

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIV VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

**QARSHI DAVLAT UNIVERSITETI
JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**

**FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA
SPORT KAFEDRASI**

HASANOV SHAROFIDDIN JAHONGIROVICHNING

**“5112000 -Jismoniy madaniyat” ta‘lim yo‘nalishi buyicha bakalavr
darajasini olish uchun**

**“QO‘L TO‘PI O‘YINI QOIDALARI VA XAKAMLIK”
mavzusida yozgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

Ilmiy raxbar:

k.o‘qit.A.Jabborov

“Himoyaga tavsiya etildi”

Fakultet dekani:

_____ A.Mallayev

“ _____ ” _____ 2015 yil

MUNDARIJA

KIRISH.....	3
I. BOB. QO‘L TO‘PI O‘YINIDA HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI.....	5
1.1. Qo‘l to‘pi o‘yinida zarba berish texnikasi.....	5
1.2. Qo‘l to‘pi o‘yini taktikasi.....	19
1.3. Darvozabon o‘yini texnikasi va taktikasi.....	34
II. BOB. QO‘L TO‘PI O‘YINI MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH.....	41
2.1. Qo‘l to‘pi o‘yinida musobaqalarni boshqarish va musobaqa turlari.....	41
2.2. Qo‘l to‘pi o‘yinida musobaqa nizomlari.....	46
2.3. O‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish.....	56
XULOSA.....	62
ADABIYOTLAR	63

K I R I SH

Ishning dolzarbligi. O‘zbekistonda sportning rivojlanishiga katta e‘tibor qaratilmoqda. Sport turlari ichida qo‘l to‘pi o‘zining harakatlari bilan boshqa sport turlaridan ajralib turadi. Mavzuning asosiy dolzarbligi xam shunga qaratilgan.[1]

Mustaqilligimizning poydevorini mustahkamlashda, mamlakatimiz taraqqiyotida, O‘zbekistonning buyuk davlatga aylanishida ta‘lim-tarbiya ishlarini oqiloni yo‘lga qo‘yish, fuqarolarni zamonaviy ilm-fan, texnika va texnologiya yutuqlari bilan muntazam ravishda tanishtirib borish, ularning salomatligini mustahkamlash benihoya katta ahamiyatga ega. Chunki taraqqiyot taqdirini ma‘naviy jihatdan yetuk, zamon talabiga mos bilimlarni egallagan, jismonan barkamol, yuksak salohiyatli yosh avlod hal etadi.[2]

Yurtboshimizni sportga bulgan qiziqishlari yoshlarni jaxon arenalariga olib chiqmoqda. Sportning barcha turlaridan yoshlarimiz faxrli o‘rinlarni olmoqdalar.

Muntazam ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanish yuqorida aytilgan omillardan biri inson salomatligini mustahkamlashni ta‘minlaydi. Tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori (1999) muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Olimpiya sport turlari, shu jumladan bu sport turlari ichidan mustahkam joy egallagan gandbol sport turini mamlakatimizda rivojlantirishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish biz jismoniy tarbiya o‘qituvchi va murabbiylarining oldimizga Prezidentimiz, Hukumatimiz tomonidan qo‘yilgan hozirgi kunning dolzarb vazifalaridan biridir.

Ishning maqsadi va vazifalari Qo‘l to‘pi o‘yini qoidalari va xakamlikni o‘rgatish samarali uslublarini ishlab chiqish.

Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llanadigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etishni ilg'or uslublarini o'rganib chiqish;

Ishning ilmiy yangiligi:

Qo'l to'pi o'yini qoidalari va xakamlikni yangi saralash uslublari ishlab chiqildi va meyorida tahlil etildi.

- Ishlab chiqilgan uslubiyat qo'l to'pi o'yini qoidalari va xakamlikni sinab ko'rildi, hamda ularni takomillashtirish masalalari tajribada ko'rib chiqildi.

Ishning amaliy ahamiyati:

Tadqiqotning natijalari qo'yidagilarda qo'llanishi mumkin:

Qo'l to'pi o'yini qoidalari va xakamlikni amaliy ahamiyatli tomonlari o'rganib chiqildi;

O'yin texnikasida xujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish xujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o'yin texnikasi himoyasida qo'llanilishi.

Qo'l to'pi o'yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruxlarga bo'lishdan iboratligi. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida 2 ta yirik bo'lim ajratilishi:

Bularni barchasini qo'l to'pi o'yini qoidalari va xakamlikni o'rgatishni misollar va tajribalar asosida o'rganib borib qo'yida keng va ravon qilib yoritamiz.

Ishning obekti: Qarshi shaxridagi 26 maktabining 7-B sinf o'quvchilari bilan dars mashg'ulotlari jarayonida olib borildi.

I. BOB. QO‘L TO‘PI O‘YINIDA HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

1.2. Qo‘l to‘pi o‘yinida zarba berish texnikasi

Qo‘l to‘pi o‘yinida to‘p bilan va to‘psiz usullar bajariladi. Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun o‘yinda qo‘llanadigan xilma-xil maxsus usullar yig‘indisi qo‘l to‘pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu qo‘l to‘pi o‘yini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga ko‘p jixatdan gandbolchilarning ana shu hilma-xil vositalarni qanchalik to‘liq bilishiga, raqib jamoa o‘yinchilari qarshilik ko‘rsatayotgan, ko‘pincha esa charchoq ortga borayotgan sharoitda o‘yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik moxirlik bilan, samarali qo‘llashga bog‘liq. Qo‘l to‘pi texnikasini yaxshi bilish gandbolchining xar tomonlama tayyorgarligi va har jixatdan kamol topishing ajralmas qismidir.[4]

O‘yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o‘zgarishlar ro‘y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yo‘nalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o‘yin o‘rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda xarakat qiluvchi o‘yinlar vujudga keldi.

O‘yin texnikasida xujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To‘pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish xujum texnikasiga tegishlidir. To‘p yo‘lini to‘shish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon o‘yin texnikasi himoyasida qo‘llaniladi.

Maydonda xujumchi va himoyachi sifatida xarakat qilish hamda aldamchi xarakatlar usuli o‘yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat – turish, tayyorgarlik va xarakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy

gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli xarakt qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun xar bir o'yinchi tez start olishni, yon tomon bilan yurishlarni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni bilishi shart.

Qo'l to'pi o'yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruxlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida 2ta yirik bo'lim ajratiladi:

1.Maydon o'yinchisi texnikasi.

2.Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo'lim xarakatlanish 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 haraktning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzikroq tushunishga, ularni tug'ri taxlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvoffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.[4]

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

O'yin texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish (fint) va to'siq (zaslon) qo'yish usullari kiradi.

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar

to'pga tekkandan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish kupincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvoffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'p bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqt bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bug'imlari qotishiga olib keladi.

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

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish – qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin holda – orqadan, bosh ortidan, orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, yugurganda bajarilshib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishida qullaniladigan asosiy usullardan hisoblanadi. To'pni yerdan xar hil : yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, sung uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bundka oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab xar xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish

balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

Tupni otish Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yunalishini va usulini uzgartirishdir. Tupni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muxim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini xisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi xarakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada ko'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul shuning uchun uyinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joydan, yugurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan, yoki yon tomonidan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish 3 xil vaziyatda bajariladi: Chalishtirma qadamlardan (skrestniy shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa

tayanilgandan soʻng toʻp otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning ogʻirligi oldinga oʻtkazilib, darvoza tomon buriladi va toʻp ushlagan qoʻl bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qoʻl harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda boʻlmogʻi kerak. Toʻpni qoʻldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini toʻxtatishga olib keladi.[7]

Yuqoridan qoʻlni bukib toʻp otish qoʻlni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qoʻyilgan oyoqqa qarama-qarshi qoʻl toʻp bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qoʻl oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qoʻyishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va toʻpni qoʻldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, toʻp otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qoʻlni bukib toʻxtab toʻp otish – bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat toʻpni sakrab ilish hisoblanadi, bunda toʻp otayotgan oʻyinchi qoʻlni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda oʻyinchi avval oʻng oyogʻini, soʻng chap oyogʻini bosadi, tovon esa harakatning toʻxtashini taʼmin etish uchun xizmat qiladi.

