qaratilgan. Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham xujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishga to'sqinlik qila olmaydi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, bu holda himoyachi darvozaga to'p otishni oldini olish uchun va xujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni xujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi. Chiqish bilan birga, himoyachi odatda to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va xujumchi to'pni qabul qilib himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida

ilgarilab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1.5-2 m. masofaga orqaga chekinadi. Uning keyinga harakatlari ta'qiblanayotgan xujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar xujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi orqaga 2 m. masofani saqlagan holda to'pni olib qo'yish maqsadida qo'lay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

To'pni tutib olish. To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qo'lay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor xujumga o'tlanish uchun ishora hisoblanadi. Maydon ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin. Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Xujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yunalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatilish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul etayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi, to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun, unga to'siq qo'yadi. Bo'ndan tashqari, to'pni qabul etish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi xujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni xujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin. Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va xujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

Aldovchi harakatlar - bu himoyachini Shaxsiy harakatlari bo'lib, xujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi.

Haraktlanishdagi aldovchi harakatlar (fintlar):

-xujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun, himoyachi bir tarafga suriladi, ochiq maydonni ko'rgan xujumchi maydonning shu qismiga o'tlanadi, himoyachi bu holatda uni gavgasi bilan to'sib harakat qilishga qo'ymaydi;

-xujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va xujumni namoyish qiladi, odatda xujumchi to'pdan qutulishga yoki to'pni yerga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'xtab qarshi harakat qilishga tayyorlanadi.

-ikki xujumchi orasida qolgan himoyachi to'pli xujumchiga tashlanadi. To'pli xujumchini to'pni yerga urib olib yurishini to'xtatib, tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini ta'qib ostiga oladi.

Bu holatda to'pli o'yinchi to'pni darvozaga joyidan otishga yoki to'pni yo'qotishga majbur bo'ladi.

To'siq qo'yishdagi aldovchi harakatlar – qo'yidagicha amalga oshiriladi. Himoyachi oldindan xujumchining to'pni otishga qo'lay bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan xujumchiga qo'lay bo'lmagan to'p otish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

Shaxsiy himoya- bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z ho'jumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga otish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi ta'qib ostida bo'ladi. O'yinchilarni taqsimlab olish quyidagicha amalga oshiriladi:

-murabbiy har bir xujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi:

-tezkor xujumchilarni chaqqon himoyachilar ta'qib ostiga oladi. himoyachilar o'zlariga yaqin bo'lgan xujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning himoya harakatlariga bir xil tayyorgarlikka ega bo'lgan hollarida amalga oshirilishi mumkin.

Shaxsiy himoya qo'yidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

-himoyachilarni o'tishi bilan;

-himoyachilarni o'tishsiz.

O'tish bilan bo'lgan shaxsiy himoyani o'yinchilari o'ta harakatchan bo'lgan jamoa qo'llashi mumkin. O'tishsiz himoya uchun himoyachilarning yuqori

darajadagi ish qobiliyati va taktik mahorati vaziyatlarni oldindan payqamoq uchun kerak .

Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki o'z maydonida qo'yidagi hollarda qo'llaniladi:

- agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;
- agar raqib jamosiga qo'lay bo'lgan taktikani buzish kerak bo'lsa;
- agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;
- agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa.

1.4. Individual harakatlar.

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun himoyachi o'zining himoya qilish usullarini qo'llay bilish lozim. Usulni bilishdan tashqari uni muayyan bir holatda qo'llash qoidalarini bilgan holda amalda qo'llashni bilish kerak. To'pni urib chiqarishni qo'llash hujumchidan to'pni urib chiqarish uchun himoyachi to'pgacha bo'lgan masofani o'yinchining tezligini o'z masofadoshining joylashishi beihitoyor raqiblarga to'pni uzatmaslik uchun ularning joylashishinianiqlab olishi kerak. Urib chiqarish taktikasining asosiy sharti- uni kutilmaganda amalga oshirish. Shuning uchun himoyachi o'zini vazmin tutishi bilan o'z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

To'pni otishga olib qo'yish. Bu taktik holatida hujumchining butun e'tibori darvozaabonda bo'lgani sababli.Himoyachi o'zining maqsadlarini yashirmaydi. Bu usulni amalga oshiradigan himoyachi quyidagilar e'tibor berashi lozim;

- 1.Darvozaga to'pni otayotgan o'yinchiga nisbatan to'g'ri pozitsiyani tanlab olish to'pni otayotgan qo'l tomonda joylashishi lozim.
- 2.Butun e'tiborni raqib qo'lidagi to'pga qaratish;
- 3.O'z harakatlarini to'g'ri qurish uchun sovuqqon va sabrli bo'lish.
- 4.To'p tezligini yo'qatayotgan paytda himoyachi tez va aniq harakatlar bilan ularni bajarish.

To'siq qo'yishni qo'llash. Bu usulni qo'llashda himoyachi quyidagilarni bilishi kerak.

1.To'g'ri harakat qilish uchun huquqiy to'p urishni aldovchi to'p urishdan farqlay ola bilish;

2.To'p yo'nalishini bilib olish uchun to'p otish turini aniqlab olish.

3.Darvoza hududini yahshi berkitish uchun hujumchi qarshisida puhta joyni egallash.

To'psiz o'yinchini taqib etish. Bu himoyachining individual harakati bo'lib hujumchining to'pni qabul qilishi uchun qulay sharoitni egallashga to'sqinlik qilishga va to'pni taqiblanuvchidan olib qo'yishga yo'naltirilgan bo'ladi. **Sust – taqib** (pressing) hujumchining darvozani ishg'ol etish uchun qulay pozitsiyani egallashga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Bu taqib turi hududli himoyaga hosdir. Himoyachi to'p uzatishlarni, o'yinchilar harakatini kuzatib boorish imkoniyariga ega bo'lishi uchun darvoza maydonida joylashadi. **Faol taqib-** bu taqib etayotgan o'yinchining to'pni qabul qilishga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan himoyachi harakatlari. Himoyachi o'zining taqib etayotgan hujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishga qarshilik qiladi. Agar taqib etayotgan hujumchi maydonining uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa himoyachi o'zining taqiblanayotgan hujumchisining hujum chizig'idan biroz chetroqda joylashadi. Agar taqiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa himoyachi to'pli va to'psiz bo'lgan hujumchilar orasidan taqiblanayotgan hujumchiga orqasini o'girib joy oladi.

