

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ОЛИЙ ВА ЎРТА МАХСУС ТАЪЛИМ ВАЗИРЛИГИ**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ  
ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ФАКУЛТЕТИ  
“ФАКУЛТЕТЛАРАРО ЖИСМОНИЙ МАДАНИЯТ ВА  
СПОРТ” КАФЕДРАСИ**

**7-6ЖМ-14 гурӯҳ талабаси**

**Амруллаева Озода Ражабовна**

**Мавзу:Кўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар  
техникасини такомиллаштириш.**

**5112000 “Жисмоний маданият” ихтисослиги бакалавр илмий**

**даражасини олиш учун ёзилган**

**BITIRUV MALAKAVIY ISH**

Иш кўриб чиқилди ва химояга  
кўйилди “Факултетлараро жисмоний  
маданият ва спорт” кафедраси мудири  
\_\_\_\_\_ А.К.Ибрагимов  
«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 й.

Илмий раҳбар \_\_\_\_\_ А.Ф.Нарзуллаев

Илмий маслаҳатчи \_\_\_\_\_ Р.С.Боймуродов

**БУХОРО - 2018**

**БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ**

Жисмоний маданият факултети

5112000 «Жисмоний маданият» таълим ёъналиши талабаси

**Амруллаева Озода Ражабовна**

**Ўзлаштириши ҳақида**

**МАЪЛУМОТНОМА**

Талаба Амруллаева Озода Ражабовна Бухоро Давлат  
Университетида 2014-2018 йилларда ўқиш давомида ўкув режасини  
тўлиқ бажарди ва қуидаги ўзлаштиришга эришди.

"АъЛО" \_\_\_\_\_

"ЯХШИ" \_\_\_\_\_

"ҚОНИҚАРЛИ" \_\_\_\_\_

**Факултет декани:**

**Б.Б.Маъмурев**

## МАЪҚУЛЛАЙМАН

Илмий раҳбари: \_\_\_\_\_

А.Ф.Нарзуллаев

«\_\_\_\_» 2017 й.

## ТАСДИҚЛАЙМАН

“Факултетларо жисмоний маданият ва спорт”

кафедраси мудири: \_\_\_\_\_ А.К.Ибрагимов

«\_\_\_\_» 2017 й.

БухДУ Жисмоний маданият факултети битирувчиси Амруллаева Озода  
Ражабовнанинг “Қўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини  
такомиллаштириш” мавзуидаги малакавий битирув иши устида олиб борилиши лозим  
бўлган ишлар юзасидан

### ТОПШИРИҚЛАР

Т\r	Ишининг мазмуни	Бажарилиш муддати	Натижа
1.	Битирув малакавий мавзуини кафедра ва факултет кенгашида тасдиқланиб олиш режаларини расмийлаштириш.	Сентябр	Ижро этилди.
2.	Мавзу бўйича зарурий илмий-услубий материалларни ўрганиш.	Сентябр, Октябр, Ноябр	Ижро этилди.
3.	Қўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш.	Октябр, Ноябр	Ижро этилди.
4.	Мавзу бўйича илмий манбаларни ўрганиш. Адабиётлар билан ишлаш.	Сентябр, Январ	Ижро этилди.
5.	Тўпланган материалларни системалаштириш	Январ	Ижро этилди.
6.	Малакавий битирув ишининг 1-бобини тайёрлаш	Феврал	Ижро этилди.
7.	Малакавий битирув ишининг 2-бобини тайёрлаш ва хulosалаш	Март	Ижро этилди.
8.	Ишни якунлаш, таҳрир этиш ва оқقا кўчириш	Март, Апрел	Ижро этилди.
9.	Малакавий битирув ишининг бориши тўғрисида кафедрага ҳисобот бериш.	Май	Ижро этилди.
10.	Ишни илмий раҳбар тақризи билан кафедрага топшириш.	Май	Ижро этилди.
11.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қатнашиш.	Май	Ижро этилди.
12.	Дастлабки ҳимоя жараёнида қўрсатилган камчиликларни тузатиб охирги ҳимояга қатнашиш.		

Битирувчи курс талабаси:  
Илмий раҳбар:

О.Амруллаева  
А.Ф.Нарзуллаев

**Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факултети,  
“Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедрасининг  
\_\_\_ сон йиғлиши баённомасидан  
КҮЧИРМА**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 йил

Қатнашдилар: п.ф.н.доцент, Б.Б.Маъмуроев,  
дотсент М.Ж.Абдуллаев, катта ўқитувчилар:  
С.Ш.Акрамов, О.А.Фармонов, Р.С.Баймуродов,  
Д.Рўзиев, Б.Дўстов, М.Фафурова, А.К.Ибрагимов,  
Н.М.Фафуров, ўқитувчилар: М.К.Махмудов,  
Ж.Муродов, Я.Файзиев, А.Сатторов, Р.Рахмонов,  
А.Юлдашев

**Кун тартиби:**

**1. 2017-2018 ўқув йили учун битирув малакавий иш майзуларини тасдиқлаш.**

Йиғилиши кун тартибидаги масала юзасидан кафедра мудири А.К.Ибрагимов қисқача ҳисобот берди ва янги ўқув йили учун мўлжалланган малакавий битирув ишлари мавзулари рўйхати тузилганлигини, мавзуларнинг долзарблигини, такрорлан-маганлигини кафедрада тузилган маҳсус ишчи гуруҳ томонидан текшириб чиқилганлигини қайт этди. Шундан кейин битирув малакавий ишлари рўйхати йигилиш котиби томонидан ўқиб берилди.

Битиравчи курс талабаларининг битирув малакавий ишлари мавзуларини тасдиқлаш бўйича қўшимча сўзга чиқувчилар йўқ.

Кўрилган масала бўйича қўйидагича

**ҚАРОР ҚИЛИНДИ:**

1. Жисмоний маданият факултети 7-6ЖМ-14 гуруҳ талабаси Амруллаева Озода Ражабовна битирув малакавий иши ёзишга рухсат этилсин.

2. “Кўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш” битирув малакавий иши мавзуси этиб тасдиқлансин.

3. Ўқитувчи Ф.А.Нарзуллаев илмий раҳбар этиб тайинлансин.

**Йиғилиш раиси:**

**А.К.Ибрагимов**

**Йиғилиш котиби:**

**М.Б.Ибрагимов**

**Бухоро давлат университети, Жисмоний маданият факултети,  
“Факултетлараро жисмоний маданият ва спорт” кафедрасининг  
— сон йиғилиши баённомасидан  
КЎЧИРМА**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 йил

Қатнашдилар: п.ф.н.доцент, Б.Б.Маъмуроев,  
дотсент М.Ж.Абдуллаев, катта ўқитувчилар:  
С.Ш.Акрамов, О.А.Фармонов, Р.С.Баймуродов,  
Д.Рўзиев, Б.Дўстов, М.Faфурова, А.К.Ибрагимов,  
Н.М.Faфуров, ўқитувчилар: М.К.Махмудов,  
Ж.Муродов, Я.Файзиев, А.Сатторов, Р.Рахмонов,  
А.Юлдашев

**Кун тартиби:**

**1. 2017-2018 ўқув йили учун мўлжалланган битирув малакавий ишларнинг дастлабки ҳимоясининг муҳокамаси ва ҳимояга тавсия этиш.**

Йиғилишда 7-6ЖМ-14 гурӯҳ талабаси Амруллаева Озода Ражабовна ўқитувчи Ф.А.Нарзуллаев илмий раҳбарлигига бажарган “Қўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш” мавзусидаги малакавий битирув ишининг тугалланганлиги тўғрисидаги ахбороти ва илмий раҳбар холосаси тингланди.

Қўшимча сўзга чиқувчилар йўқ. Иш якунланганлигини ҳисобга олиб,

**Кафедра йиғилиши қарор қиласи:**

1. Жисмоний маданият факултети 7-6ЖМ-14 гурӯҳ талабаси Амруллаева Озода Ражабовнанинг “Қўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш” мавзусида битирув малакавий иши талабга жавоб беради, у синон ҳимоясидан ўтди деб ҳисоблансин ва расмий ҳимояга рухсат этилсин.

2. Амруллаева Озода Ражабовна битирув малакавий ишига илмий маслаҳатчи сифатида ўқитувчи Р.С.Боймуродов белгилансин.

**Йиғилиш раиси:**

**А.К.Ибрагимов**

**Йиғилиш котиби:**

**М.Б.Ибрагимов**

2018 йил “\_\_\_” НИНГ  
“”

мавзусидаги битирув малакавий ишига  
**ИЛМИЙ РАҲБАР ХУЛОСАСИ**

Мавзунинг

долзарблиги

Белгиланган вазифаларнинг амалга оширилганлик даражаси \_\_\_\_\_

Бажарилган ишга талабанинг муносабати \_\_\_\_\_

Талабанинг адабиётлардан фойдаланиш ва материални мустақил баён эта олиш кўникмалари \_\_\_\_\_

Талабаларнинг тадқиқотчилик кўникмалари \_\_\_\_\_

Талабанинг касбий тайёргарлик даражаси, яъни педагогик топшириқларни еча олиши, мустақил қарор қабул қила олиши ва ҳ.к \_\_\_\_\_

Олинган натижаларнинг амалиётга таълим жараёнига қўллаш имконияти ҳамда талабанинг ихтисослиги бўйича бериладиган квалификатсияни олишга лойиқлиги \_\_\_\_\_

**Илмий раҳбар имзоси:**

**Факултетлараро жисмоний тарбия ва спорт кафедраси ўқитувчиси  
А.Ф.Нарзуллаев**

## **НИНГ**

“

”

мавзусидаги битириув малакавий иши бўйича расмий оппонент

### **ТАҚРИЗИ**

Мавзунинг

долзарбилиги

Бажарилган ишнинг унда белгиланган вазифаларга мос келиши

Материалнинг мантикий баён этилиши

Ишга оид манбаларнинг ўла ва етарлича танқидий таҳлил этилганлиги

Ишнинг мустақил бажарилганлиги

Олиб борилган тажриба ишлари самарадорлигининг тўла ва тўғри баҳоланганини

Хуносаларнинг тўлиқ изоҳланганлиги

Ишнинг ахамияти амалий

Ишдаги камчиликлар

Ишнинг талаб даражасида расмийлаштирилишига  
Изоҳ

Ишнинг

лойиклиги

химояга

**Расмий оппонент :**

**ўқитувчи Р.С.Боймуродов**

**Илмий Кенгашнинг  
3-апрел 20\_\_ йилги  
7-байёномаси  
 билан тасдиқланган**

Бухоро давлат университети Жисмоний маданият факултети 5112000 Жисмоний маданият таълим йўналиши битирувчиси Амруллаева Озода Ражабовнанинг “Кўл тўпи спорт ўйинида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш”

мавзусидаги битирув малакавий ишга ДАКнинг

**ХУЛОСАСИ**

Бухоро давлат университети ДАК Олий ва ўрта маҳсус талим вазирлиги БМИнинг бажариш хақидаги 31.12.98 йил 362-сонли буйруғи билан тасдиқланган низомда асосан қуидагиларни аниқлади:

1.БМИнинг хажм ва талаб бўйича расмийлаштирилганлиги (меёр:табиий ёналишлар-50дан, ижтимоий йиғилишлар-70 бетдан кам бўлмаслиги керак): талабга жавоб беради-10 балл талабга кисман жавоб беради-7 балл, талабдан четга чикиш ҳолатлари мавжуд-4 балл.

2.Мавзунинг давлат ва университет грант дастурлари асосида ёки долзарб муаммолар бўйича танланганлиги: давлат дастурига кирган-8 балл, грант лойихаси бўйича-7 балл, Бух ДУ дастури бўйича-6 балл, долзарб муаммолар бўйича-5 балл.

3.Мавзу долзарблигининг асосланганлиги: етарли даражада асосланган-5 балл, етарли даражада асосланмаган-3 балл, ноаник-2балл.

4.Мақсад ва вазифаларнинг аник ифодаланганлиги: аник-7 балл, тўлик аник эмас-5 балл, аник эмас-3 балл.

5.БМИ бажаришда илмий текшириш методларидан фойдаланганлик даражаси: тўла-7 балл, кисман-5 балл, етарли эмас-3 балл.

6.Олинган натижаларнинг янгилиги ва ишончлилик даражаси: натижа янги -8 балл, илгари олинган-6 балл, тўла ишончли эмас-3 балл.

7.БМИнинг хулоса қисмда ишлаб чиқаришга тавсия бор-6 балл, ижтимоий соҳада кўллашга (талим, атроф-муғпти химоя килиш,манавий-маривий...)тавсия килинган-5 балл, тавсия йўқ-3 балл.

8.Битирувчининг мавзу бўйича олинган натижаларни танқидий баҳоланганлиги даражаси: аник-8 балл, тўла аник эмас-6 балл, танқидий баҳоланмаган-4 балл.

9.Ишнинг илмийлик характеристи: илмий тадқикодлар асосида-8 балл, аралаш шаклидан-5 балл, рефератив характеристердан-3 балл.

10.Битирувчининг марузасига баҳо: ало-10 балл, яхши-7 балл, қониқарли-6 балл.