Toʻp otayotgan oʻyinchi qadam qoʻyishda gavdaning ogʻirligini darhol oldingi oyoqqa oʻtkazadi. Va gavdani darvoza tomon burib, qoʻl tirsagini bukkan holda toʻpni keskin oldinga yuboradi.

Qoʻlni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) toʻp otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qoʻllaniladi. Qoʻlni siltash va toʻpni qoʻldan chiqarish havoda bajariladi. Toʻp otayotgan oʻyinchi toʻp ushlagan qoʻlni orqa tomonga yuborib, toʻpsiz qoʻlni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishda boʻsh oyogʻini bukishi lozim.

Toʻpni darvozaga otish oʻyinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, koʻkrak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga – pastga – orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

O'yinda yiqilib otish zarurati tez-tez vujudga keladi. Bu to'p otayotgan o'yinchiga himoyachidan qutulish, yo bulmasa o'zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi xar hil – oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lni bukkan holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda xujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutilish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam ko'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq ko'yishi kerak. Shundan so'ng gavdani og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi xolatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini ko'tarib, to'pni

boshining orqasidan darvozaning ko'zlagan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkazib yiqiladi.

Bunday to'p otish usulini to'p otayotgan qo'l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo'l tarafdagi oyoq bulishi kerak.

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'llab egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan tomonga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyokda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

Qo'lini yozib, yon tomondan to'p otish – bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, ko'l to'p bilan orqa tomonga u o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldingi oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka xarakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi.

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tomonga).

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish

himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan xolda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchiday harakat qilgan hujumchi oxirda to'p otayotgan ko'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan davozaga yuboradi. Darvozadan qaytgan to'pni qayta urish darvoza ustunlariga urilib yoki darvozaabondan qaytgan to'pni bir yoki ikki qo'llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarning muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

Gandbolda to'p bilan zarba berish, biomexanikada qabul qilingan tasniflashga muvofiq siljituvchi harakatlar toifasiga kiradi. Nomlanishidan kelib chiqilsa, bunga o'xshash harakatlarning vazifasi qandaydir jismni siljitishdan iborat.

Gandboldagi zarbaning biomexanik tavsiflarini tadqiq qilgan ko'pgina mualliflarning fikricha, hamma uloqtirish harakatlari uchun umumiy bo'lgan to'p uzatishlar mexanizmlari, harakatlar miqdori gandbolda zarba berishdagi burchak uloqtirish harakatlari uchun ham umumiy hisoblanadi.

Sportda uloqtirish nazariyasining asosiy qoidalari nazariyaga muvofiq, sportchi "uloqtiruvchi – snaryad" tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Uloqtirish harakati esa 3ta bosqichga bo'linadi:

Birinchi bosqichda butun "uloqtiruvchi – snaryad" tizimiga tezlik beriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tezkorligi hisobiga tezlashadi.

Ikkinchi bosqichda “uloqtiruvchi – snaryad” tizimining yuqori qismiga, ya’ni tana va snaryadga tezlik beriladi. Bu birinchi navbatda, mushaklar ishi hisobiga shuningdek, to‘plangan quvvatni gavdaning pastki qismidan (buning uchun ularning harakat tezligi qat’iy to‘xtatilgan bo‘lishi lozim) yuqori qismlari va snaryadga o‘tkazish yo‘li orqali amalga oshiriladi.

Gavda bo‘g‘inlarini pastdan – yuqoriga ketma-ket to‘xtatib borish harakatlanayotgan sportchi gavdasi massasining kamayishiga va oqibatda gavdaning yuqori qismi hamda to‘p tezligining oshishiga olib keladi.

Uchinchi bosqich snaryadga tezlanish berish uchun say harakatlarni yo‘naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

Gandbolda zarba berish haqida to‘xtalganda, to‘pga tezlik berishning uchta bosqichiga, zarba berishning uchta fazasi muvofiq keladi. Zarbalarni fazalar bo‘yicha ajratishda ko‘pchilik mualliflarning fikrlari bir-biriga mos keladi. Bu zarbaning tuzilishi masalalari yuzasidan ko‘pchilik mualliflarning tadqiqotlarini umumlashtirgan holdagi jadvali quyidagi ko‘rinishda bo‘ladi:

Zarba berish fazalari	To'pga tezlik berish bosqichlari	To'pga tezlik berish bosqichlari vazifalari	O'yinchi harakatlari	To'pga tezlik berish usullari	Kinematik zanjirning yetakchi xalqalari	Asosiy zaruriy jismoniy sifatlar
1. Tayyorgarlik	“O'yinchi-to'p” tizimiga tezlik berish	Eng ko'p harakat sonini to'plash	Yugurib kelish	1.Yo'l-yo'lakay 2. 3 qadam-dan 3. 2 qadamdan 4. 1 qadam-dan. 5. Joyida turib	Oyoq kafti, boldir, tizza, son	Oyoqlar kuchli va tezkorligi
2.Asosiy	“O'yinchi-to'p” tizimining yuqori qismiga tezlik berish	Mumkin qadar ko'p sonli harakatni o'tkazish	Siltanish, gavidani burish	1.sakrab turib 2.ikkala oyoqqa tayanib. 3.bitta oyoqqa tayanib yiqilayotganda	Tana, yelka, bilak	Umurtqaning bel bo'g'imi va yelka bug'imlaridagi egiluvchanlik

3.Yakunlovchi	Bevositator'pga tezlik berish	Mumkin qadar ko'psonli harakatni o'tkazish	To'pni chiqarib yuborish	1.Yuqoridan 2.Yon tomondan	Panja, barmoqlar	Barmoqlar uchi, qo'l panjasi bo'g'imi dagi egiluvchanlik
---------------	-------------------------------	--	--------------------------	-------------------------------	------------------	--

Gandbolchining zarba berishida harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmlari sof xolda har doim ham uchramaydi. Ular o'yin faoliyatining o'zgaruvchan ishtirokchilariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Bundan tashqari, gandbolda zarba berishni tuzishning o'ziga xos mexanizmlari mavjud:

- zarba berishda, harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmi;
- o'yinchining zarba berish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri mexanizmi;
- kinematik zanjir xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;
- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi stretch – refleks mexanizmi;
- zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

Zarba berish texnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinadi.

Zarba berishda ushbu shartlarni bir vaqtning o'zida uyg'unlashtirish favqulodda (ekstremal) holatlarda mumkin emas. Chunki zarbani kam vaqt bajara turib, uning kuchini bir xil darajada ushlab bo'lmaydi.

O'yinchi zarba kuchini oshirayotib, uni bajarish vaqtidan ortiq qoladi, zarbani tezroq amalga oshirayotib esa to'pning uchib chiqish tezligida yutqazadi. Gandbolchi muayyan o'yin vaqtida zarbani bajarish sharoitlaridan kelib chiqqan holda hamma zarba berish texnikasi parametrlari uyg'unligining ma'lum bir variantini tanlaydi.