To'pli o'yinchini taqib etish. Bu himoyachining individual harakatlari bo'lib hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarini amalga oshirishiga to'sqinlik qilish uchun qaratilgan. Himoyachi o'zining faol taqibi orqali har doim hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishiga to'sqinlik qila olmaydi. Agar taqiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul qila olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa u holda himoyachi darvozaga to'p otishning oldini olish uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. CHiqishni hujumchining to'pni qabul qilishda amalga oshirish lozim. Chunki aldovchi harakatlar imkoniyati

bu holatda ancha kamayadi. Himoyachi chiqish bilan birga odatda to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchining o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgarilab ketsa himoyachi tezlik bilan 1.5-2 metr masofaga ortga chekinadi. Uning keyingi harakatlari taqiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi. Agar hujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa himoyachi to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi. **To'pni tutib olish.** To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutish muvaffaqiyatli bajarilganligi jamoadoshlar uchun tezkor hujumga o'tlanishga ishora hisoblanadi. Maydon ko'ndalangligiga yo'naltirilgan to'pni tutib olishi mumkin. Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda himoyachi tezlik to'p uzatish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul qilayotgan o'yinchi tomon harakatlanishi kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa himoyachi to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun unga to'siq qo'yiladi. Bundan tashqari to'pni qabul qilish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni hujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin. (ayniqsa u to'pga qarshi chiqsa). Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan uzish uchun tez harakat qilish.

Aldovchi harakatlar (fintlar) himoyachining shahsiy harakatlari bo'lib hujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi. Ular quyidagilar:

1) Hujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun himoyachi bir tarafga suriladi. Ochiq maydonni ko'rgan hujumchi maydonning shu qismiga

otlanadi. Himoyachi bu holatda uni gavdasi bilan to'sib, harakat qilishga qo'ymaydi.

2)Hujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va hujumchini namoish qiladi. Odatda hujumchi to'pdan qutilishga yoki to'pni yerga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'htatib, qarshi harakat qilishga tayyorlanadi.

Ikki hujumchi orasida qilgan himoyachi to'pli hujumchiga tashlanadi. To'pli hujumchining to'pni yerga urib olib yurishini to'htatib tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini taqib ostiga oladi. Bu holatda to'pli o'yinchi to'pi darvozaga joyida otishiga yoki to'pni yo'qotishiga majbur biladi. To'siq qo'yishdagi aldovchi harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi: himoyachi oldindan hujumchining to'pni otishiga qulay bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qulay bo'lmagan to'p otish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

Guruh harakatlari.

Himoyadagi guruh harakatlari ikki yoki uch o'yinchining ayrim o'yin holatida hujumchilarga qarshi kurashda bir-biriga yuqori darajadagi ko'mak berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

- yordam qilish;
- o'tish;
- bekinib kirish;
- o'yinchilarni taqsimlab olish.

Yordam qilish. Bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadosh yordam berib taqibdan halos bo'lgan hujumchini taqib ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul taqib etishda va to'siq qo'yishda qo'llaniladi. Taqib paytidagi yordam qilish usulida o'yinchilar zonali himoyalaniish paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bo'lgan tarafga siljib boradi.

Agar himoyachi hujumchini muvaffaqiyatli taqib qilolmasa boshqa jamoadoshi ham bu hujumchiga qarshi harakatlarni amalga oshiradi. Yordam qiluvchi himoyachi hujumchini taqibchi tomonga chekintirilishi lozim. To'siq qo'yishdagi yordam qiluvchi himoyachi taqib etuvchining harakatlarini takrorlamaydi, balki u to'siq qo'yadigan maydon bo'shlig'ini qamrab oladi. Agar jamoadoshlar yonma-yon turgan bo'lsa ular o'z qo'llari bilan devor tashkil etishlari lozim. Agarda jamoadoshlar ketma-ket joylashgan bo'lsa oldindagi himoyachi yuqoridan, orqadagi himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

O'tish-bu himoyachalarining o'z taqiblanuvchi himoyachilarini almashtirishda qo'llaniladigan guruh harakatlari turidir. O'tish hujumchilarning qarama-qarshi yoki kesishgan harakatlanishlarida qo'llanilishi mumkin. Bu holatda taqiblanuvchi hujumchilarning almashtirilishi ularning bir-biriga yaqin kelib qolgan holatda amalga oshiriladi. O'tishni hujumchi darvoza maydoni bo'ylab harakatlanayotgan holda ham amalga oshirish mumkin. Bunda taqib etuvchi himoyasi uni o'zining eng yaqin sherigigacha kuzatib boradi va o'yinchini unga topshiradi. Hujumchi boshqa himoyachi taqibi ostiga o'tadi. O'tish to'siq qo'yishda ham amalga oshiriladi. 3- raqamli o'yinchi himoyachi to'siq qo'yuvchi hujumchiga, 2- raqamli himoyachi esa 4-raqamli to'pli hujumchiga o'tadi. To'pli o'yinchining taqib etish vaqtida o'tishni qo'llashi mumkin emas. To'pli hujumchi to'pni boshqa jamoadoshiga oshirmaguncha qadar taqib etiladi. Hujumchidan tezroq harakatlanayotgan himoyachiga ham o'tishni amalga oshirish mumkin emas.

Berkinib kirish. Bu guruh harakatlari turi taqib davrida himoyachilarga bir-birining orasida ro'y berishi mumkin bo'lgan to'siqlar va qatnashuvchilarning oldini olishga imkon beradi. Ko'pincha bu o'zaro harakatlar shahsiy va aralash himoyada qo'llaniladi. To'pli o'yinchini taqib qilish vaqtidagi bekinib kirishning bir necha usullari mavjud. 4- raqamli o'yinchi o'tib ketishi bilan 3- raqamli himoyachi yana o'zining sherigiga beradi. Berkinib kirishni qo'llab o'tishda imtiyoz quyidagilarga beriladi:

- to'pli hujumchini taqib etayotgan sherigiga;
- to'p tomon harakatdagi sherigiga;
- aralash himoyadagi shahsiy taqib etuvchi o'yinchiga.

O'yinchilarni taqsimlab olish. Bu guruh harakatlari turida himoyachilar bir vaqtning o'zida bir necha hujumchini faol taqib ostiga oladi. Bu o'zaro harakatlar to'pli o'yinchini 3- soniya to'p bilan uch qadam qoidalarini buzishga yoki to'pni rejalashtirilmagan tomonga yo'llashga majbur qilish uchun qaratilgan o'yinchilarini taqsimlab olishni amalga oshirish vaqtini to'g'ri tanlay olish juda muhim. Agar himoyachi hujumchini oldindan faol taqib etishni boshlasa hujumchi boshqacha qaror qabul qilishi mumkin. O'yinchilar taqsimotini quyidagi paytlarda o'tkazish kerak:

- 1.To'pli hujumchi to'pni yerga urib olib yurish va ilgandan so'ng uchinchi qadamni tashlab to'pni uzatishga tayyorlanayotgan bo'lsa;
- 2.Agar to'pni o'yinga kiritishga hushtak chalingan bo'lsa;
- 3.Agar hujumchi sakrab to'pni uzatmoqchi bo'lsa.

Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari quyidagi uch turga bo'linadi:

- Shaxsiy himoya;
- zonali himoya;
- aralash himoya.

Darvoza himoyasiga yo'naltirilgan har hil turdagi harakatlarning mohirlik bilan qo'llanilishi g'alaba uchun kurashda ustunlik beradi

- murabbiy har bir hujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi;
- tezkor hujumchilarni chaqqon himoyachilar taqib ostiga oladi.
- himoyachilar o'zlariga yaqin bo'lgan hujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning himoya harakatlariga bir hil tayyorgarlikka ega bo'lgan hollarda amalga oshirilishi mumkin.

Shahsiy himoya quyidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

- himoyachilarning o'tishi bilan;

-himoyachilarning o'tishsiz.

O'tish bilan bo'lgan shaxsiy himoyani o'yinchilar o'ta harakatchan bo'lgan jamoa qo'llashi mumkin.

O'tishsiz himoyada himoyachilarning yuqori darajadagi ish qobiliyati va taktik mahorati vaziyatlarni oldindan payqamoq uchun kerak. SHahsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki o'z maydonikda quyidagi hollarda qo'llaniladi:

- agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;
- agar raqib jamoasiga qulay bo'lgan taktikasini buzish kerak bo'lsa;
- agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;
- agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa.

Zonali himoya. Bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'yinchilarning harakatlanish tizimida muayyan vazifalarni bajaradi va shu tizimning muayyan bir qismi uchun javobgarlikka oladi. Zonali himoyada o'yinchilarning harakatlanishi raqibning joylashishi va hujumning yo'nalishiga qarab amalga oshiriladi. Himoyada o'yinchilar joylashishining bir necha variantlari mavjud. SHulardan asosan beshtasi zonada joylashishga harakat qiladi. Burchaklarda markazda va ikkitasi- ularning orasida. Bunday holda birdan uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin ketin burchak tarafga joylashishadi. Hududli himoya qilish tizimlari qatoriga quyidagilar kiradi. 6×0 ; 5×1 ; 4×2 ; 3×3 ; 2×4 va boshqalarni kiritish mumkin.

6×0 himoya tizimida barcha himoyachilar darvoza maydoni bo'ylab joylashadi. Bu boshlang'ich saflanishdir. Himoya harakatlarini quyidagi usullarda amalga oshirish mumkin:

- 1) Himoyachilar darvozabon maydonida joylashib, faqatgina to'p yo'nalishiga aytiladi. Bu himoya chiqishsiz amalga oshiriladi. Bu usulni uzoq masofadan to'p otishni amalga oshira olmaydigan jamoalarga qarshi qo'llash mumkin. Bunda barcha himoyachilar to'pga to'siq qo'yishni bilishlari shart.
- 2) Chiqib himoya qilish. Agar bir hujumchi yaqin to'p otishlar zonasi yaqinida joylashgan to'pni qabul qilsa, uning qarshisida joylashgan himoyachi oldinga chiqib uni taqib qiladi va to'pni to'sishga, urib chiqarishga, olib qo'yishga harakat

qiladi. Hosil bo'lgan bo'shliqni esa himoyachidan chap yoki o'ng tarafga jamoadoshlari nazorat qiladi. Hujumchini to'pdan qutilishga majbur etgan himoyachi yana joyiga qaytib keladi.

Chiziqqa qaytib kelishning ikki usuli mavjud:

-himoyachi o'z o'rniga qaytib keladi va doimiy ravishda o'zining aniq jamoadoshlari o'rtasida bo'ladi;

-hujumchini taqib qilish uchun uzoq masofaga chiqqan himoyachi o'zining o'rniga eng qisqa yo'l bilan qaytib keladi. Bu usulning ikki varianti ilg'or hisoblanadi. Lekin himoyachilarning barchasidan har qanday vaziyatda himoya harakatlarini olib borish uchun yuqori darajadagi mahorat talab etiladi. 6*2 usuli keng maydonda harakat qiladigan va yahshi qanot o'yinchilariga ega bo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

5x1 himoya tizimi. Bu tizimda 5- himoyachi 6 metrli chiziq bo'ylab joylashadi. Bir o'yinchi esa ular oldidan 9 metrli chiziqdan o'rin oladi. Oldinda joylashgan o'ninchi vazifasiga raqib hujumchining to'p bilan ekin harakat qilishiga qo'ymaslik va markaziy pozitsiyadan darvozaga to'p otishiga to'sqinlik qilish kiradi. Bu o'yinchi chaqqon, serg'ayrat, tolmas va qat'iyatli bo'lishi kerak. Qolgan o'yinchilar 6 himoya tizimi tamoiliga ko'ra oldinga chiqmasdan harakat qiladilar.

4x2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab ikki o'yinchi esa oldinda 9 metrli chiziqda joylashadi. Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan to'pga va o'yinchilarga to'siq qo'yish va o'yinchilarga to'siq qo'yish usullarini to'la egallagan bo'lishi lozim. Bu ikki o'yinchining asosiy vazifasi raqib hujumchilarining markazdan yorib kirishini va uzoq masofadan to'p otilishlarining oldini olishdan iborat. Bu himoya tizimi ikkita kuchli, ammo harakatchan bo'lmagan hujumchilarga egabo'lgan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.

3x3 himoya tizimi. Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo'lib har bir chiziqda uchtdan o'yinchi o'rin olgan bo'ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o'rin oladi. O'yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarim o'rta pozitsiyadan amalga oshiradigan to'p otishlarning oldini

olish. Ikki chiziqdagi o'yinchilar va darvozabonning o'zaro muvaffaqiyatli harakatlari darvozani mustahkam berkitadi. 7-raqmli himoyachi 10-raqamdagi to'pli o'yinchiga hujum qilsa uning jamoadoshlari to'p tomon siljishadi. 6-raqamli himoyachi markaziy hujumchini taqib etadi. 5-raqamdagi himoyachi esa darvoza maydoni chizig'ida havfsizlikni ta'minlash uchun orqaga chekinadi. To'p 8-raqamdagi hujumchiga oshirilganda unga qarshi 5-raqamdagi himoyachi yakka kurashda chiqadi. 7-raqmli himoyachi esa orqaga chekinadi. 3*3 himoya tizimida 5-6-7 raqamdagi o'yinchilar hujumchilarning markaziy pozitsiyalardan to'p otishiga imkoniyat bermasligi va o'z sheriklari bilan o'zaro erkin harakat qilishlari kerak. Qanotdagi himoyachilarning vazifasi ham shu. SHu sababdan 3*3 tizimida qanotlarda himoya juda zaif bo'ladi.