12.Берилган саволларга жавоблари: тўлик-8 балл, ўрта-6 балл, қониқарли 4 балл.

13.БМИни ташқи тақризчи томонидан баҳоланиши: ало-7 балл, яхши-6 балл, қониқарли-5 балл.

14.БМИга қўйилган якуний балл \_\_\_\_\_ Баҳоси \_\_\_\_\_

Еслатма:Ҳар бир бал бўйича аникланган баллнинг тагига чизиб белгиланади.

ДАК раиси \_\_\_\_\_

Ф.И.Ш.имзо

Аъзолари \_\_\_\_\_

Ф.И.Ш.имзо

Ф.И.Ш.имзо

Сана «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_ 2018 й

ДАВЛАТ АТТЕСТАСИЯ КОМИССИЯСИГА  
БУХОРО ДАВЛАТ УНИВЕРСИТЕТИ

**Жисмоний маданият факултети**

Талаба Амруллаева Озода Ражабовнанинг “Кўл тўпи спорт ўйинида харакатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштириш” мавзусидаги битирув малакавий иши расмий ҳимояга рухсат этилсин.

Ҳимояга битирувчининг ўзлаштириши тўғрисида маълумотнома, битирув малакайив иш ҳақида раҳбар ҳамда кафедра йиғилиши хulosаси, тақриз ва талабага тавсифнома илова қилинади.

**Факултет декани:**

**Б.Б.Маъмурев**

2018 йил \_\_\_\_\_ июн.

**РЕЖА**

**Кириш**

**МАТН**

.....  
.....

**Матн кейин охирирда мундарижа**

.....  
...

## МУНДАРИЖА

<u>КИРИШ</u> .....	2-6
I БОБ. ҚҮЛ ТҮПИ ЎЙИНИДА ҲАРАКАТЛАНИШ ВА СИЛЖИШЛАР ТЕХНИКАСИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ .....	7-31
1.1 Ҳужумда ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ўргатиш.....	7-16
1.2 Ҳимояда ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ўргатиш.....	17-18
1.3 Дарвозабоннинг ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ўргатиш.....	19-22
1.4 Ҳаракатланиш ва силжишлар техникасининг тактик ҳаракатларда қўланилиши.....	23-31
II БОБ. ҚҮЛ ТҮПИ ЎЙИНИДА ҲАРАКАТЛАНИШ ВА СИЛЖИШЛАР ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ .....	32-47
2.1. Қўл тўпи ўйинида ўқитиш усулларининг қўланилиши.....	32-35
2.2. Тактик ҳаракатланиш ва силжишларни ўргатиш.....	36-37
2.3. Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш.....	38-42
2.4. Тўпни ҳаракатда ва сакраб отишга ўргатиш.....	43-47
ХУЛОСА.....	48-50
ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ.....	51

## КИРИШ

Қўл тўпи ўйини 1898 йилларга келиб Даниянинг Ордурупе шаҳридаги гимназиялардан бирининг ўқитувчиси X. Нелсон тамонидан фудболдан фарқ қиласиган, қизлар учун мос келадиган ёғинли ҳавода спорт залларда ўйнаса бўладиган, янги спорт ўйинини яратишга қарор қиласи. У дарвозабонларни қолдириб, жамоа сонини қисқартириб, тўпни узатиш, қабул қилиш, олиб юриш ва отиш фақат қўл билан бажарилишини таклиф қиласи. Шу тариқа оламда «Ханбал» дунёга келди ва кейинчалик тезда бутун жаҳонга тарқалиб кетди

Республикамизда қўл тўпининг ривожланиши 1938 йилда қўл тўпи бўйича биринчи чемпионат ўтказилишидан бошланди. 1960 йилгача Тошкент Олий ҳарбий билим юртларида таълим оловчи курсантлар орасида 11x11 қўл тўпи мусобақалари ўтказилди. 1960 йилда Ҳарков шаҳрида ёшлиар орасида қўл тўпи спорт тури бўйича бутун иттифоқ мусобақалари ўтказилди ва шундан сўнг спортнинг бу тури мамлакатда тез ривожлана бошлади. 1960 йилда Ўзбекистон Давлат Жисмоний тарбия инсититутида илк бор қўл тўпи мутахасислиги бўлими очилди. 1960 йиллардан бошлаб, Тошкент шаҳар биринчиликларида 16-20 жамоа қатнаша бошлади ва Ўзбекистон қўл тўпи ўйинчиларининг собиқ иттифоқ даврида қатнаша бошлаган йили деб ҳисобланди. 1962 йили Тбилиси ва Свердлов шаҳрларида ўтказилган иккинчи собиқ иттифоқ чемпионатида эркаклар орасида Ўзбекистон терма жамоаси муоффақиятли иштирок этиб, олий лигага йўлланмани қўлга киритдилар.

Ўқувчи ёшлиарни жисмоний тарбия ва спорт машғлотларига оммавий жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А. Каримов ташаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Махкамасининг “Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида”ги 271-сонли қарорига биноан мамлакатда кадрлар тайёрлаш миллий моделига асосланган

ва унинг талабларига уйғунлашган узлуксиз таълимнинг [оммавий спорт тизими яратилиб](#), амалга оширила бошланди. Янги тизим мамлакатимизнинг ўқувчи ёшларини тўла қамраб олабошлади. Спорт илк бор мактабда ўқувчининг [кундалик эҳтиёжига айланса](#), ақдемик лисей ва касб-хунар коллежларида унинг доимий ҳамроҳи бўлиб боради. Университет ва инсититутда эса бу ҳамроҳ уни нуфузли ҳалқаро мусобоқаларга олиб чиқади. Мусобоқаларда кашф этилган ғолиблар Ўзбекистон терма жамоаларига жалб этилади. Яна бир муҳим томони мазкур тизимларда спортнинг маълум тури бўйича фаолият кўрсатган йигит-қизлар бу борадаги ишларни бўлажак оиласарида, меҳнат жамоаларида ҳам давом этдирадилар. [Шу жумладан](#), қўл тўпи бўйича 16 та эркаклар ва 14 та аёллар жамоаси биринчи марта Бухорода ўтказилган “Универсиада-2002”дастурига киритилди. Бу уч буғинли тизим йўлга қўйилгандан бошлаб яна қўл тўпи спортига, унинг яшашига ва ривожига эътибор берила бошлади.

2003 йилда “Талба” спорт жамиятининг тузилганлиги айни муддоа бўлди, чунки барча спорт турлари қаторида қўл тўпи бўйича ҳам оилий ўқув юртлари ўртасида мусобоқалар ўтказилиб, бу спортчиларимизнинг тажриба оттиришига хизмат қилмоқда.

Ўзбекистон гандболида ҳал этилмаган муаммолар ҳали анчагина. Бугунги кунда аввало қўл тўпи жамоаларидаги ўқув машғулотлари жараёни ва тарбиявий ишлар сифатини кескин яхшилаш керак бўлади. Спорт илмий вакиллари-педагогика фанлари доктори Е.Сейтхалилов ва шу соҳа олимлари М. Жуков, Ж. Акрамов, Л. Ҳасанова, И. Шелягина, С. Азизов, Ф. Абдурахмонов, В. Лемешков ва Ш. Павловлар ўз тажрибалари асосида гандболга доир қандай янгилик ва илғор [усулларни](#), таклиф, тавсия этадиган бўлсалар, ҳаммаси билан қуролланиши лозим. Шуларга амал қилгандагина энг яхши жамоаларимз жаҳон гандболида етакчи мавқега эга бўлишлари мумкин.

Ўқувчи-ёшлар ва талаба ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Биринчи Президенти И.А. Каримов ташаббуси билан кўпгина қарорлар қабул қилинди. Вазирлар Маҳкамасининг 1999 йил 21-майда қабул қилинган «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чоратадбирлари тўғрисида»ги 271-сонли қарорига асосан мамлакатда кадрлар тайёрлаш миллий моделига асосланган ва унинг талабларига уйғунлашган узлуксиз таълимнинг оммавий спорт тизими яратилди

**Мавзунинг долзарблиги.** Ўзбекистон Республикасининг биринчи президенти И.А. Каримовнинг таъкидлашича, мустақил Ўзбекистонимизда жисмоний тарбия ва спорт билан оммавий равишда шуғулланиш ўқувчи ёшларнинг кундалик эҳтиёжига айланмоғи зарур. Шу билан бирга у ўқувчи ёшларни ҳар томонлама ривожлантиришда, соғлом турмуш тарзини шакллантиришда, уларни баркамол инсон бўлиб етишишига, қонунбузарлик, гиёхвандлик ва бошқа салбий иллатлардан халос этишда асосий омил бўлиб хизмат қиласи.

Қўл тўпи ўйини ўқувчи ёшларни жисмоний ривожлантириш, уларнинг саломатлигини мустаҳкамлашнинг энг оммабоп, энг қулай воситаларидан биридир.

Мустақил Ўзбекистонда 1992 йил Қўл тўпи федерацияси ташкил этилиб, 1993 йили Халқаро ва Осиё Қўл тўпи федерацияларига қабул қилинди. 1992 йилдан эркаклар ва аёллар ўртасида чемпионатлар ўtkазилиб келинмоқда.

Мана шу саъй-ҳаракатларга қарамасдан мустақиллик йилларида ўзбекистонлик гандболчилар сезиларли бирон натижага ҳалича эриша олганлари йўқ. Фақатгина қизлар терма жамоамиз 1997 йили Германияда ўтказилган Жаҳон чемпионатида қатнашишга муваффақ бўлди. Халқаро мусобақаларда гандболчиларимизнинг бошқа мамлакатлар терма жамоалари ёки клубларининг ўйинчиларига нисбатан техник тайёргарлик, жумладан

ҳаракатланиш ва силжишлар жиҳатидан анча орқада эканликлари сезилиб қолмоқда, ҳолбуки, бу қобилият ва сифатларни болаларга мактаб ёшидан тарбиялаш, ривожлантириш лозим. Кейинчалик эса бу жараён шакллантирилиши ва такомиллаштирилиши қийин бўлган ҳолатга айланади. Юқоридаги далиллар асосида мавзумизнинг долзарблиги белгиланди.

**Ишнинг мақсади** – ёш гандболчиларда силжишлар техникасини такомиллаштиришнинг самарали услубарини ишлаб чиқиш.

### **Ишнинг вазифалари:**

Ушбу мақсадни рўёбга чиқариш учун ўз олдимизга қўйидаги вазифаларни кўйдик:

- ёш спортчилар ҳаракатланиш ва силжишлар техникасининг ўсиш даражаси ва уни такомиллаштириш усулларини ўрганиш;
- силжишлар техникасини ўстиришга мўлжалланган машғулотларда юкламаларни тақсимлаш, тайёргарлик босқичлари ва кичик давларнинг таърифи;
- машғулотларда ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ривожлантириш учун мўлжалланган машқлар тизимини ишлаб чиқиш ва уларни асослаш.

### **Ишнинг илмий янгилиги.**

- гандбол машғулотлари жараёнида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини такомиллаштиришнинг самарали услубари ишлаб чиқилди ва меъёрида таҳлил этилди.
- ишлаб чиқилган услублар гандбол машғулотларида синаб кўрилди, ҳамда уларни такомиллаштириш масалалари тажрибада асослаб берилди.

### **Ишнинг амалий аҳамияти.**

Ишнинг натижалари қўйидагиларда қўлланиши мумкин:

- жисмоний тарбия дарслари жараёнида;
- дарсдан ташқари гандбол машғулотларини ўтказишда;

- БҮСМ, ихтисослаштирилган мактаб-интернатлар гандбол машғулотларида.

## **І БОБ. ҚҮЛ ТҮПИ ЎЙНИДА ҲАРАКАТЛАНИШ ВА СИЛЖИШЛАР ТЕХНИКАСИ.**

**1.1. Ҳужумда ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ўргатиш**  
Қўл тўпи ўйнида тўп билан ва тўпсиз усуслар бажарилади. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйнда қўлланиладиган хилма-хил махсус усуслар йифиндиси қўл тўпи техникасини ташкил этади.

Техник усуслар - бу қўл тўпи ўйинини вужудга келтириш воситаси демакдир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан гандболчиларнинг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин жараёнидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллашига боғлиқ. Қўл тўпи техникасини яхши билиш гандболчининг хар томонлама тайёргарлиги ва ҳар жиҳатдан камол топишининг ажralmas қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида гандбол техникасида муайян ўзгаришлар рўй берди. Бу тараққиётнинг асосий йўналишлари қўйидагилардан иборат: аввал кенг тарқалган  $11 \times 11$  ўйин ўрнига ҳозирги кунда шиддатли, доимий юқори тезликда ҳаракат қилувчи ўйинчилар вужудга келди.

Ўйин техникасида ҳужум ва ҳимоя бир-биридан фарқ қиласди. Тўпни илиш, узатиш, олиб юриш ва дарвозага отиш ҳужум техникасига тегишилдири. Тўп йўлини тўсиш, уни тутиб олиш, уриб қайтариш ва дарвозабон ўйин техникаси ҳимоясида қўлланилади.