Yuqorida aytib o‘tilganidek, biomexanikada gandboldagi zarba berish siljitivchi harakatlar toifasiga kiradi. Siljitivchi harakatlardagi harakat kuchi, odatda bir zumlik kinematik zanjirning yakuniy bo‘g‘ini kabi namoyon bo‘ladi. Agar harakatga faqat zarba berayotgan qo‘l mushaklarigina emas, balki oyoqlar, tana mushaklari ham jalb etilsa, ushbu holda kinematik zanjirning yakuniy bo‘g‘ini maksimal kuchni namoyon qilishi mumkin. Harakat “Qamchi” mexanizmi bo‘yicha yoki tezlikni bo‘g‘indan-bo‘g‘inga ketma-ket uzatish orqali quriladi.

Gandbolda zarbaga tezlik berishning qat’iy ketma-ketligi mavjud: boldir, son, tana, yelka, bilak, to‘p tutgan qo‘l panjasi . Quyidagi hollarda uloqtiruvchi kinematik zanjirning yakuniy bo‘g‘ini tezligi eng yuqori bo‘ladi:

- agar har bir bo‘g‘inlar massasiga eng kattasidan boshlab navbatma-navbat tezlik berishga amal qilinsa;
- agar oldingi massaning tezligi maksimum darajaga yetgan paytda, keyingi massaga tezlik berish boshlansa;
- agar keyingi bo‘g‘im mushaklarining kuchi oldingi mushaklar kuchi nolga teng bo‘lgan paytda ishga tushgan hollarda.

Shunday qilib zarba berishda to‘p tezligi gavdaning alohida bo‘g‘inlari: oyoqlar, tana va qo‘llar tezligining yig‘indisi natijasi hisoblanadi. Har bir keyingi bo‘g‘in, oldingisi maksimal tezlikka erishganda, o‘z harakatni boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari gavadadagi alohida bo‘g‘inlarning (tos-son bo‘g‘inidan boshlab uloqtiruvchi qo‘l o‘rta barmog‘ining distal bo‘g‘inigacha) maksimal tezligi qiymatlari ortadi. Oqilona zarba berish texnikasining belgisi nafaqat bo‘g‘inlarning maksimal tezlikkacha tezlashtirish, balki ularni ketma-ket to‘xtatish hisoblanadi.[8]

Biron-bir bo‘g‘inning vaqtiliq yoki kechroq maksimal tezlik olishi natijani pasaytiradi. Turli xil malakadagi sportchilar maksimal tezliklar hamda to‘pning uchib chiqishiga qadar ularga erishish vaqtining qiymatlari bo‘yicha ajralib turadilar.

Yuqorida bayon qilingan zarba berish mexanizmlaridan tashqari, bizningcha, o'yinchining tana bilan hamda gandbolchi barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega.

Gandbolda zarba berishda kinematik zanjirning yakuniy xalqasi gandbolchining zarba berayotgan qo'l panjasi hisoblanadi. Bilakdan barmoq uchiga tezlik uzatish bo'g'indan – bo'g'inga harakat soni mexanizmi yordamida amalga oshiriladi, lekin bundan tashqari, o'zi mavjud bo'lgan tezlikka qo'shimcha qilish hamda to'pning uchish yo'nalishini boshqarish uchun qo'l panjasining o'zi bilan bajariladigan harakat muhim.

Zarba berish paytida to'pga beriladigan umumiy tezlikka qo'l panjasining qo'shadigan hissasi qo'ldan chiqarib yuborilgan paytdagi to'p tezligining gorizontalk tarkibi va bilak – panja bo'g'ini tezligining gorizontalk tarkibi o'rtasidagi farq sifatida hisoblab chiqiladi. Barmoqlarning uzunligi va ular tomonidan kuchning ketma-ket namoyon qilinishi to'pning barmoqlardan ketma-ket chiqib ketishiga ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali gandbolchining zarbalarida zarba kuchi oshishi bilan barmoqlarning to'pga ta'siri hissasi kamayadi.

Shunday qilib, gandboldagi zarba berish - bu murakkab koordinatsiyali texnik usul bo'lib, uni bajarish uchun kinematik zanjirning hamma halqalari ishga tushiriladi. Zarba berish harakatlari uchun umumiy bo'lgan tamoyillarga asoslanib quriladi. Lekin umumiy tamoyillar bilan bir qatorda to'pga tezlik berishning o'ziga xos maxsus mexanizmlari mavjud.

Gandbolda zarba berish texnikasini baholashning eng muhim mezonlari to'pning uchish tezligi, ya'ni to'pning u chiqarib yuborilgan paytdan boshlab, to'nishonga tekkunga qadar bo'lgan tezligi hisoblanadi. Aslida to'pning uchib chiqish tezligi eng muhim belgilovchi omil hisoblanadi, to'pning uchish tezligiga esa uchish davomida o'zgarishi mumkin. Lekin gandbolda bunda hamma yirik musoboqalar yopiq binolarda o'tkaziladi va to'pning bosib o'tadigan masofasi uzoq emas (o'rtacha 8,5 m) tezlikning o'zgarishi shunchalik kam bo'ladiki, uni e'tiborga olmaslik ham mumkin.

Sport o'yinlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, zarba berilgandan so'ng to'pning yuqori tezligi himoyachilar va ayniqsa, darvozabonga qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun darvozani ishg'ol etilishi ehtimolini oshirish omili hisoblangan zarbaning shiddatli takomillashishiga katta e'tibor beriladi. Tabiiyki, agar zarba shiddati (va buning natijasida, to'pning uchish tezligi) ma'lum miqdordagi mashg'ulotlarning maqsadiga aylansa, unda ushbu maqsadga erishishni nazorat qilish zarurati tug'iladi. Buning uchun bu tezlikni o'lchay bilish lozim. Ilmiy maqolalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda mazkur masala bo'yicha uzoq vaqtdan beri shug'ullanib keladilar, lekin yuqori malakali sportchi tomonidan bajarilgan zarbalardan so'ng to'pning uchish tezligi to'g'risidagi ma'lumotlar bir - biriga zid.

Turli tadqiqotlarda zarbalar bir xil shariotlarda markaziy hujum zonasidan turib, sakrab yoki tayanib bajarilishiga qaramasdan, shunday vaziyat yuzaga kelgan.

Bunday vaziyat to'pning uchish tezligini qayd qiluvchi usullar o'rtasida tafovut borligi va qisman ularning yaxshi takomillashmaganligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun kinemotografiya yordamida qayd qilish usulidan foydalangan holda zarba berishda to'pning uchish tezligi hamda boshqa kinematik tavsiflarning kattaligini aniqlash maqsadida tadqiqot o'tkazish zaruriyati yuzaga keladi.

Tajribada biz tomonimizdan qo'llanilgan yuqori tezlikda kinoga olish yordamida to'p bilan zarba berish tezligini qayd qilish usuliyati uning qiymatlarini aniq belgilashga imkon yaratadi. Ular tayanib zarba berish uchun $26,7-33,3$ m/s, tayanmagan holda zarbalar berish uchun $25,12-29,93$ m/s sarfladilar, maksimal qayd etilgan tezlik $35,74$ m/s.

Zarba berilgandan so'ng to'pning uchib chiqish balandligi va turli o'yinchilarning bo'ylari o'rtasidagi farq 21 sm dan 33 sm gacha bo'ladi. Bu gandbolchilarning o'yindagi vazifalari (ampluasi) bilan tushuntiriladi. Orqa chiziq

o'yinchilari tayanmagan holda zarba berishda mumkin qadar baland (raqib "bloki" ustidan to'pni oshirib o'tkazish maqsadida) sakraydilar.