2x4 himoya tizimi. Bu himoya tizimida 4 o'yinchi oldindan va 2 himoyachi darvoza maydoni chizig'idan o'rin oladi. Oldindagi o'yinchilar hujumchilarni faol qarshi olib ularning o'zaro harakatlarini qiyinlashtiradi. Agar to'p qanotdagi hujumchilarning biriga uzatsa (4)qarama-qarshi tarafdagi himoyachi (7) orqaga chekinadi va qolgan himoyachilar bilan to'p tomon siljiydi. To'p himoyachi tomonga uzatilishi bilan u (7) to'pli hujumchiga qarshi faol kurashadi. Bu himoya tizimi o'yinchilar yuqori darajadagi tayyorgarlikka ega bo'lgandagina qo'llanilishi mumkin. 2*4 himoya tizimi ayrim hollarda qo'llaniladi. To'pni tutib olish uchun hujum qatorlari orasidagi aloqani buzish uchun.

Aralash himoya-jamoa himoya turi bo'lib o'yinchilarning bir qismi esa hujumchilarni yakka tartibda taqib qilgan holda o'yin yuritiladi. Shaxsiy taqib ostiga faqat ayrim raqib o'yinchilari olinadi. Chunki ularga nisbatan zonali himoyani qo'llash yetarli emas. Odatda yakka tartibdagi taqib ostida kuchli va tartibdagi taqib ostida kuchli va tajribali o'yinchilar hujumni tashkil etadigan ikkinchi hujum qatoridagi o'yinchilar bo'ladi. Aralash himoya tizimli ba'zi o'yinchilarni hujumdan chetlatish va raqibning ishlab chiqqan hujum tizimini buzish uchun qaratiladi. Aralash himoya tizimi o'yinchilarning o'zaro harakatlariga ko'ra va taqibchilarning soniga ko'ra 2 turga tashkil etish mumkin.

5x1 himoya tizimi. Bu himoya tizimida 5 o'yinchi zonali himoyani 5*0 amalga oshiradi. 6-himoyachi eng havfli hujumchini faol holda taqib etadi va uni o'yindan butunlay chetlashishga harakat qiladi. Baʼzida taqib o'z maydonining yarmida baʼzida hujumchiga qulay bo'lgan pozitsiyalarda ham amalga oshiriladigan o'yinchi qanotdagi pozitsiyadano'rin olgan bo'lsa yakka tartibda taqib ostiga 2- qatordagi hujumchini olish mumkin. bunday almashtirish qo'llanganda raqibning hujum tizimi buzilgan bo'ladi va raqib qulay bo'lmagan vaziyatda harakat qilishga majbur bo'ladi.

4x2 himoya tizimi. Bu himoya tizimi raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini puhta egallagan o'yinchilar bo'lganda qo'llaniladi. Bunda 4 himoyachi zonali himoyada (4*0) ikki kishi esa doimiy ravishda eng havfli hujumchilarni taqib etishni amalga oshiradi. Aralash tizimini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilarga ega bo'lish lozim.

-shahsiy taqib uchun tajribali himoyachilar. Ular nafaqat taqibda, balki imkoniyat darajasida boshqa jamoadoshlari bilan o'zaro harakatlarda ham qatnashishlari lozim

-zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar. Yakka tartibda taqib qilayotganlarga har tomonlama yordam berib zaruriy hollarda havli hujumchiga qarshi harakatlar olib borishlari mumkin.

Himoyadagi jamoa harakatlarining taktika tamoillari

1. **Almashish tamoili.** Bu tamoil to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan taqib etish harakatlarini boshlashadi. Ular taqib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi. Agar himoyachi yaqinida biror bir hujumchi bo'lmasa himoyachi ixtiyoriy ravishda darvozaga tahdid qilayotgan hujumchini taqib ostiga olishi kerak. (hujumchi bu himoyachining pozitsiyasida harakatlanayotgan bo'lsa ham) Ushbu muayyan pozitsiyaga talabgor himoyachi bu hujumchiga o'tgandan so'ng himoyachi o'zining tizimidagi o'rnini olishi mumkin.

2. **Son jihatdan ustunlikka erishish tamoili.** Bu tamoil shundan iboratki tahdid solayotgan to'pli o'yinchi hududida doim himoya (devori) bo'lishi kerak.

Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol qilish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi. Bu tamoilni quyidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

-agar himoyachi bir hujumchiga aldansa boshqa himoyachi o'sha hujumchini taqib etishga o'tadi.

-agar to'pli hujumchi o'tish orqali himoya chizig'i tomon otlansa himoyachi o'zining hujumchisini tark etib darhol to'pli hujumchini taqib qilishga o'tadi.

3. Qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish tamoili. U shundan iboratki, to'pli himoyachi qaysi himoyachining yo'nalishida harakatlansa shu himoyachi to'pli hujumchini tark etib darhol to'pli hujumchini taqib qilishga o'tadi. Himoyachining harakat yo'nalishi qarama-qarshi amalga oshirilishi sharti.

4. To'p uzatishning oldini olish tamoili. Bu tamoil himoyachilarning hujumchilarga nisbatan muayyan bir himoya tizimida amalga oshiriladiki bunda to'pni uzatish imkoniyati qiyinlashadi yoki to'pni uzatish imkoniyati umuman bo'lmaydi. Buning uchun himoyachi turli hujumchi va taqib qilayotgan o'yinchisi orasidan o'rin oladi. Himoyada jamoadan diqqat e'tibor kuchli talab etiladi. e'tiborsizlik esa raqibni hujumchilariga bo'sh hududlarni yaratib darvozani ishg'ol etishga imkonini tug'diradi.

Darvozabon o'yin taktikasi

O'yinning yakuniy natijasi ko'pincha darvozabonning o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning yo'nalishiga eng ohirgi ta'sirini ko'rsatishi mumkin va shu sababdan darvoza ishg'ol bo'lishi yoki bo'lmasligini hal qiluvchi hisoblanadi.