Майдонда ҳужумчи ва ҳимоячи сифатида ҳаракат қилиш ҳамда финглар усули ўйин техникасининг асосини ташкил этади. Дастребки ҳолат - туриш, тайёргарлик ва ҳаракат қилишни белгилайди. Баланд ва

паст ҳолатда туриш ҳар хил, қайси ҳолатда туришни вазият белгилайди. Замонавий гандболда қўпинча баланд ҳолатда туриш (оёқлар озгина букилиб, оралиғи бир қадамга teng, гавда сал олдинга эгилиб, қўллар букилган ҳолатда тутилади.

Қайси ўйинчи майдонда тез ва тежамли ҳаракат қиласа, ўша ўйинчи кўпроқ фойда келтиради. Шунинг учун ҳар бир ўйинчи тез старт олишни, югураётиб йўналишни ўзгартиришни, тўхташ ва сакрашни, орқа билан эркин олдинга юришни, ён томон билан юришларни билиши шарт.

Қўл тўпи ўйинининг таснифи техник усулларни умумий маҳсус белгиларга қараб гуруҳларга бўлишдан иборат. Ўйин фаолияти тавсифига қараб гандбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади: майдон ўйинчиси техникаси ва дарвозабон техникаси. Ҳар қайси бўлим ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига бўлинади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган аниқ техник усуллардан - ҳаракатланиш техникаси услублари ва ва усулларидан иборат. Булардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлари билангина фарқланади. Ҳар хил усулни ижро этиш шартлари гандбол техникасини янада турли-туман қиласи.

Ўрганилаётган материални сурункалаштириш усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳсил қилишга, таълим ва олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради. Тўпни эгаллаган хужумчи бутун вужуди билан рақиблар дарвозасига тўп киритишга интилади. Рақибларнинг қарама-қаршилигини фақат маҳсус усуллар ёрдамида енгиш мумкин.

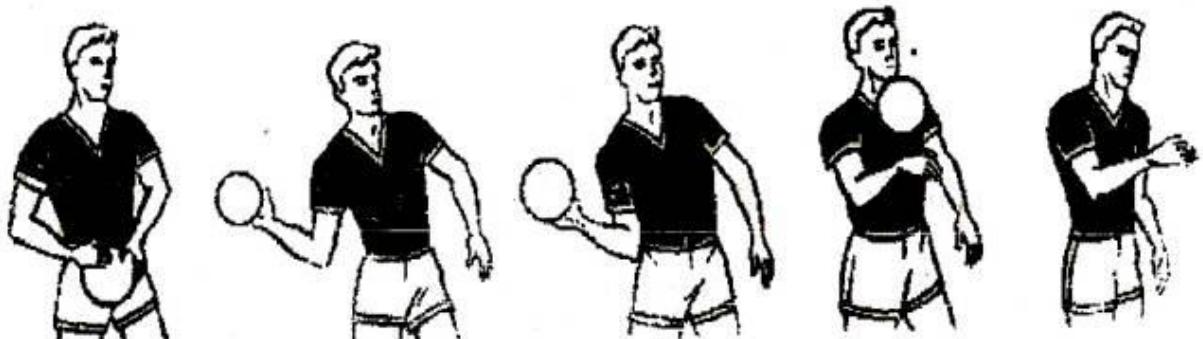
Ўйин техникасининг бу қисмига тўпни илиш, ушлаш, тўпни ерга уриб олиб юриш ва эгаллаб олиш, чалғитиши (финг) ва тўсиқ (заслон) қўйиш усуллари киради.

**Тўпни илиш.** Бу тўпни эгаллашга имкон берувчи усул. Тўпни бир ва икки қўллаб илиш мумкин. Тўпни икки қўллаб илишда қўлларнинг панжалари бир-бирига яқинлаштирилиб воронкасимон чукурлик ҳосил қилинади, бармоқлар тўпга текканидан сўнг, учиб келган тўп тезлигини пасайтириш учун қўллар букилади.

Тўпни бир қўлда илиш жуда мураккаб. Илиш ва кейинги қўлни силкитиши кўпинча бундай ҳолатда туташ ҳаракатни ташкил этади.

Тўп билан муваффақиятли ҳаракат қилиш учун тўғри ушлаш лозим. Агар ўйинчи уни икки қўллаб ушласа тўп яхши назорат қилинади,. Лекин тўпни бир қўллаб юқоридан ёки очик кафт билан ҳам ушлаш мумкин. Фақат бу ҳолда тўпни қаттиқ сиқиб ушламаслик лозим, чунки бу қўлнинг панжа бўғимлари қотишига олиб келади.

### **Тўпни узатиш**



асосий техник усул хисобланади. Тўп узатиш кўп усуллар ёрдамида, айниқса, бошқаларга қараганда кўпроқ юқоридан ва қўл панжалари ёрдамида бажарилади. Узатиш техникасининг бажарилиши тўп отиш усулида ҳам фарқ қиласи.

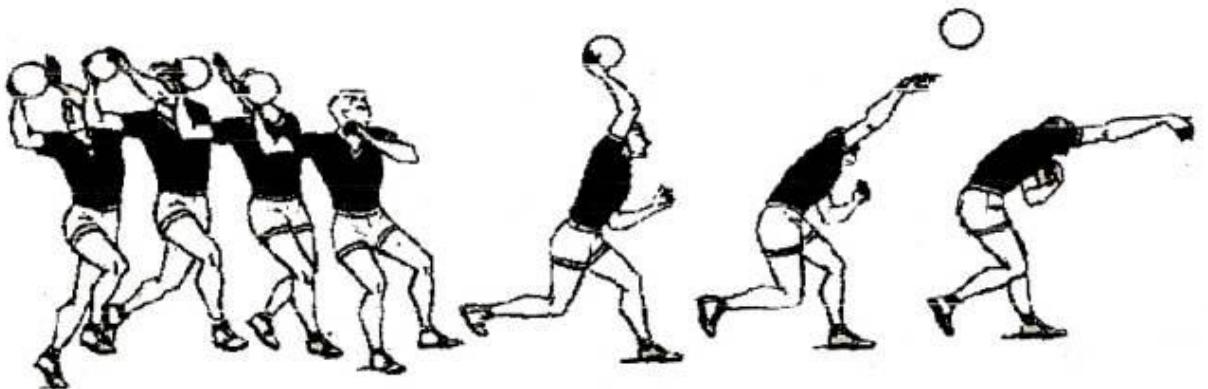
Қўлларни тирсак қисмида букган ҳолда юқоридан тўпни узатиш - қўл тўпида тўп узатишнинг асосий усулидир.

Кейинги вактларда яширин ҳолда-орқадан, бош ортидан, оёқлар орасидан тўп узатиш қўпроқ аҳамиятга эга бўлмоқда. Тўп узатиш панжаларнинг фаол ишлаши натижасида бажарилади. Қўл панжалари ёрдамида узатилган тўп аниқлик ва тезликдан ютади.

**Тўпни ерга уриб олиб юриш.** Бу усул бир жойда турганда, қўпроқ юрганда, югурганда бажарилиб, қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат қилишда қўлланиладиган асосий усулларидан ҳисобланади. Тўпни ердан ҳар-хил: юқорироқ ва пастроқ сапчиби туриб юриш мумкин. Бу усулда қўл тўпи ўйинчиси майдондан сапчиб кетаётган тўпни пастга тушириб ва кенг ёйилган бармоқлари билан кутиб олади. У қўлинини букиб, тўпни бир оз юқорига қузатади, сўнг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин итариради. Бунда оёқлар букилган, гавда бир оз эгилган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

Тўпни ерга уриб олиб юриш тўғри чизик, ёйсимон чизик ва доира бўйлаб ҳар хил йўналишларда бажарилиши мумкин. Йўналишни, тезликни, сапчиш баландлигини ўзгартириб ҳамда тўпга қарамасдан ерга уриб олиб юришлар ҳозирги замон қўл тўпи ўйинида катта аҳамиятга эга бўлмоқда.

### **Тўпни отиш.**



Отиш натижаси бир қатор шароитларга боғлиқ, шулар орасида муҳими рақибларга кутилмаган вазиятда отиш йўналишини ва усулинни ўзгартиришдир. Тўпни қўзлаган жойга йўналтиришда, айниқса, тезлик муҳим рол ўйнайди – унинг кучи тезлигига боғлиқ.

Тўп отиш техникасини бажаришда унинг инерцияси ва вазнини ҳисобга олиш зарур, тўп отаётган қўлнинг кенг амплитудадаги ҳаракати мушаклар қисқаришига ва гавдадаги барча мушакларининг қисқаришига қулай шароит яратади. Лекин ўйинда бир неча қадамдан

сўнг, кенг амплитудада қўлни силкитиб тўп отишни қўллаш анчагина мушкул. Шунинг учун ўйинчилар ва мураббийларнинг ижодий изланишдан мақсади тез отиш техникасини (ҳаракатни тезлаштириб, тўп илгандан сўнг дарров сакраб ва ҳоказо) яратишга қаратилган.

Дарвозага тўп отиш жойдан, юриб келиб, сакраб ва таянган ҳолатда бажарилади.

Энг кўп тарқалган усул – ҳаракатда юқоридан қўлни букиб тўп отишдир. Қўлларни силкитиш натижасида тўпни отиш ҳолати ўзгаради. Тўп бошнинг орқа томонидан, елка устидан ёки ён томондан бўлиши мумкин. Бу вужудга келган ҳолат ва техникани бажариш хусусиятига қараб аниқланади.

Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп отиш уч хил вазиятда бажарилади: чалиштирма қадамлардан (скрестнўй шаг) сўнг отиш, чалиштирма қадамларсиз отиш ва тўхтаб отиш.

Чалиштирма қадамлардан сўнг ўйинчи югуриб келиб сакраб тўп отиши ёки рухсат этилган уч қадам қоидасидан фойдаланиши мумкин. Агар ўйинчи тўпни ўнг қўли билан отмоқчи бўлса, биринчи қадамни чап оёқ билан бошлайди, бу ҳолда иккинчи қадамини қўйишда шу оёқ кафтининг ички томонини югурга бошлаган тарафига қараб қўяди. Шу ҳолда тўп ушлаган қўл тўғриланиб, бошнинг орқа томонига ўтказилади ва гавданинг ён томони дарвозага қаратилади. Тўп билан бўлган қўлга қарама-қарши оёқга таянилгандан сўнг тўп отиш ҳаракати бошланади; бу ҳолда гавданинг оғирлиги олдинга ўтказилиб, дарвоза томон бурилади ва тўп ушлаган қўл букилиб олдинга қараб тезланиш ҳаракатини бошлайди. Шуни ҳисобга олиш керакки, қўл ҳаракати давомида тирсак панжалардан олдинда бўлмоғи керак. Тўпни қўлдан чиқаришда вужудга келадиган кафт ва билак силкитилиши, кейинчалик гавданинг юқори қисмларига нисбатан пастки қисмларини тўхтатишга олиб келади.

**Юқорида қўлни букиб тўп отиш қўлни тез силташ ёрдамида бажарилади.** Биринчи олдинга қўйилган оёққа қарама-қарши қўл тўп билан орқага сурилади ва кейинги қадамда гавданинг юқори қисми билан бирга силтанадиган қўл охирги чегарасигача орқа тарафга бурилиши керак. Кейинги қадамни қўйишда гавда дарвоза томон бурилиб тезлик билан олдинга эгилади ва тўпни қўлдан чиқаради. Бу усулнинг фарқи шундаки, тўп отиш бир оёққа таянган ҳолда бажарилади.

**Юқорида қўлни букиб тўхтаб тўп отиш бу энг тез отиш усулидир.** Бу ерда дастлабки зарурият тўпни сакраб илиш ҳисобланади, бунда тўп отаётган ўйинчи қўлини силташни бошлиши мумкин. Бу ҳолда ўйинчи аввал ўнг оёғини, сўнг чап оёғини босади, товон эса ҳаракатнинг тўхташини таъмин этиш учун хизмат қиласади.

**Тўп отаётган ўйинчи қадам қўйишда гавданинг оғирлигини дархол олдинги оёққа ўтказади ва гавдани дарвоза томон буриб, қўл тирсагини буккан ҳолда тўпни кескин олдинга юборади.**

**Кўлни юқорида букиб, сакраб (юқорига) тўп отиш узоқ масофадан (10-12 м) дарвозага ҳужум қилишда қўлланилади.** Қўлни силташ ва тўпни қўлдан чиқариш ҳавода бажарилади. Депсиниш кейинчалик оёқда бажарилиши керак. Тўп отаётган ўйинчи тўп ушлаган қўлини орқа томонга юбориб, тўпсиз қўлини олдига чиқаради, гавданинг юқори қисмини отаётган томонга буриб, депсинишдан бўш оёғини эса букиши лозим.

**Тўпни дарвозага отиш ўйинчининг сакрагандан кейинги парвозининг энг юқори нуқтасида, кўкрак дарвоза томон бурилиб, оёқларнинг ораси кенг очилиб бажарилади.**

**Баъзан қўлнинг айланма ҳаракатини (олдинга-пастга-орқага) секинлантирган ва уларни икки томонга ёзган ҳолатида ҳимоячилар томонидан қўйилган тўсик ёнидан тўп отишга ижозат берилди.**

Ўйинда йиқилиб отиш зарурияти тез-тез вужудга келади. Бу тўп отаётган ўйинчига ҳимоячилардан қутулиш, ё бўлмаса ўзи билан дарвоза орасидаги масофани яқинлаштириш имконини беради.