Qanotdagi o'yinchilar esa, 99% zarbalarni o'tkir burchak ostida tayanmagan holda bajaradilar. Ular odatda darvozaga juda yaqin kelish maqsadida yoki oldinga sakraydilar yoki hujumchi tomonga tashlangan darvozabon ustidan to'pni oshirib tashlash maqsadida yuqoriga sakraydilar. Himoyachilarning yaqindan qurshovida turgan chiziqdagi o'yinchilar 80% gacha zarbalarni tayangan holda bajaradilar. Shunday qilib, bu yerda musobaqa faoliyatidagi individual xususiyatning zarbani bajarish usuliga ta'sir etishi yaqqol ko'rinib turibdi.

1.2. Qo'l to'pi o'yini taktikasi

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

Taktika deganda, o'yinchilarni raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishi, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushinish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iborat.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat

qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir – biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakmi yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik – tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib hizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma- xil taktik harakatlarini bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alaba ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma – xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak , aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta yutuqlarga erisha olmaydi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Xar bir o'yinchi va umuman jamoa harakatlarning xilma-xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajraladi.

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvoffaqiyat qo'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tafsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik kombinatsiyalarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqaradi.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar – tez yorib utish va pozitsiya hujumi bu hujumlarning har qaysisi bir – birini to'ldiradi va shuning uchn ham hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo uni qo'llaganda o'yinchilarni o'zaro yonma –yon holatda bo'lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat uning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan haraktidan foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozaabondan yoki darvoza ustuniga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq – hujum 4-7 s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi. Vaqtdan yutish va bushliq, son jixatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo

buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darxol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga karshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatdan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvoffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin-ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi "rivojlangan hujum" deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish – oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning ma'suliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvoffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish trayektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozasini egallab olish mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darxol to'p uzatishiga halaqit berishsa, u xolda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofaga uzatib tez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchinig har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumini to'xtatish imkoniyatidan maxrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham ,avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3- 4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3-4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan 3 bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish son jixatidan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutilishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi qaysi o'yinchiga to'p o'zatisini, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p trayektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatlarni to'g'ri tanlashni bilish kerak. Tez yorib o'tgan hujumchining asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p o'zatisidir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytirshadi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumchining oldingi qatoriga uzatiladi.

O'yinchi bosqichining vazifasi – hujumni muvaffaqiyatli yakunlanishdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jixatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki

ikkinchi qatordagi o'yinchilarining o'yinga qo'shilishlariga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu aloxida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqibning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin. [7]

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik –taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruxiy holatda, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishga hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

Pozitsion hujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjixatligi bilan tashkil etilgan tez yorib chiqish nihoyatda muxim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishlariga 1 *min* dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa;

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat; boshlang'ich tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinlarni joy –joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qo'lay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda – darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida

ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o‘rtaliqda o‘ynaydigan o‘yinchilar egallaydi. Birinchi qatoridagi o‘yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan – ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o‘yinchilari to‘pni egallab, chalg‘itishlarni qo‘llab, himoyachini aldab o‘tib va to‘p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o‘yinchilarning o‘z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o‘yin pozitsiyalarini vaqti –vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o‘yinchilari o‘yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog‘i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o‘ng tomondan chap qo‘l bilan, chap tomondan esa o‘ng qo‘l bilan to‘p otadigan o‘yinchilarning o‘ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har hil variantlarida chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchilar soni o‘zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o‘yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo‘lib chiziq bo‘ylab joylashishi ko‘p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog‘liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o‘zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog‘liq bo‘lmaydi. Ikki o‘yinchi orasidagi “qaytar va chiq”, “aldamchi hujum”, “joy almashtirish”, “to‘siq” singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko‘proq ishlatiladi.

“Qaytar va chiq” –bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o‘yinchining to‘pga peshvoz chiqib uni bo‘sh joyga uzatishi va yana o‘ziga qaytarib olishidan iborat bo‘ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o‘yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

“Aldamchi hujum” –bu o‘zaro harakat bo‘lib hujumchining to‘p bilan ikki himoyachi orasidan o‘tib, uni otmoqchi bo‘lganda himoyachilarni shu hujumchi

yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan "yo'lakcha"da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

"Joy almashtirish" – o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish aloxida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har-xil bo'lishi mumkin.(1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib holi joyga ochilishga, to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutilishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'yinchi o'zi to'siq qo'yishi va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab xujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan

o'yinchi holi joyga kirib "ochilsa" va darvoza maydoniga sakrab kirsa , u holda unga darxol to'p uzatiladi.

Bir necha o'yinchilar chiziq bo'ylab xujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri xamisha darvozaga xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yining har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi shart. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: "vosmerka", "ikki burchak" hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos bo'lgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining o'ynalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir – biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Qo'pincha hujumning "vosmerka" variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik "vosmerka" degan ikki turga ajratiladi.

O'yinchilar kombinatsiyasi bir –biriga qarama –qarshi "skrest" harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik "vosmerka" da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va

asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan xujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining ohirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishib qilinadigan harakatiga, oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

Himoyada o'ynashning umumjamo'a usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini hisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining hususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvoffaqiyatli bajarish imkoniyatini beradi.

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1)qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2)hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlarga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallagandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari hilma - hil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda 3 tizimdan; shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

Shaxsiy himoY. Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon buylab, maydonning o'ziga qarashli qismini va erkin to'p tashlash zonasida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan sung darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki uziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash hamda va uzatish imkonidan maxrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilar texnik jihatidan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishga yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida, oldinga taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich "Devor" bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa, o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida xamma hujumchilarni zich to'sib tursa, qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zonali himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan xar qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalar esa bo'sh qolgan joyni to'ldiradi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi markazda va qolgan ikkitasi ularning orqasida. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi-burchakdagi va chiziq bo'ylab himoyachilarning bir – ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6 – 0, 5 – 1, 4 – 2, 3 – 3 lar kiradi.

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, 5 – 1 oldinga chiqarilgan o'yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to'p bilan bo'lgan o'yinchiga xujum qilish, bombardir o'yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy xujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o'yinchining, unga qarshi o'ynashi.

Zonali himoyani qo'llashda muximi darvozaga to'p otishga xalaqit qilish bilan cheklanmaydi, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularni erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi xar doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki xamma o'yinchilarni zich panoxgoxda ushlabni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirildgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati aloxida o'yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5+1, 4+2, 1+4+1. bularning anglatishicha, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi. Boshqalari esa, (ikkinchi raqam) xujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 - himoyachini tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6 – 0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa kuchli hujumga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 1+4+1 raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa, shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan birga panohgohlik qilish yuklanadi.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi –jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatidan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jixatdan teng bo'lish raqiblarning pozitsiyada hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni “straxov” ka qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

“Straxovka” to'p egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani

yopishadi. Agar himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yichini to'xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo'lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panoxgogidan qutilgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarni almashtiradi.

To'siq yordamida qutilib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panoxgoxlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

Gurux bo'lib to'siq qo'yish to'p otuvchi hujumchiga qarshi xujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir – biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o'zaro harakat to'siq qo'yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o'yinchilar harakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini xisobga olib ximoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko'pincha to'siq qo'yuvchi ximoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bolib qolgan holatda, himoyachilar avval xujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak . Ikki himoyachi uch xujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi xujumchiga bo'lsa, unga yaqin himoyachilardan biri xujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki xujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jixatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama – qarshi tomonda bo'sh o'yinchi qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jixatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jixatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh xujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni “straxovka” qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

O'yinning ayrim xollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

Joy tanlash – himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muxim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

To'pni olib qo'yish – qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqishi va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkita olgani maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga halaqit qilishi mumkin. To'p egallagan o'yinchi mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishidan mahrum etish, to'pni otish yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir. To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadiga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darxol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum

qilish zarurdir. Bombardir o'yinchlarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziq oldida).