Darvozabon taktikasining umumiy shakli quyidagi tizimda ko'rsatilgan. Darvozabon himoya taktikasi individual harakatlar himoyada darvozabon o'yinning muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishiga qaratilgan samarali ularni qanchalik tanlay olishi bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi. Uni to'htatib qolish uchun kerakli usulni topib qo'llashiga to'g'ri keladi. SHartli ravishda darvozani muntazam 4 burchaklarga

bo'lib olamiz. Pastdagi 4 burchaklar yo'nalishidagi to'plarni **pastki** deb nomlaymiz. 2 keyingisi o'rta teng qismdagisini esa **yuqori** deb nomlaymiz. 1- to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni uzoq to'plar, 2- to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni o'rta va 3- to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni esa yaqin to'plar ataymiz. Agar past to'p 1- to'rtburchak yo'nalishiga otilsa darvozabon bir oyog'i bilan "shpagot" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi. Agarda 2- to'rtburchak yo'nalishida otilsa sirpanish "max" va oldinga qarshi chiqish "vipod"ni amalga oshiriladi. 3- to'rtburchak yo'nalishida otilsa bir yoki ikki oyog'i bilan qarshi chiqishni amalga oshiradi. Agar o'rta to'p 1- to'rtburchak yo'nalishida uchayotgan bo'lsa bunda darvozabon 3- zonada qadam qo'yib bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi. Agar uchish to'rtburchakka yo'nalgan bo'lsa, qo'l bilan sirpanishni "max nogi" va son bilan to'pni ushlab qoladi. Agar yuqori to'p 1- yoki 2- to'rtburchaklarga yo'naltirilgan bo'lsa darvozabon sakrab turib bir qo'li bilan to'pni to'htatib qoladi. Agar 3- to'rtburchakka yo'naltirilgan bo'lsa darvozabon sakrab turib ikki qo'li bilan to'pni to'htatib qoladi. Darvozabonning pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qayerdaligiga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabonning ikki darvoza shtongasini tutashtiruvchi yarim yoy bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yerni yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 smdan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 300 m dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa darvozabon shtonga yonidan 40-50 sm masofadagi maydon ichkarisidan o'rin oladi. To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashishi yo'nalishiga ko'ra darvozabon hujumchining hujum chizig'iga qarab yarim yoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi. Buning uchun unga yon tarafiga 1-2 qadam qo'yish yetarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhim. Darvozabon uchun markaziy zona chizig'idan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi. Chunki bu yerda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash

uchun katta imkoniyatlar bo'ladi. Bu holatda darvozabon darvozadan ancha oldinda pozitsiya tanlaydi. Darvozabon uchun to'pning yo'nalishi burchagini kamaytirish uchun u oldinga dadil chiqishi kerak. Darvozabon bu harakati bilan to'p darvozaga kirmasligi uchun to'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi. Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to'g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir.

Hujumchining to'p otishidan oldin uning ro'parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turishi juda muhim. Baʼzan hujumchi to'p yo'nalishini o'zgartirishga imkoniyat bo'lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak. Buning samarasi bo'ladi. Chunki darvozabonning chiqishi hujumchi uchun kutilmagan hol bo'ladi. Bu usulni to'satdan amalga oshirish lozim. Chunki hujumchi to'pni darvozabon ustidan darvozaga yo'naltirishi mumkin. Darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi. Uzoq masofadan otilgan to'plarning otish burchagiga ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin. Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni nazaridan chiqarmasligi lozim. To'pning harakatlanishi yo'nalishini aniqlab olish uchun quyidagilarni e'tiborga olishi lozim.

- to'p qaysi masofadan otilyapti;
- to'p otilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
- himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
- hujumchining to'pni otishdagi o'ziga hos xususiyatlari.

Aldovchi harakatlar (fintlar).

Bu individual taktik harakatlar bo'lib, hujumchining darvozasini muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishiga majbur etadi, undaydi. Darvozabonning aldovchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

- pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar;
- darvozabonning turish holatida bajariladigan aldovchi harakatlar;
- joyini o'zgartirib bajaradigan aldovchi harakatlar;

Pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar:

-darvozabon darvoza oldidan 2-3 metr masofada joy olib, hujumchini darvozaga balandlatib to'pni otishga majbur etadi;

-darvozabon hujumchining hujum chizig'idan bir tomonga siljitib, hujumchiga darvozaning ochiq bo'lgan qismiga to'p yo'naltirishni taklif etadi.

Darvozabonning turish holatida bajariladigan aldovchi harakatlari:

-oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;

-qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

-oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

-oyoqlarni keng qo'ygan holatda to'pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish.

Joyni o'zgartirib bajariladigan aldovchi harakatlar:

-oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash;

-gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;

-gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib shu tayanch oyog'i tarafga to'pni yo'naltirishni undash;

-oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqqa harakat namoish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:

-turli aldovchi harakatlarni qo'llash;

-aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarishni;

-raqiblarni yahshi o'rganib chiqishi va baъzi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llashi;

-aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinishi;

Jamoa harakatlari

Darvozabon darvozaning ishg'ol bo'lishning oldini olishi mumkin bo'lgan eng so'ngi o'yinchi hisoblanadi. Uning individual harakatlari baъzan o'yinning natijasiga bevosita taъsir ko'rsatishi mumkin. Jamoa harakatlari yanada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun darvozabon va himoyachi harakatalari o'zaro bog'liq

bo'lishi lozim. Agarda bir himoyachi qanotdagi to'pli hujumchini taqib ostiga olsa darvozabon ivirsimasligi kerak. Bunda uning asosiy vazifasi oldida joyni egallab yaqin bo'lgan burchaklarni faol to'sishi lozim. Bunday vaziyatda himoyachi hujumchini maydonning yuza chizig'iga qarab chekintiradi va uning darvozaning yaqin qismiga qaraganda uzoq qismiga to'pni otishi murakkablashadi. Barcha holatlarda himoyachi to'p otayotgan hujumchi bilan kurashayotganda darvozabon vazmin bo'lishi kerak. Agarda darvozabon kurash olib borayotganda yaqinlashsa to'p kutilmagan yo'nalishdan darvozaga kiritilishi mumkin. Chunki hujumchi xohlagan usulda to'pni darvozaga yo'naltirishi mumkin. Agar darvozabon tezlik bilan har tarafga harakatlanayotgan bo'lsa himoyachining qo'lga urilib qaytgan to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi. **Harakatli devor** hosil qilinganda to'p o'zining yo'nalishini darvozabon o'z o'rnidan siljigan paytda o'zgartirishi mumkin. **Harakatsiz devor** qilinganda darvozabon uzoq qismini himoyachilar esa yaqin qismini berkitishadi. Bu holatda ham darvozabon o'zining jamoadoshlariga yordam berishi lozim. 9 metrli erkin to'p otishni amalga oshirishida darvozabon "Devor" qo'yishni uyushtiradi. O'yin davomida darvozabon o'yinchilarning harakatini doimiy ravishda boshqarmasligi lozim. Bu ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin. Qarshi hujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa darvozabon uni tezlik bilan o'z maydonidan ketishni amalga oshirgan o'yinchiga uzatishi lozim. Odatda darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalishi treyektoriyasi har doim bir hil bo'lmasligi mumkin. Agar hujumchi taqib ostida bo'lmasa darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirilishi lozim. Agarda jamoadosh hujumchi himoyachilaridan ilgarilab ketsa va ular bu hujumchini izma-iz taqib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni hujumchining oldiga yuqoridan yo'naltirilishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonni e'tiborda chiqarmaslik kerak. Jamoa hujum harakatlarini amalga oshirayotgan paytda darvozabon 7-o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