Тўпни таянган ҳолда йиқилиб дарвозага отиш сакраб йиқилиб дарвозага тўп отишдан фарқ қиласди. Биринчиси бекик вазиятдан хужум бошлашда қўлланилиб, иккинчиси олти метрлик чизикдан хужум қилишда ишлатилади.

Дарвозага бундай хилма-хил усулда тўп отиш мувозанат сақлаш муносабатида анчагина мураккабdir, чунки ўйинчи тўпни мувозанатини йўқотган ҳолда дарвозага отади. Бунинг устига, ўйинчи йиқилишининг йўналиши ҳар хил олдинга ва ён тарафларга бўлиши мумкин.

Юқорида қўлни буқкан ҳолда ён тарафга эгилиб ва йиқилиб тўп отиш бекик вазиятда хужум қилишга имкон беради.

Ён томонга эгилиб тўп отиш бир ёки икки оёқقا таянган ҳолда бажарилади. Ҳимоячи қўллари билан томонидан қўйган тўсиқдан қутулиш учун хужумчи тўп отишни бажаришда гавдасини тўпсиз қўли томонга эгиб, тўпни боши устидан ва ҳимоячилар қўллари ёнидан дарвозага йўналтиради.

Ён тарафга йиқилиб тўп отиш. Бу усулни ўйинчи тўп отиш вақтида ҳимоячидан узокроқ кетиш имкониятини яратиш учун қўллайди. Бунга ёлғон тўп отишда қўлланиладиган «финг»лар ёрдам беради. Хужумчи чалғитишдан сўнг олдинга бир қадам қўйиб, таянч оёғларини ҳимоячи оёғини дарвозага тўп отаётган томонга яқинроқ қўйиши керак. Шундан сўнг гавда оғирлиги олдинги эгилган оёқقا ўтказилади. Гавда ён томони билан дарвоза тарафига бурилади, тўпли билан бўлган қўл эса тўп отишнинг охирги ҳолатига кўтарилади. Ўйинчи таянч бўлмаган бўш оёғини олдинга кўтариб, бўш қўл томон эгилади ва ҳимоячи белидан сирпанганга ўхшаб йиқилади. У горизонтал ҳолатга яқинлашганда, дарвоза томонга кўкрагини қаратиб, тўпни

**бошининг орқасидан дарвозанинг кўзланган жойига юборади, сўнг бўш қўлини ерга теккизиб йиқилади.**

**Бундай тўп отиш усулинини тўп отаётган қўл томондан ҳам бажариш мумкин, лекин бундай ҳолатда таянч оёқ иш бажараётган қўл тарафдаги оёқ бўлиши керак.**

**Юқорида қўлни букиб, сакраб, ён томонга эгилган ҳолда йиқилиб тўп отиш усулидан асосан чизик бўйлаб ва бурчакдан хужум қиладиган ўйинчилар фойдаланадилар. Ўйинчи тўпни икки қўл билан эгаллаб, тез олти метрли чизикқа яқинлашади, таянч оёқ кафтларини шу чизикқа параллел қўйиб «зонага» сакрайди ва тўпни ҳавода тўп отадиган қўлга ўтказиб, дарвозага отади. Тўп ушлаган қўл томондаги оёқ билан депсинганда, йиқилиш шу тарафга бажарилади ва ўйинчи ерга депсинган оёқда, кейин қўлларга тушади; бошқа оёқ билан депсинганда эса олдин бўш қўлга ва кейин депсинишдан бўш оёққа тушади. Ўйинчи елкалари орқали айланиб ўрнидан туради.**

**Қўлни ёзиб, ён томондан тўп отиш-бекик вазиятда кўп қўлланиладиган усуллардан биридир. Уни бел, сон, тизза баландлигида бажариш мумкин. Силташ юқоридан тўп отишдагидай бажарилади. Чалиштирма харакат қилгандан сўнг ўйинчи тўп отишнинг дастлабки ҳолатига келади: оёқлар кенг қўйилган, қўл тўп билан орқа томонга ўтқазилган, гавда дарвозага ён томон билан бурилиб, тўп отадиган қўл томон эгилган бўлиши керак. Шундан кейин гавданинг оғирлиги олдинда турган оёққа ўтқазилади, кўкрак дарвоза томон бурилади, қўл тирсак бўғинида букилиб, майдонга параллел олдинга чўзилади. Кейинчалик қўл силкитиш ҳаракати туфайли тўғриланади, унга елка ҳаракати қўшилиб, тўп дарвозага юборилади.**

**Ҳимоячидан тўпни узоқроқ олиб кетиш учун, ўйинчининг олдинги таянч оёғини, ҳимоячи оёғининг сиртқи томонига қўйиши мақсадга мувофиқдир (одатда ўнг тарафга).**

Гавданинг юқори қисмини буриш ёрдамида қўлни буқмасдан тўғри тўп отишни бажариш мумкин. Тўп ушлаган қўл томонидаги оёқ билан депсиниши ҳимоячилардан тўпни янада узокроқ олиб кетишига имкон беради. Кўпинча бундай тўп отишлар юқорига ва ён томонга сакраган ҳолда бажарилади. Баландга сакраб, одатдагидай юқоридан тўп отмоқчидан ҳаракат қилган ҳужумчи охирида тўп отаётган қўли ҳаракатини ўзгартириб, тўпни юқоридан эмас, балки ҳимоячилар гавдаси ёки қўллари билан қўйган тўсиқлар ёнидан дарвозага юборади.

Дарвозадан қайтган тўпни қайта уриш. Дарвоза устунларига урилиб ёки дарвозабондан қайтган тўпни бир ёки икки қўллаб дарвозага отиш мумкин. Бу ҳаракат сакраб, кейин эса йиқилган ҳолда бажарилади.

**Кейинги вақтларда дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши амалда кўп қўлланилмоқда.** Бундай ҳолатда, депсиниб, юқоридан баланд траекторияда тўп отишлар (дарвозабон устидан ошириб) маълум бўлишича, жуда сермаҳсул бўлмоқда. Тўп отишнинг бажарилиши одатдаги усулда бошланиб, охирида эса тўпнинг траекторияси ўзгартирилади.

Тўпни ерга уриб сапчитиб отиш-дарвозабонлар учун энг мураккаб тўп отишдир. Айниқса, отгандан сўнг сапчиб айланиб, ўз траекториясини ўзгартирадиган тўпни олиш дарвозабонлар учун жуда катта қийинчилик туғдиради. Одатда, бу усул бурчакдан ҳужум қилиш пайтида қўлланилади. Тўпни отилиш жойига қараб ўнгга ёки чапга айлантириб отиш мумкин. Тўпни айлантиришга билак ва кафтнинг тезкор ҳаракатлари ва бармоқларнинг фаоллиги туфайли эришилади.

**Чалғитишлар (финт).** Чалғитишларни тўпсиз ва тўп билан бажариш мумкин. Тўпсиз чалғитишлардан кўпроқ уни қаршиликсиз қабул қилиш учун ҳимоячиларнинг яқинида турганда таъқибдан қутилиш мақсадида фойдаланилади. Тўп билан чалғитишлар узатишни,

отишни ёки ерга уриб юришни қаршиликсиз бажариш учун қўлланилади.

Чалғитишлар мураккаб ҳаракатлар ёрдамида бажарилади, хаммасидан кўпроқ бир-бирига боғлиқ бўлган босқич (фаза): анчагина секин чалғитиш ҳаракати техник усулининг қулай пайтида қўлланилиши ва тез асосий усулни амалга оширишга боғлиқдир.

Икки ва ундан ортиқ усуллардан ташкил топган чалғитишлар икки турга бўлинади: оддий ва мураккаб. Бир ҳаракатдан иккинчи ҳаракатга ўтишда қанча кам вақт сарфланса, рақибни алдаб ўтишга шунча имконият яратилади.

Тўпни узатишда усулларни ўзгартириб тўп йўналишини ва тўп узатишда тўхтаб қолиш пайтларида чалғитишлар қўлланилади. Энг кўп тарқалган чалғитиш-бу тўпни отмоқчи бўлиб, сўнг тўпни узатишдир. (бош орқасидан, орқа ва ён томондан).

Тўп отишда тўпни узатаётгандай ҳаракат қилиш ёки бир усулда тўп отмоқчи бўлиб, иккинчи усулдан фойдаланиш, сакраб тўп отмоқчи бўлиб ерга тушиб ҳимоячини алдаб ўтиш жуда фойдалидир.

Чалғитишларни, айниқса, ҳимоячини алдаб ўтишда қўллаш мухимдир. Бу бир ва икки қадамли ҳаракат бўлиши мумкин. Чалғитиш сифатида қадам қўйиш, ҳамла қилиш ва тўп узатишлардан фойдаланилади.

Тўсиқ. Бу ҳужумчиларнинг ҳимоячилар панохидан қутулиши учун қўлланиладиган фойдали воситадир. Қўл тўпи ўйинида тўсиқлар якка ҳолда ва ўйинчилар гурухи томонидан қўйилиши мумкин.

Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш 9 метрли эркин тўп ташлаш чизиғидан тўп отишда қўлланилади, бу бир неча ҳужумчининг бир-бирига яқин туриб, тўп эгалламоқчи бўлган ҳужумчига пешвоз чиқаётган ҳимоячилар йўлини тўсишдан иборатдир.

## **1.2 Химояда ҳаракатланиш ва силжишлар техникаси**

Ўйинчиларнинг ҳимоя техникасини тўпни олиб юриш, уриб қайтариш, тўсиқ қўйиш ва дарвозабон орқали тўпни ушлаб олишлар ташкил этади.

Дастлабки ҳолатда тўғри туриш ҳимоя ҳаракати тайёргарлигига замин яратади. Ўйинчи оёқларини букиб, гавда оғирлигини оёқ кафтларининг олдинги қисмига баравар тақсимлаб, қўлларини буқган ҳолда (бурчаги тахминан 90%) бир оз икки томонга ёйиб, қўл кафтларини олдинга қаратиб туриши керак. Ён томонга эркин юра олиш ва орқа билан югурда билиш ҳимоячи ҳаракати техникасининг энг муҳим усулларидир.

Тўпни олиб қўйиш. Бу муҳим усул ёрдамида жамоанинг қарши хужумга ўтиши таъминланади. Ҳимоядаги ўйинчи тўп узатилган вақтда уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган хужумчининг олдидан тўпга қарши чиқиши учун турган жойдан кескин қўзғалиши лозим.

Тўпни уриб чиқариш. Бу ҳаракат тўп олиб юрган хужумчи билан курашда бажарилади. Ҳимоячи қулай пайт пойлаб хужумчига яқинлашиб, тўпни уриб чиқаради ва уни эгаллашга интилади. Тўпни уриб чиқариш уни отиш учун қўлни орқага узатиб, силташ ҳаракатини бажаришда ҳам қўлланилади. Ҳимоячи бундай ҳолда хужумчининг тўпни отмоқчи бўлиб тўп билан бўлган қўлини орқага узатишини кутади ва шу пайт қўл кафти билан тўпни туширади.