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

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozani burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi hayolan chiziqlar bilan biriktirilib, utmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilishi kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalaniladigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat – e'tiborini asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to'p otmoqchi bo'lgan qo'li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

1.3. Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, desinib, yuqoridan baland trayektoiyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajrilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning trayektoriyasi o'zgartiriladi. [7]

To'pni yerga urib sapchitib otish - darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z trayektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otish

joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganida ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni karshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murrakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir – biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan chalg'itishlar ikki turga bo'linadi: oddiy va murakkab. Bir harakatdan boshqa ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha imkoniyat yaratadi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish –bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib yerga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutilishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 mertli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir –biriga yaqin turib, to'p

egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarning oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukkan holda (burchagi taxminan 90 %) biroz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turish kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muxim usullaridir.

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jomoaning qarshi hujumga o'tishini ta'minlandi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday xolatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi.

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va

to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jaroxatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradiyu to'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zaxoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozabonning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi – avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan 2 turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan,

qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bema'lol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi – darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarni yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak, shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li – to'pni ikki qo'llab ilib olish.

To'pni ushlab darvozabon harakatlaridagi asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni "amortizatsiya" qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

To'pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo'lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l, yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va to'pni ushlabni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqti sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zinining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.[8]

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90^0 ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon

to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarni yozib, shpagat holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

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

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland trayektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqoridan qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi – darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan 1 mgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland "trayektoriya"da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30^0 dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi. Darvozabon hech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish hujumini amalga oshirsalar o'yinga qo'shilishga tayyor bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga chekinadi va darvozaga turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

II.BOB. QO‘L TO‘PI O‘YINI MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O‘TKAZISH

2.1. Qo‘l to‘pi o‘yinida musobaqalarni boshqarish va musobaqa turlari

Qo‘l to‘pi musoboqalari o‘quv mashg‘ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo‘l to‘pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi o‘yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musoboqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman, jamoaning jismoniy texnik, taktik va axloqiy – irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o‘quv mashg‘ulot jarayoning ahvoli va yo‘nalishini aniqlash imkonini beradi. Musoboqa natijalari o‘quv – mashg‘ulot ishlarini yakunlash vositasi bo‘lib hizmat qiladi.[8]

Musobaqalar qat‘iylikni, g‘alabaga erishish yo‘lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas‘uliyat hisini tarbiyalaydi. O‘yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Musobaqalarni tayyorlash va o‘tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o‘tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo‘lishi, musobaqalar joyini tayyorlash sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish tibbiy hizmat ko‘rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o‘tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

Oldiga qo‘yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo‘lish mumkin.

O‘zbekiston respublikasi madaniyat ishlari va sport Vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalarga ko‘ra g‘olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi –taqvim musobaqalari bo‘lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga

muvoqif ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar eng ma'suliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga olib borilayotgan o'quv –mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalariga juda ko'p jamoalarni jalb etish mumkin va ular g'olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish taomili bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, kisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlar o'quv –mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Kisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi madaniyat va sport ishlari Vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqlarning taqvim rejasini ishlab chiqadi. O'zbekiston Respublikasi gandbol Federatsiyasining viloyat, o'lka va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin, gandbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qumitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

Musobaqa o‘tkazish tizimlari

Musobaqa o‘tkazishda asosan ikki tizim - aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo‘llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo‘ladi.

Aylanma tizim

Musobaqa o‘yinlarini aylanma tizim buyicha o‘tkazish uchun jamoalar bir –birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o‘tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to‘g‘ri yo‘l – musobaqani ikki davrada o‘tkazishdir aylanma tizim bo‘yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o‘rinlari belgilanadi. Eng ko‘p ochko to‘plagan komanda g‘olib xisoblanali. Davra tizimini o‘tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur‘a o‘tkazilgandan so‘ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so‘ng shu nomerlarga asoslanib o‘yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o‘yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

Birinchi usul: taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog‘liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: olti jamoa olsak, unga yaqin toq besh, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak, unga yaqin son 7 va h.k.

So‘ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo‘yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini chiziqning o‘ng tarafidan ketma –ket yuqoriga keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama –qarshi rashivda chiziqning chap tarafidan yoziladi.

6 jamoaga taqvim tuzish				
6:4		6:5		
4:3	5:3	5:4	1:4	1:5
5:2	1:2	1:3	2:3	2:4
1:6	2:6	3:6		

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o‘ngga qarab bittadan

ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib hizmat qiladi.

Qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama –qarshi, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarning ikki tomonidagi bir – biriga paralel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur.[9]

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi. (bizning misolimizda 1-6 bilan).

O'yinning taqvim kunlari

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Ikkinchi usul: Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.

Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-2	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishiladi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga etarli bo'lishi kerak.

O'yindan yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi

Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$; va hokazo) bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalanadi:

$$K = (M - 2^p) \cdot 2$$

K- birinchi kundan o‘yinga qatnashadigan jamoalar soni;

M- musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

2^p – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o‘yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11-ga eng yaqin 2^p darajasi olinadi. Bu son $2^4 = 16$ bo‘ladi. So‘ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayriladi. $16 - 11 = 5$

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo‘lib, o‘yinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qo‘shiladi. O‘yinning 2-darajasidan qo‘shiladigan jamoalar soni toq bo‘lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko‘p qo‘yamiz.

Yutilgandan so‘ng chiqib ketish tizimining yutug‘i shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko‘pligiga qaramay qisqa vaqt ichida g‘oliblar aniqlanadi.[10]

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufti qur‘a tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qur‘a natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoaga chiqadi.

Bu tizimda, odatda birinchi uch o‘rin aniqlanadi.

- 1- o‘rin – final g‘olibi.
- 2- o‘rin – finalda mag‘lubiyatga uchragan jamoa.
- 3- o‘rin – yarim finalda mag‘lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g‘olibi.

2.2. Qo‘l to‘pi o‘yinida musobaqa nizomlari

Sovrini o‘rinlar shuningdek musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo‘yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o‘rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa

o‘tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo‘lishi kerak. Bu nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o‘tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo‘lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo‘ladi. Nizom o‘quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo‘lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Musobaqada qatnashuvi jamoalarning tayyorgarlik ko‘rish uchun yetarli vaqtga ega bo‘lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o‘tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo‘l qo‘yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa uni o‘tkazilayotgan tashkilotning obro‘yiga putur yetkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo‘lishi kerak:

1. O‘tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqa kim tomonidan o‘tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo‘mita va hokazolar).
3. Musobaqa o‘tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo‘yiladigan jamoalar soni va nomi “zayavka” ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o‘tkaziladigan o‘yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo‘yicha hisoblanganda) egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o‘yinda qo‘shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o‘yin durang bilan yakunlanganda yoki o‘tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo‘lganda g‘olibni aniqlash usullari, o‘yin qoidalarida ko‘rsatilganidan

tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.
11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarining javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.
12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

**GANDBOL BO'YICHA ERKAKLAR, AYOLLAR, O'SMIR
BOLALAR VA QIZLAR O'RTASIDA O'TKAZILADIGAN O'ZBEKISTON
RESPUBLIKASI MUSOBAQALARINING
N I Z O M I**

1. Maqsad va vazifalar

O'zbekiston Respublikasi chempionati va kubok musobaqalari quyidagi maqsadlarda o'tkaziladi:

- kuchli jamoalarni, klub va o'yinchilarni aniqlash, ularni Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi O'zbekiston Respublikasi terma jamoasiga saralash;

- gandbolchilarning sport mahoratini oshirish;
- chempionat va kubok g'oliblarini aniqlash;
- Respublikada gandbolni ommaviylashtirish.