Jamoa harakatlari haqida gapirar ekanmiz, yosh sportchilarda bu harakat turini shakllantirishda murabbiyning shu soha bilimdoni ekanligi katta ahamiyatga ega. Bir jamoa kamida 14 o'yinchini tashkil etadigan bo'lsa ularning har birining o'ziga hos harakteri temperamenti, qolaversa hususiyatlari mavjud. Ularning bir yoqadan bosh chiqarib harakat qilishlari albatta murabbiyga bog'liq. Yoshlarni ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil inson qilib tarbiyalashda uning ahamiyati beqiyos. Yosh sportchining psixologik hulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta mas'uliyat yuklanadi. Sportchining nafaqat yuqori yutuqlarga erishishini ta'minlash, balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashda layoqatli har tomonlama yetuk insonlarni tarbiyalash murabbiyning vazifasi.

1.5. Har bir usulni o'rgatish bosqichma –bosqich olib borilishi. Eng asosiy diqqatni harakatning asosiy bosqichiga, keyin esa boshqa qismlarini bajarishga qaratiladi.

Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni ketma-ketligi mantiqan to'g'ri bo'lishi kerak.

- 1.Usul bilan tanishtirish
- 2.Usulni soddalashtirib o'rgatish
- 3.Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish
- 4.O'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Usul bilan tanishtirishda albatta ko'rgazmali qurollardan foydalanib, usul tug'risida ma'lumot berish va tasavvur xosil qilish zarur. Kurgazmali qurollardan kayta foydalanilganda (rasmlar, jadval, videotasmalar) o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi. O'yin usullari va harakatlarni ko'rsatishda uslning ahamiyati va uni o'yin paytida unumli qo'llash to'g'risida gapirib berish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Harakat tug'risida tasavvurga ega bo'lish uchun shu usulni bajarib ko'rish imkoniyati beriladi. Harakatlarni soddalashtirilgan sharoitda o'rganish kamchiliklarni bartaraf qilishga yordam beradi. Ushbu holatda qanday

muvaffaqiyatga erishish tayyorlovchi va yondashuvchi mashqlarni tanlashga bog'liq bo'ladi. Harakat elementlarini his etish uchun harakatlarni majburiy chegaralab va belgilab qo'ygan usullari qo'llaniladi

O'yin usullarini soddalashtirilgan yoki murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish uchun o'yinning dastlabki holati, masofa, yunalish harakati tezligi va har hil xalaqit beruvchi unsurlarni kiritiladi. Bu o'z navbatida usulga o'rgatishdagi to'siqlarni bartaraf qiladi.

Qo'l to'pi o'yinchisining texnik tayyorgarligi bo'yicha mashqlar

To'pni erga urib olib yurish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. Oldinga, yon tomonga, orka bilan oldinga to'pni erga urib harakat qilish.
2. Shularning xammasini yugurgan holatda bajarish.
3. Ilonizisimon yunalishda har hil tusiqlarni aylanib to'pni erga urib yurish.
4. Har hil tusiqlardan xatlab to'pni erga urib olib yurish.
5. Har hil tezlikda yugurib, to'xtab va yanya tezlanib to'pni erga urib olib yurish.
6. Yunalishlarni o'zgartirib (90-180-360 gradus) to'pni erga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni erga urib olib yurish.
8. Ung va chap qo'llarda galma-gal to'pni erga urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikkita to'pni erga urib olib yurish.
10. Bir o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, ikkinchisi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.

To'pni uzatish va qabul qilish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar diametri 10-20 metrli doira shaklida joylashib, to'pni turli usullarda bir qo'llab uzatishadi va ikki qo'llab qabul qilishadi.

Mashk turgan joyida va harakatda bajariladi.

2. O'yinchilarning joylashishi 1 mashqda ko'rsatilganday , lekin o'rtada murabbiy joylashadi. U har bir o'yinchiga to'pni uzatib, qabul kilib oladi.

To`pni uzatish usullari: bir qo`llab, ikki qo`llab, yuqoridan, elkadan, yondan va pastdan.

3.O`yinchilar uchburchak shaklida qator bo`lib joylashishadi. O`yinchi qo`shni qatoridagi o`yinchiga to`p uzatib, o`zi to`p uzatilgan tomonga harakat qilib qator oxiriga turadi.

4.O`yinchilar ikki aylana hosil qilib, bir biriga qarama qarshi harakat qilib, uzaro to`p uzatishadilar.

5.Ikki o`yinchi 3-4 metr oraliqda parallel harakat qilib, bir birilariga to`p uzatishadi. Harakat tezligi asta – sekin oshirib boriladi.

6.Ikki o`yinchi qarama-qarshi 3-4 metr oraliqda joylashib, o`nga va chapga harakat qilgandan so`ng, sakrab turib bir-biriga to`p uzatadi.

7.Ikki o`yinchi to`plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 metr oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o`yinchi ularning o`rtasida turib oldindan kelishilgan usulda(pastdan, yuqoridan, yondan va x.) o`yinchilar bilan navbatma-navbat joy almashib, to`p uzatishni bajaradi.

8.O`yinchilar 6-10 metr masofada bir-biriga qarama-qarshi 2 qator bo`lib joylashadi. Qator oldida turgan o`yinchi o`zi tomonga yugurib kelayotgan o`yinchiga to`pni uzatadi va o`zi qarama-qarshi qator oxiriga borib turadi.

Shu mashqni sakrab turib xam bajariladi.

9. Ikki o`yinchi 4-6 metr masofada joylashadilar, o`rtada himoyachi joylashadi. Himoyachi qarshiligida xujumchilar bir-birlariga to`pni uzatib ( bir qo`llab, ikki qo`llab, yuqoridan, pastdan, yon tomondan va x.) qabul qiladilar.