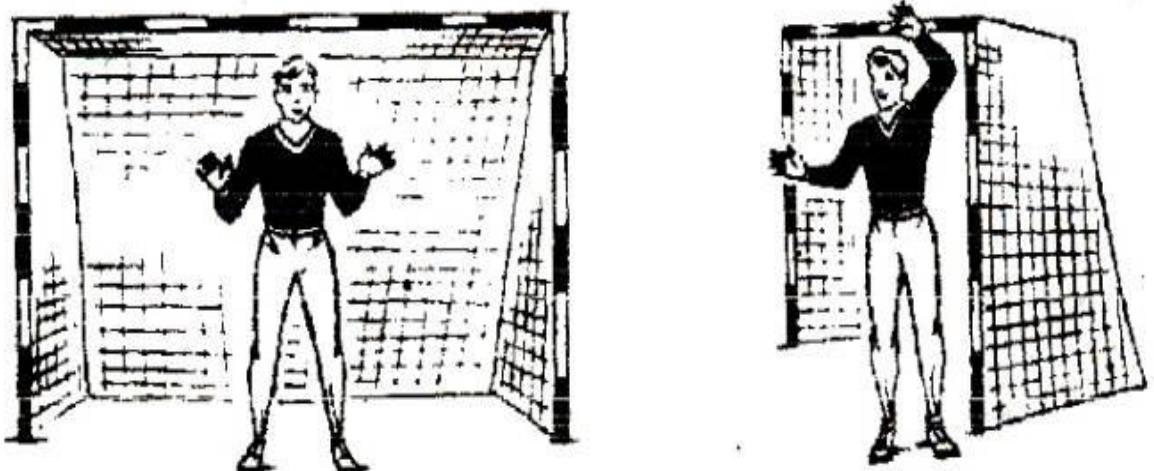
Тўпни тўсиш. Дарвозага отилган тўпга қаршилик қўрсатишда қўлланиладиган асосий восита ҳисобланади. Юқоридан, ўрта ва пастдан келаётган тўпни бир ва икки қўл билан тўсиш мумкин. Тўсишни бажараётган ҳимоячи қанчалик хужумчига яқин бўлса, тўп йўналишини аниқлаш шунчалик осон бўлади. Шунинг учун ҳимоячи тўпни ушлашга тайёрланишда диққат билан хужумчини, тўпни кузатиши ва ўз вақтида тўп отаётган ўйинчини тўхтатиш учун чиқиши лозим. Хужумчи тўп отишидан олдин ҳимоячи бевосита қўлларини юқорига кўтариб, кафтларини олдинга қаратиб бир-бирига яқинлаштиради ва тўпни

**тўсишда қўл бармоқларини жароҳатдан сақлаш учун мушакларини таранглаштиради.**

**Ердан сакратиб отилган тўпни тўсиш сакраб амалга оширилади. Шунинг учун химоячи олдиндан оёқларини буккан ҳолатда тайёрланиб туриши керак.**

**Қўшилиш.** Бу усул ўйинчиларни назорат қилишни йўқотиш хавфи туғилганда қўлланилади. Химоячилар қўшилишиб жой алмаштиrsa, бу ҳолда улар кузатувчига ўйинчилари ўзгаради. Тўсиқ қўйилган хужумчи орқага ҳаракат қилса, шу заҳоти унинг рақиби олдинга чиқиб, хужумчи кетган томонга сурилади. Одатда, бундай усул тўсиқ қўйишида ва хужумчиларнинг қарама-қарши ўрин алмаштиришида қўлланилади. Хужумчи химоя ҳаракатларига қўшилганда уни таъқиб қилувчи ёки дарвозага яқин турган химоячи жавобгар бўлмоғи керак. Хужумчининг хужум ҳаракатларини мушкуллаштириш учун химоя қилишга ўтган ўйинчи хужумчининг кириш йўлини ва фаол ҳаракатини тўхтатишига имкон яратмоғи керак. Буни амалга ошириш учун химоячининг қарама-қарши ҳаракат қилиб, таъқибчидан озод бўлиши мақсадга мувофиқдир.

### **1.3 Дарвозабоннинг ҳаракатланиш ва силжишлар техникаси ва тактикаси.**



**Дарвозабон жамоада энг қийин ва маъсул вазифани бажаради.** Унинг ҳаракати фақат дарвозанинг хавфсизлигини эмас, балки хужумнинг натижасини хам белгилайди. Дарвозабон учун муҳими аввало бўйи (180-190 см), тезлик реакцияси, мўлжаллай олиш чаққонлик, куч, чидамлилик каби сифатлардир. Даствабки ўйин техникасини туриш, силжиш, чалғитишлар, тўпни қўл, оёқ, гавда билан қайтариш ва тўпни узатишлар ташкил этади.

Дарвозабон техник усулларининг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан дарвозабоннинг ҳаракатга қанчалик тайёр турганлиги билан белгиланади. Дарвозабоннинг тўғри даствабки ҳолатда бўлиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омиллариданdir.

**Туриш.** Дарвозабон ўйналаётган тўпнинг вазиятига боғлиқ равища ҳар-хил ҳолатда туриши мумкин. Дарвозада туришнинг асосан икки тури бор: дарвоза ўртасида ва дарвоза устунлари ёнида. Дарвоза

**Үртасида асосий ҳолатда туриб ҳаракат қилиш қулайдир: оёқлар елка кенглигига, сал букилган, гавда оғирлиги икки оёққа баравар бўлинган, гавданинг юқори қисми озгина олдинга эгилган, қўллар кафтлари олдинга қаратилган ҳолда сал букилиб, ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тахминан елка баландлигига teng ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин.**

**Агар ҳужумчи тўп отишни бурчакдан бажараётган бўлса, унда дарвозабон дарвоза устуни ёнида туриб (оёқлар оралиғи 15-20 см), дарвозага яқин бўлган қўлини юқорига кўтариб тирсак бўғини салгина букилган бўлади, шунда дарвозанинг юқори бурчагини ёпди; иккинчи қўли ён томонга узатилган, гавда оғирлиги дарвозага яқин турган оёққа ўтказилган. Ана шундай ҳолатда дарвозабон бевосита тўпни қайтаради ёки тез-тез олдинга чиқади.**

**Силжиш. Дарвозабон жойини асосан ён томонга қадам қўйиб ўзгартиради. Бу унинг ўз йўналишини тез-тез алмаштиришига ва тўпни қайтариш учун тайёр бўлишига имконият яратади.**

**Дарвозабон тўпни олиб қўйиши, сапчиган тўпни эгаллаб, уни ўйинга киритишни, рақиблар томонидан тез ёриб ўтишни таъминловчи тўпни эгаллашини, олдинга ва орқага тез ҳаракат қилиши, кескин старт олиши билиши шарт.**

**Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаркатларидан ва оёқларни бир чизик бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез-тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни хар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг хар хил сакрашларни бажариши ўйинда алохида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши ва сакраши-дарвоза қўриқлашнинг мураккаб усуллари қаторидан ўрин олган. Дарвозанинг нишонга олинган бурчагини камайтириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини тўсишга ҳаракат қиласи. Одатда , дарвозабон сакраганда, тўпнинг йўналиш йўлини кўпроқ камайтириш**

учун оёқ ва қўлларини ён томонга ёяди. Дарвозабон рақиблар билан тўп учун курашда кўпинча алдаш ҳаракатларини ишлатади. Чалғитиши мақсадида бир томонга эгилиб, кейин бошқа томонни тўсади, тез-тез ёлғон чиқишларни қўллайди. Бундай ҳолатларда хужумчи тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлайди, лекин бундай бўлишини олдиндан кутган дарвозабон дарҳол орқага қайтиб, тўп йўлини тўсишга улгуради.

Тўпни илиш дарвозабон ўйин техникасининг энг муҳим элементларидан биридир. Кучли отилган тўпни илиш имкони йўқ бўлса ҳам, уни қайтаргандан сўнг эгаллаб олиш муҳимроқдир, чунки қарши хужумга ўтиш бошланиши керак. Шунинг учун дарвозабон тўпни илиб олгани маъқул. Лекин энг яхши йўли- тўпни икки қўллаб илиб олиш.

Тўпни ушлаш дарвозабон ҳаракатларидағи асосий ўринни эгаллайди. Муҳими, отилган тўпни «амортизация» қилиб ушлай билиш керак. Бунинг учун тўп урилганда, қўл кафт ва бармоқларини озгина орқага юбориш мақсадга мувофиқдир. Яқин масофадан сапчиб келган тўпни дарвозабон ушлаб олмоғи лозим.

Тўпни қайтаришда, ушлаб олишда дарвозабон бир ёки иккала қўлни ишлатиши, бараварига оёқ ва қўл билан ёки гавда билан ҳам тўпни қайтариши мумкин.

Юқоридан келаётган тўпни дарвозабон бир ёки икки қўллаб ушлайди. Агар тўп томондан келаётган бўлса, унда дарвозабон тўп киритиш бурчагини камайтириш учун шу тарафга ёки олдинга бир қадам ташлайди ёхуд сакрайди ва тўпни ушлашни ўша томондаги қўл бармоқлари ёки кафти билан бажаради. Баъзан бу усул сакраб йиқилган ҳолда ҳам бажарилади, лекин бу мақсадга мувофиқ эмас, чунки бундай усулни бажаришга кўп вақт сарфланади, оқибатда, тўпни қайтаргандан сўнг дарвозабон ўзининг мўлжалини йўқотади. Бундай ҳаракатларни бажаришда мувозанат йўқотишга кам вақт сарфлаб, асосий ҳолатда туришни сақлаган маъқул.

Дарвозанинг пастки қисмига отилган тўп оёқ билан қайтарилади. Тўп келаётган томон аниқланиб, дарвозабон шу томонга оёқ кафтларини тўғрилаб, майдонга яқин кенг қадамга ҳамла қилишга интилади. Бунда сон ва болдир орасидаги бурчак  $90^{\circ}$ ни ташкил этади. Шу тарафга оёқ билан бирга эҳтиётдан ўша томондаги кўл ҳам чўзилади: бошқа кўл эса мувозанат сақлаш учун юқорига кўтарилади. Ҳамла қилиш охирида оёқ тўлиқ тўғриланади ва дарвозабон тўғри чизиқ бўйлаб оёқларини ёзиб, «шпагат» ҳолатини олади ёки иккинчи оёқ тиззасига тушади, сўнг тез асосий ҳолатда туришга қайтади.

Энг чекка позициядан дарвозанинг узоқ пастки бурчагига отилган тўпни дарвозабон шу тарафдаги кўл ва оёғини бараварига силтаб ёки ҳамла қилиб ушлайди.

Тўпни узатиш. Дарвозабон томонидан тез ва аниқ узатилган тўп жамоанинг ҳужумга ўтиши учун муҳим шароит яратишнинг гаровидир. Шунинг учун дарвозабоннинг баланд траектория билан ёки узоқ масофаларга тўпни юқорида кўлни букиб узатишни қўллаши қоида тусига кириб қолган. Тўпни эгаллаганидан сўнг дарвозабон, уни узатиш учун кулай тарафни танлайди.

Дарвозабоннинг ҳаракати натижали бўлиши учун энг тўғри позицияси – дарваза ўртаси. Дарваза олдида унинг марказидан бир метргача масофа бўйлаб ҳаракат қилувчи дарвозабон баланд «траектория»да келадиган тўпни эгаллашга доим тайёр бўлиши лозим. Тўп отилишини бошлашини аниқлагач, дарвозабон дарваза майдонига тўп киритиш имкониятини камайтириш учун олдинга чиқади. Отилаётган тўп  $30^{\circ}$ дан кичик бурчак остида кам бўлса, у ҳолда дарвозабон дарваза устунлари ёнидан жой олади.

Дарвозабон хеч вақт тўпни назоратсиз қолдирмаслиги ва ўз вақтида ҳужумчининг тўп отиш усулини бу ҳаракат бошланишидан олдинроқ аниқлаши жуда муҳимдир.

Агар унинг жамоаси ҳужум қилаётган бўлса, унда у 9 метрли чизик ёнида жойлашади, тасодифан жамоаси тўпдан ажраб қолиб, рақиблар тез ёриб ўтиш ҳужумини амалга оширсалар ўйинга қўшилишга тайёр бўлиб туради. Бундай ҳолда у тўпни эгаллаш учун майдонга чиқиши мумкин. Уриниши муваффақиятсиз бўлса, унда орқага чекинади ва дарвозада туриб, тез ёриб ўтиб тўпни дарвозага отаётган ҳужумчининг тўпини қайтаришга ҳаракат қиласи.

#### **1.4 Ҳаракатланиш ва силжишлар техникасининг тактик ҳаракатларда қўланилиши**

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

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

Тактиkadagi асосий вазифа ҳужум ва химоя ҳаракатларининг мақсадга эриштира оладиган энг қулай восита, усул ва шаклларни белгилашдан иборатdir.

Қандай тактикани танлаш хар бир алохида ҳолда жамоа олдида турган вазифаларга, кучлар нисбати ва ўйинчиларнинг ўзаро курашувчи гурухларига, майдоннинг ахволига, иқлим шароити ва ҳакозоларга боғлиқ.

Қўл тўпи ўйинида кўп марталаб ҳужумдан химояга ва химоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун хам, табийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва химоя ҳаракатлари уюшган бўлиш керак.

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

Қўл тўпи ўйинида тактика билан техника бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан химояни ёриб ўтишни ишлатиш керакли ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни хал қилаётган ўйинчи тактик тафаккуридан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган харакатини амалга оширилаётганда эса у техник маҳоратини намойиш қиласи. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қиласи. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик харакатларни бажариш мумкин.