1. MUSOBAQAGA RAHBARLIK QILISH

Musobaqalar 201 yil gandbol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqani o'tkazish O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi, sport o'yinlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi va O'zbekiston gandbol federatsiyasi bilan hamkorlikda amalga oshiriladi.

Musobaqani o'tkazish bevosita O'zGF tomonidan tasdiqlangan hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqalarni o'tkazish joyi, hakam va jamoalarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish hamda kuzatib qo'yish viloyat gandbol federatsiyasi va musobaqa egasi bo'lgan jamoa zimmasiga yuklatiladi.

1. Musobaqalarni o'tkazish vaqti va joyi

1.O'zbekiston Respublikasi chempionatlari aylanma tizimda o'tkaziladi.

Tur	Jamoalar	Muddati	O'tkazish joyi
I tur	Erkaklar	21-27 fevral	Andijon shahri.
	Ayollar	21-27 fevral	Olmaliq shahri
II tur	Erkaklar	9-15 mart	Samarqand shahri
	Ayollar	16-22 mart	Samarqand shahri
III tur	Erkaklar	11-17 aprel	Farg'ona shahri
	Ayollar	18-24 aprel	Farg'ona shahri
IV tur	Erkaklar	6-12 iyun	Toshkent shahri
	Ayollar	13-19 iyun	Toshkent shahri

2. Mustaqil O'zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentabr Toshkent shahri
2. Ayollar jamoalari 19-25 sentabr Olmaliq shahri

3. O'zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentabr Farg'ona shahri
2. Ayollar jamoalari 19-25 sentabr Olmaliq shahri

4. O‘zbekiston birinchiligi

1. 1986-87 yilda tug‘ilgan o‘smirlar	2-8 may	Andijon shahri
2. 1986-87 yilda tug‘ilgan qizlar	10-17 may	Samarqand shahri
3. 1989-90 yilda tug‘ilgan o‘smirlar	7-13 noyabr	Farg‘ona shahri
4. 1989-90 yilda tug‘ilgan qizlar	14-20 noyabr	Samarqand shahri
5. 1991-1992 yilda tug‘ilgan bolalar	Belgilanayotgan vaqtda	Belgilanayotgan joyda
6. 1991-92 yilda tug‘ilgan qizlar	Belgilanayotgan vaqtda	Belgilanayotgan joyda

MUSOBAQA QATNASHCHILARI

O‘zbekiston chempionati va kuboklari klub jamoalari, BO‘SM, sport tashkilotlari, viloyatlar, Qoraqalpog‘iston va Toshkent shahar BO‘SMLari ishtirok etishga ruxsat etiladi.[11]

Jamoa tarkibi 20 kishi, shu jumladan, Gandbol Federatsiyasi litsenziyasiga ega bo‘lgan 16 o‘yinchi, ikki murabbiy, uqalovchi va jamoa vakili.

Viloyatlar Qoraqalpog‘iston va Toshkent shahar g‘olibligini qo‘lga kiritgan o‘smirlar hamda qizlar jamoalari, O‘zbekiston respublikasi birinchilik musobaqalariga qatnashishga ruhsat beriladi.

Jamoa tarkibi 14 kishi, shu jumladan, 12 o‘yinchi, 1 murabbiy, 1 hakam.

Har bir tur yoki birinchilikka ishtirok etuvchi jamoalar hakamlar hay‘ati viloyat sport qo‘mitasi, maxalliy tibbiy dispanser va qatnashuvchi klub tomonidan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnomani (zayavka) topshirishi shart.

O‘yinchi chempionat va kubok davomida faqat bitta jamoada (klubda) o‘ynashi mumkin.

Ayrim holatlarda, ya‘ni harbiy xizmatga chaqirilganda va zaxiraga chiqqanda doimiy yashash uchun boshqa joyga ko‘chganda, oliy o‘quv yurtiga kirganda, Federatsiya ijroqo‘mi ruxsati bilan boshqa jamoaga o‘tishi mumkin.

Respublika terma jamoa zaxiralarini tayyorlash maqsadida, shahar maktab va yoshlar jamoalari respublika terma jamoasi sifatida chempionat va kubok musobaqalarida ishtirok etishiga ruhsat beriladi.

O‘zbekiston terma jamoa o‘yinchilari va stajyorlarining boshqa jamoaga o‘tishi faqat O‘zRGF ijroqo‘mi ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Musobaqalarga ishtirok etish uchun berilgan talabnomalar har bir tur boshlanishidan 3-kun avval xar bir o‘yinchi uchun 10.000 (o‘y ming) so‘m miqdorida Gandbol Federatsiyasi hisobiga badal o‘tkazilgandan so‘ng ko‘riladi.

O‘zbekiston Respublikasi klublari o‘yinchisi respublikaning boshqa klublariga o‘tish gandbol federatsiyasi hisobiga 5.000 (besh ming) so‘m miqdorida pul o‘tkazilganidan so‘ng amalga oshiriladi.

O‘zbekiston Respublikasi klublari o‘yinchilari MDH (SNG) hamda chet el klublariga o‘tadigan bo‘lsa, 200 AQSH dollari milliy valyuta kursi hisobida Gandbol Federatsiyasi hisobigi o‘tkazishi lozim.

Musobaqaning 1- turiga kelgan kuni barcha jamoalar hakamlar hay‘atiga quyidagi hujjatlarni taqdim etishlari shart:

- nomdor talabnoma (ismi, sharifi, otasinig ismi, tug‘ilgan kun, oy yili, sport unvoni, bo‘yi va o‘yinchining raqami, doimiy yashash joyi, ish joyi, o‘qish va hizmat joyi);
- shaxsini tasdiqlovchi hujjat (nushasi);
- pul to‘langanligi to‘g‘risida hujjat nushasi;
- ishtirok etuvchi jamoa klubining manzili, telefoni, faksi va ma’lumoti.

Yuqoridagi ko‘rsatilgan hujjatlar asosida o‘yinchi va trenerlarga, litsenziyalar beriladi.

Litsenziya musobaqalarga ishtirok etish uchun asosiy yuridik hujjat hisoblanadi. Litsenziya narhi 1.000 (bir ming) so‘m.

Imtiyozli shartlar

O‘zbekiston birinchiligida g‘olib bo‘lgan yigit –qizlar O‘zDJTI va jismoniy tarbiya fakulteti mavjud bo‘lgan oliy o‘quv yurtlariga imtiyozli ravishda kirishga nomzodlik huquqiga egadirlar.

Jamoa natijalarini aniqlash

Chempionatda jamoaning egallagan oʻrni, Kubok va birinchilikda barcha oʻyinlarida eng koʻp ochko toʻplagan jamoa hisoblanadi.

Jamoaga gʻalaba uchun ikki ochko, durang uchun bir ochko, magʻlubiyat uchun 0 ochko, oʻyinga kelmagan jamoaga 0:10 natija qayd etiladi.

Chempionat va birinchilikda ikki va undan ortiq jamoalar toʻplagan ochkolari bir hil boʻlsa, ustunlik quyidagicha aniqlanadi;

- jamoalar oʻrtasidagi uchrashuvlarda koʻp ochko toʻplagan jamoa;
- barcha oʻyinlarda koʻp gʻalabaga erishgan jamoa;
- jamoalar oʻrtasida oʻtkazilgan oʻyinda kiritilgan va qoʻyib yuborilgan toʻplar farqi;
- barcha oʻyinlarda kiritilgan va qoʻyib yuborilgan toʻplar farqi.