10.O`yinchilar darvoza ro`parasida 2 qator bo`lib turadilar. Qator oldidagi o`yinchi 1,2,3 qadamdan so`ng keyingi qatordgi o`yinchiga to`pni uzatib, o`z qatori oxiridan joy oladi.

II BOB Bitiruv malakaviy ishni metodlari, tashkil qilinishi

2.1. Bitiruv malakaviy ishning tashkil qilinishi .

Tajriba ishi 2016-2017 o'quv yilida olib borildi. Bunda asosan gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash ishlari qanday olib borilayotgani kuzatildi hamda o'rgatildi

Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash ishlari bo'yicha murabbiylar bilan suxbatlar o'tkazildi hamda mavzuga oid bo'lgan ilmiy-uslubiy adabiyotlar tahlil qilindi.

2.2. Bitiruv malakaviy ishning uslublari.

A) nazariy tahlil va umumlashtirish.

B) pedagogik kuzatish.

V) jismoniy rivojlanish.

G) jisminiyy toyyorgarlik.

D) pedagogik tajriba .

Y) matematik statestik usul.

2.3.1. Ilmiy uslubiy adabiyotlarni tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Namangan shaxridagi 2-bolalar va o'smirlar sport maktabida Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash bo'yicha qilinayotgan ishlar taxlil qilindi va umumlashtirildi.

Bunda asosan 2-BO'SM ga tanlab olingan dastlabki tayyorgarlik bosqichi gandbolchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarliklari o'rganildi.

Tajribalarni umumlashtirish maqsadida bolalar va o'smirlar sport maktabi murabbiylari va shug'ullanuvchilarning fikrlari suhbat tariqasida aniqlandi.

2.3.2. Pedagogik kuzatishlar asosan Namangan shaxridagi 2-bolalar va o'smirlar sport maktabida olib borildi. Bunda asosan o'quv mashg'ulot guruhiga bolalarda Gandbol o'yinida taktik usullardan foydalanishning samaradorligini aniqlash ishlari kuzatildi hamda o'rgatildi.

2.3.3. Bolalarni jismoniy rivojlanishini aniqlashda quydagi antropometrik ko'rsatkichlardan foydalanildi.

- A) gavda uzunligi (sm)
- B) gavda og'irligi (kg)
- V) qo'llar kuchi (kg)
- G) ko'krak qafasining kengligi (tinch holatda,sm)
- D) o'pkaning tiriklik sig'imi (ml)

2.3.4. Bolalarning jismoniy tayyorgarligini aniqlashda testlardan foydalanildi .

- A) 30 m.ga yugurish (soniya)
- B) 4x10 mg maksimum yugurish (soniya)
- V) joydan uzunlikka sakrash (sm)
- G) oyoqlarni uzatib o'tirgan holatda tizzalarni bukmasdan oldingi qo'llarni uzatish (sm)
- D) gavdani bir daqiqa davomida bukib yozish (marta)

2.3.5. Bitiruv malakaviy ishi . Namangan shaxridagi 2-bolalar va o'smirlar sport maktablarida olib borildi.

Bitiruv malakaviy ishningda 24 nafar yosh gandbolchi ishtirok etdi. Tajribadan oldin shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarlik ko'rsatkichlari bo'yicha antropometrik ko'rsatkich va testlar olindi.

2.3.6. O'tkazilgan tajribani samaradorligi.

Gandbolchilarda jismoniy rivojlanishini o'rganish maqsadida tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy antropometrik ko'rsatkichlar olindi.

Gandbolchilarda jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan ma'lumotlarning matematik-statistik taxlilidan aniqlandiki, shug'ullanuvchilarning gavda uzunligi bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda tajriba guruxi o'g'il va qizlarida 3,8–2,6 sm.ga, nazorat guruxi bolalarda 3,4 – 2,3sm.ga ortgan.

Gavda og'irligi tajriba guruxi o'g'il-qizlarida 3,1-3,2 kg.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlarida 3,3-3,4 kg.ga ko'paygan.

Ko'krak qafasining kengligi tajriba guruxilarda 3,0-3,3 sm.ga, nazorat guruxi o'g'il-qizlarida 2,8-2,7 sm,ga ortganligi aniqlandi.

O'pkaning tiriklik sig'imi tajriba guruxidagi bolalarda 65-50 ml.ga, nazorat guruxi o'g'il-qizlarida 60-45 ml.ga ortgan.

Qo'l panja kuchi, o'ng qo'l- tajriba guruxi o'g'il va qizlari 2,1-1,5 kg.ga nazorat guruxi o'g'il-qizlarida 1,9-1,3 kg.ga, chap qo'l-tajriba guruxidagi o'g'il-qizlarda 1,8-1,3 kg.ga nazorat guruxi bolalarida 1,3-1,2 kgga ko'paygan.

Olingan ma'lumotlarni taxlilidan aniqlandiki, tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy jismoniy rivojlanish bo'yicha olingan antropometrik ko'rsatkichlarda ikkala guruxda ham natijalar ijobiy tomonga o'zgargan.

Tajriba va nazorat guruxlaridagi olingan natijalarni taqqoslaganimizda tajriba guruxi bolalari nazorat guruxidagi tengdoshlariga nisbatan jismoniy rivojlanishi yaxshi ekanligi aniqlandi.

Olib borilgan ilmiy Tajriba ishlarini taxlilidan ko'rinib turibdiki, 11 yoshli bolalar bilan o'tkaziladigan gandbol individual texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish jarayonida, ularning jismoniy rivojlanishi yaxshilanayotganligi ayon bo'ldi.

Gandbolchilarda jismoniy tayyorgarligini aniqlash maqsadida testlar olindi.

Gandbolchilardan olingan natijalar matematik-statistik usulda taxlil qilindi.

Yig'ib olingan ma'lumotlarning natijalarni matematik-statistik taxlilidan ma'lum bo'ldiki, 30 m.ga yugurishda tajriba guruxidagi o'g'il-qizlarda 1,4-1,2 soniyaga, nazorat guruxi o'g'il-qizlarida 1,1-1,1 soniyaga farqi bilan natijalar yaxshilangan.

4 x 10 m.ga makkisimon yugurishda tajriba guruxi o'g'il-qizlarida 1,0 – 1,1 soniyaga, nazorat guruxi tengdoshlarida 0,9-0,8 soniyaga natijalar ijobiy tomonga o'zgargan.

Turgan joyidan uzunlikka sakrashda, tajriba guruxi o'g'il-qizlari 30 – 25 sm.ga, nazorat guruxidagi o'g'il-qizlar esa 27-20 sm.ga uzoq sakradi.