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

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

**Хужум ва ҳимояда қўлланиладиган тактик ҳаракатлар қарама-қарши вазифаларни ёши учун қўлланилади. Шунинг учун тактика икки катта туркумга-хужум тактикаси ва ҳимоя тактикасига ажратилади.**

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

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

**Тез ёриб ўтиш. Бу хужумда кўпроқ натижа берадиган усулдир. Аммо, уни қўллаганда ўйинчиларнинг ўзаро ёнма-ён ҳолатда бўлиб қолиши қийин. Шунинг учун позицияда хужум қилишнинг солиштирма оғирлиги бир оз баланд ҳисобланади. Шунга қарамасдан, тез ёриб ўтиш қанчалик кўп қўлланса, хужумчилар тўп отишни шунчалик кўп бажарадилар. Замонавий қўл тўпи факат шунинг ҳисобига ривожланмоқда.**

**Тез ёриб ўтишнинг мақсади рақибларнинг тўпни йўқотиб, хужумдан ҳимояга ўтиши пайтида содир бўладиган вақтинча уюшмаган ҳаракатидан фойдаланишdir. Шунинг учун тез ёриб ўтишга албатта рақиблардан тўпни кутилмаганда олиб қўйилганда киришилади. Бу**

**кўпинча тўпни олиб қўйишида, тўсиқлардан, дарвозабондан ёки дарвоза устунларига урилиб қайтган тўпни эгаллаганда ва хужумчилар томонидан ўйин қоидаси бузилган ҳолларда амалга оширилади.**

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

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

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

**Дарвоза томон тез ёриб ўтишда хужумчилар бутун майдон кенглигига бир ёки икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи бўлиб старт олган (1-3-ўйинчи) ўйинчиларни орқадаги ўйинчилар қўллаши керак. Хужумчилар тўпни йўқотиши ва уларга жавобан хужум уюштирилиши мумкинлиги сабабли бир ўйинчи орқада қолади. Агар олд қатор ўйинчилари сон жиҳатидан устунликка эриша олмаса, унда хужумнинг муваффақиятли яқунини ҳимоячилар орасидаги бўш жойга киришга ҳаракат қилаётган орқа қатор ўйинчилари амалга оширади. Бундай бирин-кетин ривожланадиган ва орқа қатор ўйинчилари якуnlайдиган тез ёриб ўтиш ҳужуми «ривожланган хужум» деб ном олган.**

**Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш-оддий ва муддатидан илгари якуnlанадиган хужумнинг масъулиятли усулидир. Одатда узатишини дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишини бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиги бўйлаб ёки майдон маркази томон чаққон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга**

интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда, буни олдинга чиқиб ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама-қарши бурчакдаги ҳимоячи амалга оширади. Ҳужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўллайдилар-тез ёриб ўтиш ва позиция хужуми. Бу тизимларнинг ҳар қайсиси бир-бирини тўлдиради ва, шунинг учун ҳамма жамоалар қуролланган бўлиши керак.

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

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

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

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

Тез ёриб ўтишда айниқса, дарҳол қулай вазиятни танлаш ва биринчи тўпни тўғри узатиш муҳимдир. Тез ёриб ўтиш ёлғиз ва жамоанинг ҳамма ўйинчилари томонидан амалга оширилиши мумкин.

Тез ёриб ўтишга қанчалик қўп ўйинчилар қатнашса, уларга қарши курашиш шунчалик мураккаблашади.

Дарвоза томон тез ёриб ўтишда хужумчилар бутун майдон кенглигига бир ёки икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи бўлиб старт олган (1-3-ўйинчи) ўйинчиларни орқадаги ўйинчилар қўллаши керак. Хужумчилар тўпни йўқотиши ва уларга жавобан хужум уюштирилиши мумкинлиги сабабли бир ўйинчи орқада қолади. Агар олд қатор ўйинчилари сон жиҳатидан устунликка эриша олмаса, унда хужумнинг муваффақиятли яқунини ҳимоячилар орасидаги бўш жойга киришга ҳаракат қилаётган орқа қатор ўйинчилари амалга оширади. Бундай бирин-кетин ривожланадиган ва орқа қатор ўйинчилари яқунлайдиган тез ёриб ўтиш хужуми «ривожланган хужум» деб ном олган.

Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш-оддий ва муддатидан илгари яқунланадиган хужумнинг масъулиятли усулидир. Одатда узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиги бўйлаб ёки майдон маркази томон чаққон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда, буни олдинга чиқиб ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама-қарши бурчақдаги ҳимоячи амалга оширади. Таъқибдан қутулган ўйинчига тўпни тез ва аниқ узатиш керак. Яххиси, тўпнинг йўналиш траекторияси пастроқ бўлгани маъқул. Шунингдек, тўп узатиш масофаси жуда узоқ бўлмаслиги керак, чунки бундай тўпни рақиблар дарвозабони эгаллаб олиши мумкин. Агар тез ёриб ўтган ўйинчига дарвозабоннинг дарҳол тўп узатишига халақит беришса, у ҳолда бу ўйинчи тўпни кечиктирмасдан ўз шерикларига, улар эса олдиндаги ўйинчиларга узатиши зарур.

**Тўпни қисқа масофада узатиб тез ёриб ўтиш.** Ушбу ҳаракатни биринчи бўлиб бошлаган ўйинчининг ҳар томондан пана қилинганига ишонч ҳосил қилинганда амалга оширилади. Улар орқасидан бошқа

ўйинчилар ҳам тез ёриб ўтишга интилади. Рақибларни ҳужумни тўхтатиш имкониятидан маҳрум этиш учун, тўпни эгаллаган ўйинчи қоидани бузиб бўлса ҳам, аввало, ўйиннинг бориш вазиятини аниқлайди, ҳимоячи билан муносабатга киришмасдан тез мўлжал олишга ҳаракат қиласи ва тўпни бўш шерикларига узатади.

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

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

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

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

Учинчи босқичининг вазифаси-ҳужумни муваффакиятли якунлашдир. Яхиси, ҳимоячилардан ҳужумчилар сони кўп бўлиши керак. Аммо сон жиҳатдан тенглик бўлган ҳолатда ҳужумнинг якунланиши ўйинда тез-тез учраб туради. Шунинг учун ҳужумчилар кам куч билан тез ҳаракат қилишга доим тайёр бўлиши керак. Бундай ҳолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаштириш, чалғитишлар ёрдамида ҳужумни якунлашга ҳаракат қиласидилар

ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга қўшилишига қулай шароит яратишга уринадилар, бу алоҳида аҳамиятга эгadir. Ноқулай позициядан шошилиб отилган тўп рақибларнинг хужумга ўтишида учун куч жиҳатдан устунликка эришувига олиб келиши мумкин.

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

**Позицион хужум.** Жамоа тез ёриб ўтиш хужумини яқунлай олмаса, унда хужумчилар мажбуран ҳимоячиларнинг уюшқоқлик билан тузилган ҳимоясига қарши курашмоғи керак. Бунинг учун улар майдоннинг ўзларига қарашли ярмига қайтиб, рақиблар тўлиқ ҳимояга ўтганда, уларга қарши хужум уюштирадилар ва бу «позицион хужум» деб аталади. Замонавий шароитда ҳимоячиларнинг ҳамжиҳатлик билан ташкил этилган мудофаасини тез енгиб чиқиш ниҳоятда муҳим, чунки хужумчиларнинг тўп билан хужум қилишига 45 сек.дан ортиқ вақт берилмайди.

**Позицион хужумни қўллаш қўйидаги ҳолатларда ўринлидир:**

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

**Позицион хужум уч босқичдан иборат:** бошланғич, тайёрловчи ва яқунловчи. Биринчисида ўйинчиларни жой-жойига қўйиш амалга оширилади. Вақтинча сон жиҳатдан устунликка эга бўлиш ёки хужум зоналаридан бирида қулай вазият яратиш учун тўп ва ўйинчиларнинг ўрин алмашиши иккинчи фазада бошланади. Охирги фазада эса дарвоза

олинишига эришилади ёки кучлар қайта тикланиб, хужумни давом эттириш ва хужумдан ҳимояга ўтиш учун қулай вазият юзага келтирилади.

Позицион хужумни уюштириш учун жамоа икки тактик гурухга бўлинади. Биринчи гурухчани олдинги қаторда-дарвоза майдончаси чизиғи яқинида иккитаси бурчакдан ва бир чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар ташкил этади. Иккинчи қаторни марказий ва икки ярим ўрталиқда ўйнайдиган ўйинчилар эгаллади. Биринчи қатордаги ўйинчилар зиммасига мураккаб вазифа юклangan-улар рақиблар мудофааси орасида харакат қиласидар. Шунинг учун биринчи қатор ўйинчилари тўпни эгаллаб, чалғитишларни қўллаб, ҳимоячини алдаб ўтиб ва тўп отишга қулай вазият яратиш учун жой танлашни билиши зарурдир. Бу ўйинчиларнинг ўз қаторидаги шериклари билан ҳамкорликда ўйин позицияларини вақти-вақти билан алмашиб туришни билиши мақсадга мувофиқдир.

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

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

Ҳимояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, худудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бошқа усул элементларидан фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериш хато бўлади, чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш усулларини ҳимоячиларнинг шахсий хислатлари ва имкониятларини хисобга олиб танлаш керак.

Мудофаа қилаётган жамоа ҳаракатларининг ҳаммаси хужум қилаётганлар ҳаракатига жавоб тариқасида бўлиб, рақиблар

тактикасининг хусусиятлариiga қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги жамоага хужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ отиши имкониятини камайтиришdir. Бунда асосий вазифалар қўйидагилардан иборат бўлади: 1) қисқа вақт ичida рақиблардан тўпни олиб қўйиш; 2) ҳужумда иштирок этувчи гурux ўйинчилари орасидаги ўрганилган алоқаларни бузиш; 3) дарвозага тўп отишлариiga қаршилик кўрсатиш. 4) ўз дарвозаси олдида тўп учун курашиш ва тўп эгаллангандан сўнг ҳужумни ташкил қилиш.

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

## **II БОБ. ҚЎЛ ТЎПИ ЎЙНИДА ҲАРАКАТЛАНИШ ВА СИЛЖИШЛАР ТЕХНИКАСИНИ ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ .**

### **2.1 Қўл тўпи ўйнида ўқитиш усулларининг қўлланилиши.**

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма усуллар шартли равишда учта асосий гурухга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) усуллари,

**кўргазмали қабул қилиш усуллари (кўргазмали) ва амалий усуллар.** Ўз навбатида, учта гурухнинг ҳар бири бир нечта усуллардан ташкил топган.

### **Ўқитиш усуллари.**

<b>Сўздан фойдаланиш усуллари</b>	<b>Кўргазмали қабул қилиш усуллари</b>	<b>Амалий усуллар.</b>	
<b>Хикоя, таъриф, сұхбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш.</b>	<b>Плакатлар, кинограммалар, видеоёзувларни кўрсатиш, намойиш қилиш</b>	<b>Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиб ўрганиш. Бутунлигича комбинацияни ўрганиш.</b>	<b>Қисман тартиблаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақада комбинацияларни кўллаш.</b>

**Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш усуллари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи ўқув материалининг ўзлаштирилишини тахлил қиласи ва баҳолайди.**

**Кўргазмали қабул қилиш усуллари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан қўриш ва эшитиш орқали қабул қилинишини таъминлайди.**

**Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиши уйғотади.**

Амалий усуллар шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равища иккита гурухга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган машқлар усуллари. Ҳаракат шакллари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашиниб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиблаштирилган ҳолда ҳаракатларни кўп марта такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста-секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш усули дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун ҳолига бирлаштиришни назарда тутади.

Бутунлигича ўрганиш усули якуний мақсадга қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кўзда тутади.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдига қўйилган вазифаларни ҳал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин усули ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилганлиги, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсифланади; у ижодий қобилиятларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа усули маҳсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутади. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулотлари самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув-тренировка машғулотларида ҳамма санаб ўтилган усуллар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини хисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Усулларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек, спорт тренировкасининг

**максус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси, жинси ҳамда тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.**

Кўл тўпи билан мунтазам шуғулланишни 9-10 ёшдан бошлаш мумкин. 11 ёшдан бошлаб икки босқичда: 5-7-ва 8-9-синф ўқувчилари учун «Умид нихоллари» Республика миқёсидаги мусобақаларда куч синашларига кенг йўл очиб берилган.

Техник усулларни тегишли тактик ҳаракатлар билан тўғри ва самарали қўша билиш ўргатиш усулиятининг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Ўргатиш жараёни икки босқичга ажратилади:

1) Асосий эътибор техник тайёргарликка қаратилади. Техник тайёргарлик тактик тайёргарликдан олдинроқ амалга оширилади. Лекин тактиканинг асоси-шахсий ҳаракатлар ўйин техникасининг дастлабки такомиллаштириш жараёнида ўрганилади.

2) Тактик тайёргарлик негизида техник усулларни такомиллаштиришга эътибор берилади.

Усулларни янада самаралироқ такомиллаштириш мақсадида ҳар бир гандболчи учун тактик ҳаракатларнинг энг қулай турлари қўлланилади. Техника ва тактикани такомиллаштириш босқичидаги кўп қиррали усулдан ташқари, қисмларга бўлиш усули ҳам (янги усулларни ўзлаштиришда хатоларни тузатиш, усулларни бажариш тезкорлигини ва аниқлигини янада ошириш учун) ишлатилади.

Ҳар бир усулни ўрганишда уларнинг босқичларини кўриб чиқиши мухимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлаклар ва спортчининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма-кетлигига риоя қилиш лозим:

- 1) усул билан таништириш;
- 2) соддалаштириб усулни ўргатиш;

3) усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш,

4) ўрганилган усулларни ўйинда қўллаш.

Ўргатилган усул ва ҳаракатлар тўғрисидаги маълумотларни кўргазмали қуроллардан фойдаланилиб, шуғулланувчиларда ушбу усуллар тўғрисида таассирот қолдириш зарур. Кўргазмали қуроллардан қайта фойдаланилганда (кинограмма, расмлар, жадвал, тасмалар), ўрганилаётган усул ва ҳаракатларнинг анча муҳим бўлакларига аҳамият берилади.

Қўл тўпи машғулотининг асоси-бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўргатиладиган ва такомиллаштирилладиган ҳар бир техник усулга жуда кўп вақт сарфланади. Шунинг учун гандболчилар усулларни соддалаштирган ҳолда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирадилар. Ҳар бир машғулотда икки-учдан ортиқ усулларни ўргатиш тавсия этилмайди.