Kubok musobaqalarida ikki jamoa uchrashuvida durang qayd etilsa, gʻolibni aniqlash quyidagicha hal etiladi;

- ikki marta (5daqikalik ikki boʻlim) qoʻshimcha vaqt beriladi.
- 7 metrlik jarima toʻpi otish (5tadan) va gʻolib aniqlanishiga qadar.

Agar jamoalar oʻyinga uzrli sabab bilan kech qolsa yoki kelmay qolsa, u holda qoldirilgan oʻyin muddati bosh hakamlar hayʼati qarori bilan belgilanadi.

Oʻyinga sabasiz kelmagan yoki oʻyin vaqti tugamasidan maydonni tark etgan jamoa musobaqadan chetlashtiriladi va uchrashuvda erishgan gʻalabalari bekor qilinadi. Jamoaning hulq-atvori Oʻzbekiston Gandbol Federatsiyasi koʻrib chiqiladi.

Musobaqa oʻtkazilish joylariga talablar

Oʻzbekiston chempionati, Kuboklar va birinchiliklari XGF tomonidan tasdiqlangan xalqaro qoida boʻyicha, mazkur Nizom asosida yopiq inshootlarda oʻtkaziladi.

- maydon yuzasi yogʻoch yoki sintetika bilan qoplangan boʻlishi shart;
- beton, asfalt, tabiiy tuproq bilan qoplangan maydonlarda musobaqa oʻtkazish man etiladi.

Musobaqani tashkil etuvchi va qabul qiluvchi jamoalar zimmasiga quyidagilar yuklatiladi:

- ishitrokchi va hakamlarni joylashtirish va ovqatlantirishni tashkil etish;
- jamoalarga sport zallarida ko'nikma hosil qilish uchun vaqt belgilash;
- musobaqa o'tkaziladigan va jamoalar turar joylarida xavfsizlikni ta'minlash;
- jamoa va hakamlarga qaytib ketishlari uchun chiptalar olishga ko'maklashish;
- ishtirokchi, hakamlar va matbuot xodimlari uchun sport zalidan joy ajratish.

Musobaqa o'tkazish joylarini qoniqarsiz holda tashkil etgan mezbon jamoasi musobaqa o'tkazish huquqidan mahrum etiladi.

8. INTIZOMGA ZID HARAKATLAR

O'yinchi va murabbiylarning tartibsiz xulqi (hakamlikka appelyatsiya qilish, bir-biriga, raqiblarga, muxlislarga qo'pollik qilish) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol harakat hisoblanadi.

Sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun o'yindan chetlatilgan o'yinchi bevosita keyingi o'yinga qo'yilmaydi.

O'yinni boshqaruvchi hakamlar va bosh hakam tomonidan o'yin maydonidan tashqarida turgan o'yinchilar, murabbiylar va boshqa mas'ul shaxslar, shuningdek, ogohlantiriladi va diskvalifikatsiya qilinadi.

1. NOROZILIK (PROTEST)

Hakamlarni tayinlash, o'yin jadvali, qoida asosida hakamlar tomonidan qilingan qarorga norozilik (protest) berish mumkin emas.

Norozilik o'yin tugaganidan so'ng bir soat ichida bosh hakamga yozma ravishda berilishi shart (o'yindan so'ng darhol raqiblar jamoasi ogohlantirilib, o'yin bayonnomasiga belgilab qo'yiladi).

2. O‘YIN ISHTIROKCHILARINI QAYD ETISH TARTIBI

O‘zbekiston Gandbol Federatsiyasi tekshiruv hay‘ati sport texnik hay‘ati (STK) talablari asosida jamoalarning hujjatlarini (jamoadan boshqa jamoaga o‘tish va hokazo) tekshiradi.

Jamoa vakili chempionat va Kuboklarga qatnashish uchun muhr bilan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnoma, o‘yinchilarning jamoa bilan shartnomasini taqdim etishlari lozim.

Hujjatlar nazoratdan o‘tgandan so‘ng o‘yinchiga ushbu jamoa tarkibida musobaqalarga qatnashish huquqini beruvchi litsenziya beriladi.

O‘zbekiston birinchiligida ishtirok etuvchi jamoa vakillari tekshiruv hay‘atiga quyidagi hujjatlarni taqdim etishi kerak:

- bitiruv sinf o‘quvchilari pasporti (pasportsiz musobaqaga qo‘yilmaydi);
- boshqa o‘quvchilarga tug‘ilganlik to‘g‘risidagi guvohnoma va turar joyidan ma‘lumotnoma;
- viloyat sport qo‘mitasi va jismoniy tarbiya tibbiy dispanseri tomonidan tasdiqlangan 2 nusxada talabnoma.

Musobaqalar boshlanishidan bir kun oldin musobaqa mezbonlari jamoasi sport bazasida soat 17:00 da jamoa vakillari bilan yig‘ilish o‘tkaziladi.

Musobaqani o‘tkazish tizimi qatnashuvchi jamoalar soniga bog‘liq bo‘lib jamoa vakillari ishtirokida bosh hakamlar hay‘ati tomonidan aniqlanadi.

3. MOLIYA SHARTLARI

Mazkur Nizom o‘tkaziladigan O‘zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchilik musobaqalariga taklif (vizov) vazifasini o‘taydi.

O‘zbekiston chempionati va Kubok musobaqalarini o‘tkazish harajatlari (sport inshootlaridan foydalanishga ketadigan mablag‘ hakamlar uchun to‘lov, ovqatlanish, joylashish, yo‘l harajatlari (yo‘l harajatlari, musobaqa hakamlar to‘lovlari, jamoa va o‘yinchilarni taqdirlash) O‘zbekiston respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vaziriligi hisobidan qoplanadi.

O‘smirlar (qizlar) orasida O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi o‘tkazish sarf-harajatlari (sport inshootlar arizasi, ishtirokichlarni joylashtirish va ovqatlantirish, yo‘l harajatlari; hakamlarni joylashtirish, ovqatlantirish, maosh to‘lash, jamoa va o‘yinchilarni taqdirlash) O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligi mablag‘i hisobidan amalga oshiriladi.[12]

Birinchilik musobaqalariga qatnashuvchi jamoalar yo‘l harajatlari, musobaqaga qatnashmoqchi bo‘lgan tashkilot hisobidan amalga oshiriladi.

O‘zbekiston chempionati va Kubok musobaqalariga ishtirok etuvchi barcha jamoalar chempionatning 2-turi boshlangunga qadar federatsiya ishini tashkil etish, shuningdek, chempionatni o‘tkazish va o‘yinchilar, murabbiylar va hakamlarni rag‘batlantirish uchun - O‘zGF hisobiga 100 000 (bir yuz ming) so‘m badal to‘lashi shart.

4. TAQDIRLASH

Birinchi o‘rinni egallagan jamoaga “O‘zbekiston Respublikasi chempioni” unvoni va O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligining I darajali diplomi beriladi.

Jamoa o‘yinchilari O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va Sport ishlari Vazirligining I darajali diplomlari va qimmatbaho mukofotlari bilan mukofotlanadilar.

2-, 3- o‘rin sohiblari tegishli darajali diplomlar bilan taqdirlanadilar.

Eslatma: Oliy o‘quv yurtlariga imtiyoz beruvchi musobaqalar hisoboti musobaqalar tugaganidan so‘ng 3 kun mobaynida O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligining OSYU boshqarmasiga topshirilishi shart, o‘z vaqtida topshirilmagan hisobotlar qabul qilinmaydi.