Oyoqlarni orasini 30 sm ochib erga o'tirgan xolatda tizzalarni bukmasdan oldinga engashishda tajriba guruxi bolalari 3,7 – 4,0 sm.ga, nazorat guruxidagi tengdoshlari esa 3,1-3,7 sm.ga natijalari yaxshi bo'ldi.

Bir daqiqa davomida gavgagi bukib yozishda tajriba guruxi o'g'il-qizlarida 4-3 marta, nazorat guruxi tengqurlarida 3-2 marta natijalar yaxshilandi.

Gandbolchilar bilan o'tkazilgan ilmiy-Tajriba ishlari bo'yicha tajriba va nazorat guruxlarida dastlabki va yakuniy testlar orasidagi farqlar ijobiy tomonga o'zgargan.

Yig'ib olingan natijalarni tajriba va nazorat guruxlarini bir-biriga taqqoslaganimizda, tajriba guruxidagi gandbolchilar nazorat guruxidagi tengdoshlariga nisbatan barcha testlar bo'yicha yuqori natija ko'rsatishdi.

Olib borilgan Tajriba ishlari natijalaridan ko'rinib turibdiki, gandbolchilarni individual texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rganishda ularning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligi, yakka xususiyatlari, jinsi, maktab sharoiti xisobga olish muxim ahamiyatga ega bo'lishi ma'lum bo'ldi.

XULOSA

Gandbolchilar bilan o'tkazilgan ilmiy Tajriba ishlardan, ilmiy-uslubiy adabiyotlarni taxlilidan va pedagogik kuzatishlardan ma'lum bo'ldiki, xozirgi kunda umumiy o'rta ta'lim maktablarini jismoniy tarbiya darslarida va to'g'arak mashg'ulotlarida gandbolchilarni taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rganish bo'yicha ishlar amalga oshirilayotganligi aniqlandi.

O'tkazilgan ilmiy Tajribalarni taxlillaridan ayon bo'ldiki, tajriba guruxi gandbolchilarni mashg'ulotlarida jismoniy rivojlantirish orqali ularning sog'lig'ini mustaxkamlash va jismoniy tayyorgarligini oshirish muxim ahamiyatga ega ekanligi aniqlandi.

Olib borilgan suxbatlardan aniqlandiki, tajriba guruxi bolalari bilan gandbolchilarni individual texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha nazariy bilimlar berib borilishi va mashg'ulotlarni reja asosida tashkil qilinishi hamda o'tkazilishi natijasida ularning jismoniy rivojlanishi, tayyorgarligi yaxshilanishi ma'lum bo'ldi.

Tajriba gurux bolalari bilan o'tkazilgan Tajriba ishlaridan aniqlandiki, xar bir guruxda yetakchi jismoniy tarbiya mutaxassisi darsdan keyingi to'g'arak mashg'ulotlarni olib borsa shug'ullanuvchilarning jismoniy tarbiyaga bo'lgan qiziqishlari ortadi.

O'tkazilgan ilmiy-Tajriba ishlaridan ko'rinib turibdiki, bolalar bilan mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishda ularning pedagogik xususiyatlarini xisobga olish kerak.

Amaliy tavsiyalar.

Gandbolchilarda taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rgatishda ularning jismoniy rivojlanishini, tayyorgarligini, yoshlarini hamda jinsini xisobga olgan xolda o'rgatish uslublaridan yetarli darajada foydalanilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Gandbolchilarni taktik tayyorgarligini rivojlantirish usullarini o'rgatish bo'yicha adabiyotlarni yangi avlodini yaratish.

Gandbol o'yin taktikasi bo'yicha samarador usullarni bolalarga o'rgatishda taktik xarakatlar oddiydan-murakkabga karab tuzilsa va o'rgatishda metodik printsiplarga amal qilinsa shug'ullanuvchilarda o'zlashtirish oson bo'ladi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YHATI

1. Karimov I.A. O'zbekiston milliy istiqlol, iqtisod, siyosat, mafkura. T.1. Toshkent: O'zbekiston, 1996. -364 b.
2. Karimov I. A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. T.2. Toshkent: O'zbekiston, 1996 . -380 b.
3. Karimov I.A. O'zbekiston buyuk kelajak sari. -Toshkent: O'zbekiston, 1998.-586 b.
4. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat-engilmas kuch. –T.: “Ma'naviyat”, 2008. -176 b.
5. O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni (14.01.1992). Xalq so'zi. -Toshkent: 1992. 21 fevral.
6. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Sog'lom avlod uchun» ordenini ta'sis qilish to'g'risidagi Farmoni. (1993. 4 mart). Turkiston. –Toshkent, 1993. 6 mart.
7. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. (1997.29 avgust). Turkiston. –Toshkent: 1997. 30 avgust.
8. O'zbekiston Respublikasining «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi». Ma'rifat. – Toshkent: 1998. 1 aprel.
9. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi Qonuni (2000 26 may). “Xalq so'zi”. -Toshkent: 2000. -21 iyun.
10. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida»gi Farmoni. (2002 y. 24 oktyabr). Sport. –Toshkent, 2002. № 80. 30 oktyabr.
11. Sport va sog'lom oila – sog'lom bola va sog'lom jamiyat asosi. Prezident I.Karimovning O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi homiylik kengashining majlisidagi ma'ruzasi (2014. 28 yanvar). Xalq so'zi. –Toshkent: 2014. 29 yanvar.
12. Abdullaev A., Xonkeldiev SH.X. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi. –Farg'ona: 2001. -279 b.
13. Abdurahmanov F.A., Pavlov Sh.K. Texniko – taktichiskaya podgotovka

- gandbolista v zashite. Metodichiskiye rekomendasi.-T., 1989.
14. Abdurahmanov F.A va boshqalar Podgotovka gandbolistov. Uchebnoye. -posobie T.1992.
 15. Akramov J.A. "Gandbol Voris nashriyoti T.2007.
 16. Azizova R.I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.T.2009.
 17. Azizova R.I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi.T.2010.
 18. Izaak V.I. Nabiev.T.I. Gandbol v vuze.-T.2005.
 19. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A Akramf.J.A. Gandbol.-T.2005.
 20. Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Podgotovka gandbolistov.-T.2006.
 - 21.Niyozov.I. Olim piya sport o'yinlari. "Fan" T.2006.84-92B.
 - 22.Pavlov Sh.K. Abdurahmanov F.A. Azizova.R.I. Gandbol.-T.2007.
 - 23.Xolmirzaev E.J. Sport o'yinlari va o'qitish metodikasi. –T.: 2011. -243 b.
 - 24.Internet saytlari:
 - a)www.pedagog.uz.
 - b) www. djti.uz