## **2.2 Тактик ҳаракатланиш ва силжишларни ўргатиш**

**Тактик ҳаракатларга ўргатиш ўйиннинг умумий тушунчасидан бошланади.**

Шуғулланувчиларда ўйин вазиятини таҳлил қила билиш, шу асосда ўйин шароитларига мос келадиган усул ва усулиятларни танлаб, уларни қўллай олиш кўникмасини ҳосил қилиш, қобилиятини шакллантириш лозим. Аввало хужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади.

Ҳар бир тактик ҳаракатни ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

- 1) ўргатилмоқчи бўлган тактик ҳаракатни тушунтириш ва схема ёки макетда кўрсатиш;**
- 2) ҳаракат йўлларини бевосита майдонда чизиб, рақиблар суст қаршилик кўрсатган ҳолатда ўргатиш (рақиблар ўрни устунчалар билан белгиланади);**
- 3) белгили вазифа олган фаол рақибларга қарши ҳаракатларни ўргатиш;**
- 4) фаол рақибларга қарши ҳаракатлар;**
- 5) икки тарафлама ўйинда мустаҳкамлаш.**

**Индивидуал тактик ҳаракатларга ўргатиш, техник усулларни ўргатиш билан баробар бошланади.** Ўргатувчи ўргатаётган усули билан бирга унинг ўйинда қўлланиши аҳамиятини ҳам тушунтириши лозим. Оддий Ҳолатларда ҳаракатлар етарли ўзлаштирилгандан сўнг, бу ҳаракатлар ҳар хил тўсиқлар ёрдамида мураккаблаштириб ўрганилади.

**Индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш учун яккакураш элементли машқларни бажариш зарур.**

**Тўп отиш** тактикаси қуидаги тартибда ўргатилади: биринчи тактик вазифа – дарвозабон билан яккама-якка чиқишида устун келиш. Бу вазифани ечиш учун шуғулланувчилар дарвозабон ўйини тўғрисида дастлаб назарий, дарвозабон ва хужумчи ҳаракатлари боғлиқлиги тўғрисидаги билимларга эга бўлмоғи керак. Ўрганишда дарвозага ҳар хил траекторияда тўп отишни билиш жуда муҳимдир.

- 1) Тўпни ҳар хил йўналишда юбориши қийинчилклари;
- 2) Дарвозабоннинг тўп қайтариши қийин бўлган жойлар (бош устидан, дарвоза бурчаклари, бел атрофидан);
- 3) Белгили ўйин ҳолатидан дарвозабоннинг тўп қайтариши қийин бўлган жойга тўп отиш. Тўп отишни такомиллаштиришда машқлар юқорида кўрсатилганлар асосида танланиши лозим.

Иккинчи тактик вазифа – ҳимоячи билан яккама-якка чиқишида ғолиб бўлиш. Бундай ҳолатларда ҳам ўргатувчи шуғулланувчиларга қайси ҳолат ва усулларни (бош ёнидан, бел атрофидан, кўлларни юқори кўтариб қўйилган тўсиқлар ёнидан) қўллаш мақсадга мувофиқлигини тушунтириши лозим.

Учинчи тактик вазифа – бир вақтда ҳимоячи ва дарвозабон устидан ғолиб бўлиш. Бундай йўналишдаги машқларни бажаришда шуғулланувчилар бир вақтда икки вазифани ечади.

## **2.3 Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш.**

**Тўпни илиш.** Шериклардан тўпни илишга киришишдан олдин тўпнинг вазнига, шаклига, қаттиқ ёки юмшоқлигига қўникма ҳосил қилувчи қўйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

- 1. Олдинга тўпни ташлаб, уни ерга туширмасдан илиб олиш.**
- 2. Тўпни олдинга ташлаб, уни ердан сапчигандан сўнг илиб олиш.**
- 3. Тўпни ўнг қўлда ташлаб, чап қўл билан илиб олиш.**
- 4. Тўпни бошдан, елкадан, оёқ орасидан ташлаб, уни илиб олиш.**
- 5. Бараварига икки тўпни ташлаш ва уларни илиб олиш.**

Шуғулланувчи ёрдамчи машқларни бажаришда тўпни ўзига қулай усуллар билан илиши мумкин. Унинг олдига қўйиладиган вазифа-тўпни илиб-олгандан сўнг, бошқа ўйин ҳаракатларини бажаришга тайёр туришидир. Шундан сўнг тўпни илиш усулини ўргатишга киришилади. Шериклардан бири тўпни узатади, иккинчиси эса уни аниқ бир усулда (юқоридан, ёндан, пастдан) илишга интилади. Бунинг учун тўп ҳар хил траекторияда узатилиши лозим. Аввал жойдан туриб, сўнг юриш ҳолатида ва югуриш ҳолатида икки қўллаб ва охир иш қўллаб илиш ўргатилади.

**Тўпни илиш узатиш билан бирга ўргатилса самарали бўлади.** Машқларни танлашда илиш шароитини мунтазам қийинлаштириб бориш лозим.

**Тўпни узатиш.** Тўпни узатишни ўргатишдан аввал уни тўғри ушлашга ўргатиш керак. Бунинг учун тўп вазни ва ҳажми шуғулланувчилар ёши ва жинси билан ўзаро мос бўлмоғи керак.

**Тўпни ушлашда кафтлар бўш ҳолатда, бармоқлар эркин «оптимал» ҳаракатда бўлиши лозим.** Бундай малакани ҳосил қилиш учун қўйидаги машқлардан фойдаланилади:

**1. Қўлларни олдинда тутиб, бир қўлдан иккинчи қўлга бармоқлар ёрдамида тўп узатиш.**

**2. Жойда туриб юрган ва югурган ҳолда бир қўлдан иккинчи қўлга гавда атрофидан тўп узатиш.**

**3. Тўпни бир ва икки қўлда тутиб ҳар хил томонларга: олдинга, ёнга ҳамла қилиш.**

**4. Жойда туриб, юрган ва югурган ҳолатда тўпни узатиш ва отишни «имитация» қилиш.**

Ўргатишни юқоридан қўлни силтаб тўп узатишдан бошлаш керак. Деворда белгиланган нишондан 3-4 метр масофада қўллар юқорига кўтарилиб, ҳар хил оёқлар олдинга қўйилиб ва 3 қадамдан сўнг тўп узатилади. Кейинчалик шериклар бир-бирига қарама-қарши туриб тўп узатишларни бажаради.

Бир қадамдан сўнг, майдондан сапчитиб, камалаксимон «траектория»да тўп узатишлар.

У ёки бу усулдаги тўп узатишларни ўргатишда шуғулланувчиларга тушунтирилгандан сўнг, улар машқларни мустақил бажаришга киришади. Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг дастлабки ҳолатини, қўл ва оёқ, гавда ҳолатининг тўғрилигини назорат қиласи ва хатоларини тўғирлайди.

Тўп узатишни узоқ вақт бир жойда туриб такомиллаштириш мумкин эмас. Асосий ҳолат ўзлаштирилгандан сўнг, дарҳол ҳаракатда тўп узатишга ўтмоқ лозим. Аввал бир ўйинчи тўп узатишни жойида машқ қиласа, иккинчиси ҳаракатда бажаради. Шундан сўнг ҳар иккала ўйинчи ҳаракатда тўп узатишни ўзлаштиради.

Асосан, ўргатиш жараёнида машқ ва усулларни соддалаштириб, уларни кейинчалик мураккаблаштиришга амал қилмоқ керак.

Машқларни ташкил этишда ҳар хил сафлардан: қарама-қарши қаторлардан, шеренгалардан, айланмалардан, уч бурчаклардан, квадратлардан ва ҳоказолардан фойдаланилади. Сафлар тузилиши

**шуғулланувчилар сони ва бериладиган машқлар хусусиятига боғлиқ бўлади. Шуғулланувчилар машқларни аввал бир жойда туриб, сўнг ҳар хил йўналишда ҳаракатда бажаради.**

### **Намунавий машқлар.**

**1. Ўйинчилар 6-10 м. оралиқ масофада бир-бирига қарама-қарши икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи ёки иккинчи қаторда жойлашган ўйинчиларнинг ҳар бирига тўп берилади ва ўргатувчи ишораси ёки хуштагидан сўнг улар бир-бирига тўп узатишни амалга оширади.**

**2. Икки ўйинчи тўплар билан бир-бирига қарама-қарши 5-10м оралиқ масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи уларнинг ўртасида туриб, олдиндан келишилган усулда ўйинчилар билан галма-гал жой алмashiб, тўп узатишни бажаради.**

**3. Икки ўйинчи тўплар билан бир-бирига қарама-қарши 10-20м оралиқ масофада жойлашади. Уларнинг орасида яна икки ўйинчи бир-бирига орқа ўгириб туради. Ўргатувчи ишораси билан чет тарафда турган ўйинчилар ўзига қараб турган ўйинчиларга тўп узатади, ўртадаги ўйинчилар тўпни қайтариб бир-бири билан жой алмашади.**

**4. Ўйинчилар диаметри 10-20мли доирани ҳосил қилиб туради. Улар тўпни маълум бир тартибсиз шерикларига узатадилар ва кимга тўп узатган бўлсалар, унинг жойини ўzlари эгаллайди.**

**5. Белгиланган уч бурчакда қатор ташкил этилади. Ўйинчилар қўшни қаторга тўп узатади ва тўп узатилган томон ҳаракат қилиб, қатор орқасига жойлашади.**

**6. Орқадан 6-8м оралиқда югуриб келаётган шеригига сакраб орқага ўгирилиб тўп узатиш.**

**7. Ўйинчилар бир-бирига қарама-қарши икки гурухга бўлиниб, қаторларда жойлашади. Ўргатувчи ишораси билан ўйинчи ўзи томон**

**югуриб келаётган шеригига тўп узатади, ўзи қўшни қатор орқасидан жой олади.**

**8. Ўйинчилар икки айланага жойлашиб бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қилиб, ўзаро тўп узатишадилар.**

**9. Икки ўйинчи 3-4м оралиқда паралел ҳаракат қилиб тўп узатишади. Ҳаракат тезлиги аста-секин оширилади. (ушбу машқни 3-4 та бўлиб бажариш мумкин).**

**10. Икки ўйинчи жойларини алмаштириб тўп узатишади.**

**11. «Тўп учун кураш» ўйини. Ўйинда шуғулланувчилар сони майдоннинг катта-кичиклигига боғлиқ бўлиб икки жамоага бўлинади. Бир жамоа ўйинчилари бир-бирига тўп узатади, иккинчи жамоа эса улардан тўпни олиб қўйиш учун ҳаракат қиласиди. Ўйин қоидасини ўқитувчи қўйилган мақсад ва шуғулланувчилар тайёргарлигини хисобга олиб белгилайди.**

**Тўпни ерга уриб юриш. Тўпни ерга уриб юриш техникасини тўғри тасаввур қилишга оид тушунтириш ва кўрсатишдан сўнг шуғулланувчилар бир жойда турганларича тўпни юқорига сапчитиб, ерга уриб ўйнайдилар. Бунда панжанинг тўп устида тўғри жойлашишига, қўлнинг ҳаракатига, тўпнинг майдонга тегадиган жойига катта эътибор берилади. Шундан сўнг қўлларнинг ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракатлари билан уйғуллаштирилади. Бу усуллар юриш ва тўғри чизиқ бўйлаб ҳар хил тезликда югуриш пайтида бажарилади. Бунда гандболчининг ўз туриш ҳолатини қандай сақлай олишига ва ҳаракат тезлигига қараб тўпнинг ердан сапчиш бурчагини ўзгартира олишига катта эътибор берилади. Ёйсимон доира чизиқлар бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб, тўпни ерга уриб юриш машқларини қўллаш яхши натижга беради. Бу машқлар шуғулланувчиларда тўпни бошқариш қобилиятини ўстиради.**

**Дастлабки кунларданоқ тўпга қарамасдан уни ерга уриб юришга аҳамият бериш керак. Бунинг учун кўпчилик машқларнинг**

**бажарилишида шуғулланувчини ўқитувчининг, ўз шеригининг, рақибининг сигналини ёки майдондаги вазиятнинг ўзгаришини кузатишга мажбур қиладиган шароитлар яратилади.**

**Тўпни паст сапчитиб ерга уриб юриш, тўпни ерга уриб юришга ўтилганда уни рақибдан пана қилиш, бир қўлдан иккинчисига орқадан ўтказиш, юқори тезликда суръатни ва ердан сапчиш баландлигини ўзгартириш, бурилишлар ҳамда орқа билан харакат қилиб тўпни ерга уриб юришлар кейинроқ ўрганилади.**

**Тўпни панжа билан бошқаришга, оёқларнинг эркин ишлашига ва усулларнинг ўйин вазиятига мос бўлишига катта эътибор берилади.**

### **Намунавий машқлар.**

- 1. Олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга тўпни ерга уриб харакат қилиш.**
- 2. Шуларнинг хаммасини юргурган ҳолатда, бажариш.**
- 3. Илонизисимон йўналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни ерга уриб юриш.**
- 4. Ҳар хил тўсиқлардан хатлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 6. Йўналишларни ўзгартириб ( $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ) тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 7. 6-9 метрли чизикларга тўғри теккизиб чизик бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 8. Ўнг ва чап қўлларда галма-гал тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 9. Бир вақтда икки тўпни ерга уриб олиб юриш.**
- 10. Тўпни ерга уриб олиб юриб ҳар хил эстафеталарни бажариш.**

**11.** Бир ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юради, иккинчи ўйинчи тўпни олиб қўйишга ҳаракат қилади.