O‘zRGF tomonidan tasdiqlangan chempionat, Kubok va birinchiliklarga kelishilgan “qo‘shimchalar”, ayrim o‘zgarishlar kiritilishi mumkin.

Sport o‘yinlari bo‘yicha ROSMM

OSYU boshqarmasi

O‘zR gandbol federatsiyasi.

2.3. O‘quv-mashg‘ulot jarayonini rejalashtirish

Gandbolchilar o‘quv-mashg‘ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o‘yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to‘xtovsiz o‘sib borishini nazarda tutmoq kerak.

O‘quv-mashg‘ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilishi natijalarini va kelgusida qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo‘lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol rejalashtirish, ya’ni bir necha yillarga;
2. Kundalik rejalashtirish – bir necha yilga;
3. Tezkor rejalashtirish, ya’ni bir oyga, haftaga, bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish

Gandbolchilarda mahoratining paydo bo‘lishi uchun juda ko‘p vaqt talab etiladi. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish esa gandbolchilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg‘ulot vositalari, shakl va uslubiyatlaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O‘quv-mashg‘ulotini istiqbol rejalashtirish bu gandbolchilarning ko‘p yillik o‘quv-mashg‘ulotini ilg‘or tajriba ma’lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo‘ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida gandbolchilar mahoratini oshirish dasturidir.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonining istiqbol rejaları ham jamoa uchun, ham bir gandbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir gandbolchi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollari belgilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha gandbolchilariga taalluqli ko‘rsatmalar bo‘ladi. Shaxsiy

istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmlar har bir gandbolchiga tadbiquan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o'ynaydi.

Gandbol bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, gandbolchilar o'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqvimi ishlab chiqilish lozim.

Istiqbol rejada gandbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarining, o'quv-mashg'ulot vositalari, shiddatining, nazorat meyorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda gandbolchilarning avvalgi ko'p yillik siklda o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.[13]

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini begilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Gandbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash ayniqsa muhimdir. Bunda gandbolchilarning shifokor tekshiruvi ma'lumotlarini, model tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va gandbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishga hamda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy ko'rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

O‘quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasida quyidagidek bo‘limlar bo‘lishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.
2. Ko‘p yillik o‘quv-mashq jarayonining maqsadi hamda asosiy vazifalari
3. Tayyorgarlik bosqichlari
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo‘yicha o‘quv-mashq jarayonining asosiy yo‘nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o‘rni).
6. Mashg‘ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanishi.
7. Yillar bo‘yicha sport – texnika ko‘rsatkichlari
8. Pedagogik va tibbiy nazorat.
9. Jamoa tarkibidagi o‘zgarishlar.
10. Mashg‘ulotlar o‘tkaziladigan joy, jihozlar va asbob-anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko‘rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatini – ularning ko‘p yillik sikl davomida doimo ilgarilab boradigan o‘sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Gandbolchilar mahorati o‘sib borishiga qarab mashg‘ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan mashg‘ulotlar soni asosan individual mashg‘ulot hisobiga ko‘payadi.

Istiqbol rejalarida nazorat mashq turlaridan, modellar ko‘rsatkichlaridan sport-texnika ko‘rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular gandbolchilarni tayyorlashdagi o‘zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo‘yicha belgilangan meyorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko‘rsatkichlari mashg‘ulotning juda yaxshi qo‘shimcha rag‘batlantiruvchi vositasi bo‘lib hisoblanadi.

KUNDALIK REJALASHTIRISH

Mashg‘ulotning kundalik rejasi bir yillik qilib, istiqbol rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi.

Mashg'ot rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, O'zbekiston va chet el gandbolchilarining o'quv-mashg'uloti sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi o'quv-mashq jarayonini tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

Gandbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni yil davomida o'tkaziladi va siklik tavsifga ega bo'ladi. O'quv-mashq jarayonining yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yil siklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik sikladi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari o'z vazifalari va maxsus vositalari, sport yuklamalari dinamikasi hamda tayyorgarlik tartibiga ega bo'lgan ayrim bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi. Musobaqalarga bosqichlar bo'yicha tayyorlanish mashqlanganlikning yuksak darajasiga erishish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik davrida gandbolchilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jismoniy kamol topib, yanada chiniqadilar. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umum va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umum tayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotning asosiy shakllari xilma-xil yo'nalishdagi

maxsus guruh va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida yetakchi o'rin egallaydi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umum rivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrida sport tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vositalari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinatsiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat.

Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'yin davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan kompleksli mashg'ulotlar bajariladi. Ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin.

O'tish davrida o'yinchilar murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bu bilan mashg'ulotning yillik siklidagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan ancha yutiladi.

X U L O S A

1.Xulosa qilib aytganda, qo‘l to‘pi musoboqalari o‘quv mashg‘ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug‘ullanuvchilarning mashg‘ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo‘l to‘pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi o‘yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musoboqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman, jamoaning jismoniy texnik, taktik va axloqiy – irodaviy tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o‘quv mashg‘ulot jarayoning ahvoli va yo‘nalishini aniqlash imkonini berishi.

2.Musobaqa natijalari o‘quv –mashg‘ulot ishlarini yakunlash vositasi bo‘lib hizmat qilishi.

Musobaqalar qat‘iylikni, g‘alabaga erishish yo‘lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas‘uliyat hisini tarbiyalashi.

3.Musobaqalarni tayyorlash va o‘tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek musobaqani o‘tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo‘lishi, musobaqalar joyini tayyorlash sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish tibbiy hizmat ko‘rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o‘tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi.

Oldiga qo‘yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo‘lish mumkinligi.

Musobaqa haqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo‘lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo‘ladi. Nizom o‘quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo‘lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkazilishi.

Bularni barchasi qo‘l to‘pi o‘yini qoidalari va xakamlklariga misol bula oladi.

A D A B I Y O T L A R

1. O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chara-tadbirlari to‘g‘risidagi qarar. 27-may 1999 yil.

2. “O‘zbekistonda jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida” gi O‘zbekiston Respublikasi Qonuniga o‘zgartirishlar va qo‘shimchalar kiritish haqidagi qaror. 26-may 2000 yil.

3. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekiston Bolalar spor-tini rivojlantirish jamg‘armasini tashkil etish to‘g‘risida” gi farmoni “ 2002 yil.

4. O‘quvchi va talaba yoshlarni sportga jalb qilishga qaratilgan uzluksiz sport musoboqalari tizimini tashkil etish to‘g‘risidagi qaror. 3- iyun’ 2003 yil.

5. O‘zbekiston Respublikasi Prezidentining “O‘zbekistonda futbolni rivojlantirishga doir qo‘shimcha chora-tadbirlar to‘g‘risida” gi qarori. 1-may 2006 yil.

6. Usmonxujayev T. Boshlang‘ich sinflarda jismoniy tarbiya darslari. 1996 y.

7. Gandbol. F.Abduraxmonov, S.Pavlov T. 2005

8. Gandbol. (Jismoniy tarbiya insituti va jismoniy tarbiya fakultetlari uchun darslik) F.Abduraxmonov, S.Pavlov, J.Akramov T. 2007 y.

9. Jismoniy tarbiY. T.S.Usmonxujayev, V.Yusupov, J.Akramov, S.T.Usmonxujayev T. 2008 y.

10. Gandbol J.Akramov T. 2008

11. Gandbol J.Akramov T. 2008

12. www. ZIYONET. UZ

13. www. YANDEX. UZ

14. www LEX. UZ