**12.** Икки ўйинчи биттадан тўпни ерга уриб олиб юради, учинчи тўпни оёқлари билан бир-бирига узатади.

## **2.4 Тўпни ҳаракатда ва сакраб отишга ўргатиш**

Ҳар хил усуллар билан тўпни дарвозага отишга ўргатиш жараёнида шуғулланувчиларни дастлаб тўпнинг йўналиш траекторияси ва дарвозани мўлжалга олиш усуллари билан таништириш лозим. Дарвозага тўп отишнинг айрим усуллари ўрганилаётганда, биринчи навбатда, унинг тузилиши, сўнг ҳаракатнинг мазмуни ўзлаштирилади ва тўп отиш масофаси аста-секин узайтирилади.

Тўпни отишга ўргатиш учун отишга ёндош машқлардан фойдаланмоқ керак: тенис тўпи, резинадан ишланган ёш болалар тўпи, хоккей тўпи, ҳар хил узунликдаги таёқчалар, шунингдек, гантеллар билан тўп отишни "«имитация»" қилиш. Қўл мушакларини мустаҳкамлаш учун ҳар хил вазн ва шаклдаги тўпларни бир ва икки қўллаб узатиш. Гавда мушакларини мустаҳкамлаш учун гимнастика ўриндиқларида ўтириб ҳар хил ҳолатларда тўп узатишларни қўллаш мумкин.

Таяниб тўп отиш. Таяниб тўп отиш ҳаракатини ўргатишни унинг асосий босқичи-тўпнинг тезланишидан бошламоқ керак. Тўпни

**юқоридан тезлатиш учун силташ усули ўргатилади.** Дастреки ҳолат-үнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга қўйилади, ўнг қўл тўп билан юқорида, гавда сал бурилган. Чап оёқни олдинга қўйиб, деворга тўп отилади. Дастрек дикқат ҳаракатнинг кетма-кетлигига қаратилиши лозим.

**Чап оёқ ерга қўйилганда, тўпнинг дастреки ҳолатда қолиши мухимдир.**

**Тўп отиш аввал вазифасиз амалга оширилади, сўнг аниқ белгиланган мўлжалга тўп теккизиш вазифаси қўйилади.**

**Югуриб келиб тўп отишни ўргатиш учун аввал югуриб келиш усулида қадамлар ритмини ўзлаштирумок керак.** Бундай ҳаракат ўргатувчи бажарганини қайтариш усули билан ўрганилади.

**Қадамлар ритми ўзлаштирилгандан сўнг, тезланишда қадамлар орасидаги узунликни аниқлаб олиш зарур.** Бунинг учун энг қулай йўл қадамлар тушадиган жойни белгилаб қўйишидир.

**Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, отишнинг тайёрлов босқичи вариантиларига киришилади:**

- 1) Тўпни ерга уриб келгандан сўнг тезланиб тўп отиш;**
- 2) Тўпни илиб олгандан сўнг отиш;**
- 3) Тўпни илиб 1,2,3 қадамдан сўнг отиш;**
- 4) Ҳар хил тезланишлардан сўнг тўп отиш.**

**Шундан сўнг тўп отиш шароитлари мураккаблаштирилиб бажарилади.** Гандболчиларга у ёки бу усулларни танлаб тўп отиш машқлари берилади:

- 1. Дарвозабон химоя қилган дарвозага тўп отиш.**
- 2. Суст ва фаол тўсиқ қўювчи химоячиларга қарши тўп отиш.**
- 3. Икки ўйинчи тўп узатиб келгандан сўнг тўп отиш.**
- 4. Белгини мўлжалга, дарвозабонни алдаб тўп отиш.**
- 5. Ўзлаштирилган усулларни ўйинда қўллаш.**

**Сакраб тўп отиш.** Сакраб тўп отишнинг барча ҳаракатларини ўргатишни жойида туриб бошлаш керак.

Дастлабки ҳолат – тўп икки қўллаб олдинда ушланади. Тўп ушлаган қўл юқори кўтарилиб орқага узатилади. Тана имла қилинган томонга сал эгилади, тўп ушлаган қўл тарафдаги оёқ тизза қисмида озгина букилади, таянч оёқ олдинда бармоқ қисмларига қўйилади. Энг муҳими, барча ҳаракатларнинг «синхрон»лигига эришишdir. Шундан сўнг бир оёқда депсиниш ва депсинган оёқ билан яна ерга тушиш ўргатилади. Бунинг учун майдонга қўйилган белги ва сакраб ўтиш учун қўйилган тўсиқлардан фойдаланиш мумкин. Ушбу машқлар тўп билан «имитация» тариқасида бажарилади.

Ўрганилган ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш учун гимнастик скамейкаларда бажариладиган қуйидаги тайёрлов машқларидан фойдаланиш мумкин:

**1.** Югуриб келиб скамейка устидан депсиниб тўп отишни бажариш. Жароҳатлардан сақланиш учун тушиш жойига гимнастик тўшаклар солинади.

**2.** Югуриб келиб ердан (полдан) депсиниб тўп отилади ва скамейка устига тушилади. Бу гандболчига сакрашнинг энг баланд нуқтасида тез тўп отиш имконини яратади.

**3.** Ҳар хил баландликдаги тўсиқлар устидан тўп отиш отиш техникасини яхши ўзлаштиришга имконият беради.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, дарвозага тўп отишни ўзлаштиришга ёрдам берадиган ҳар хил вариантдаги қуйидаги машқларни бажаришга киришилади:

- 1)** Тўғри югуриб келиб, ҳар хил бурчакдан тўп отиш;
- 2)** Ҳар хил масофада;
- 3)** Баравар икки оёқда ва ҳар хил оёқларда алоҳида депсиниб;
- 4)** Суст, ундан сўнг фаол химоя қаршилигига;
- 5)** Ўйин машқларида;

## **6) Ўйинда.**

**Йиқилиб тўп отиш.** Йиқилиб тўп отишни ўргатиш учун юмшоқ тўшак ёки кум билан тўлдирилган чуқурчалардан фойдаланиш зарур. Ўргатишни тўп отишнинг якуний босқичи- ерга тушишдан бошлаган маъқул. Аввал дастлабки ҳолатдаги икки қўлга, қўл билан оёқقا ва ёнбошга тушиш ўзлаштирилади. Сўнг машқлар тўп билан бажарилади:

**1.** Тўшак устида тиззаларда турган дастлабки ҳолатда қўлларга ииқилиб тўп отиш.

**2.** Чап тиззада туриб, ўнг оёқни ён томонга чўзган ҳолатда тўп отилиб сўнг қўлларга тушилади.

**3.** Сакраб тўпни отиб, дарвозабон майдонига тушилади ва елкадан ўмбалоқ ошиб турилади.

Малакани эгаллашда ҳаракатлар дастлаб қаршиликсиз бажарилиши лозим. Такомиллаштиришда эса, албатта, мунтазам ҳимоячилар қаршилигига бажарилса мақсадга мувофиқ булади.

Чалғитишларнинг турлари мураккаб бўлганлиги туфайли шуғулланувчилар уларга оид усулларни тўлиқ эгаллагандан сўнг киришадилар. Бунда биринчи эътибор чалғитиши учун ва асосий ҳаракат учун ишлатиладиган ҳар хил усулларнинг бирга ҳар хил тезкорликда бажарилишига ва ҳимоячини чалғитиши учун унинг қарши ҳаракатларидан тўғри фойдалана олишга қаратилади. Шуғулланувчилар энг аввал ҳар бир чалғитишининг техникасини ўрганадилар. Машқларда ҳар хил усуллар бирга қўшилади. Чалғитишлар ва ундан кейинги ҳаракатлар аввал секин, сўнгра ҳар хил тезкорлик билан бажарилади.

Чалғитишларни такомиллаштириш жараёнида ўйин вазиятидан мақсадга мувофиқ фойдалана билишга ўргатиш биринчи вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячиларнинг ҳар хил ҳаракатлари

намуналаридан иборат машқлар ва энг қулай қарши усуллар қўлланилади.

Чалғитишларга ўргатишнинг дастлабки машқларида ҳимоячининг суст ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир. Кейинчалик ҳимоячи фаол ҳаракат қиласди; аввал тўпсиз чалғитишлар, тўпни илиш «имитация»си, сўнг майдондаги ҳаракатлар ва бурилишлар ўрганилади. Тўп билан бажариладиган чалғитишлар аввал бир жойда турганда бажарилади. Узатиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишлар олдинроқ ўрганилади. Дарвозага тўп отиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишларни ўрганиш учун кўпроқ вақт ажратилади. Бунда оёқлар билан тўғри ҳаракатлар қилиш катта қийинчиликлар туғдиради. Гандболчи гавдасининг асосий оғирлигини таянч оёқда сақлаб, силкинадиган оёқ билан эркин ҳаракат қилишни ўрганиши керак. Кейинги босқичда ҳаракат пайтида чалғитишларни қўллаш ўргатилади. Чалғитишларни эркин, тезкорликни пасайтирмасдан бажаришга эришиш лозим.

Бир жойда турганда ва ҳаракат пайтида бир йўл билан бажариладиган чалғитишлардан сўнг уларнинг ҳар хил қўшилмалари ва таянчсиз ҳолатда бажариладиган чалғитишлар ўргатилади.

Чалғитишларни такомиллаштиришда ҳар хил ҳаракатли ўйинлар, иккитадан ва учтадан бўлиб чалғитишларни қўллашни талаб қиласдиган «қувлашмачоқ» ўйнаш, ҳимоячидан қутулиш, тўпни илиш ва узатиш, тўпни ерга уриб юришга ўтиш, маълум чалғитишлар қўлланилгандан сўнг дарвозага тўп отишлар билан бажариладиган машқларни қўллаш; олдиндан келишилган чалғитишларни ёки уларни ҳимоячи яратоётган вазиятга қараб танлаб, «бирга-бир» ўйиннинг ҳар хил турларини кенг ишлатиш ўргатишнинг асосий воситаларидан ҳисобланади.

## **ХУЛОСА**

1. Илмий маълумотларга кўра қўл тўпи билан 7-8 ёшдан бошлаб шуғуланиш мумкин. Бунда биринчи энг муҳим бошланғич бўғин бўлиб жисмоний тарбия фани дастурларига спортнинг шу тури киритилган умумтаълим мактаблари хисобланади. Ёш қўл тўпичиларни тайёрлаш тизими авваламбор ўсаётган организмнинг физиологик хусусиятларига ва тайёрлаш вазифаларининг иш хусусиятларига мос келишига асосланиши керак. Ўз вақтида ва тўғри қўйилган техник ва тактик тайёргарлик асослари асосий малака ва маҳоратларни шакллантириш жараёни билан биргаликда келгусида юқори спорт натижаларига эришиш учун ёрдам берадиган ишни олиб боришга имконият туғдиради.

2. Умумтаълим мактабларида болаларда қўл тўпи ўйини техникаси ва тактикасини ўргатиш масаласи қўл тўпи машғулотларининг энг асосий вазифаларидандир. Агарда бу ёшдаги болаларда ўйин техникаси етарлича ўргатилмаса, кўникма ва малакалар шакллантирилмаса, кейинчалик йўқотилган потенциал имкониятнинг ўрнини тўлдириш қийин кечадиган жараёндир. Биз битирув малакавий ишимизда бу масалани кенгрок ёритиб, тажрибавий далиллар билан исботлаб бердик.

3. Қўл тўпида ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини ўргатиш техник усулларни эгаллашдан бошланади. Энг аввал оёқларнинг тўғри

ишлиши, қўл тўпичининг туриш ҳолати, юриш, югуриш, тўхташ, сакраш, бурилиш ва уларнинг ҳар хил қўшилмалари ўрганилади. Булар билан бирга тўпни илишлар, узатишлар, дарвозагага отишлар, ерга уриб олиб юришлар ва бу усулларнинг ҳар хил қўшилмалари ўрганилади. Оёқларни тўғри ишлатиш техникасини ўргатиш жараёнида шуғулланувчилар ҳар бир усулни алоҳида ва бир-бирига қўшиб ҳамда тўпли усуллар билан бирга бажаришни ўрганишлари керак. Майдонда силжишлар – ҳаракат қилиш, тўхташ ва бурилишларни ўргатишда бир неча усулларни ўз ичига олган комплекс машқлар, турли эстафеталар ва ҳаракатли ўйинлар кўпроқ қўлланилади. Уларда ҳаракат йўналиши, йўналиш усули ва машқлар белгиланади. Бунда оёқларнинг ишлиши ҳар хил тўсиқлардан ўтиш, вақт ва ажратилган жойнинг чегараланиши ҳамда рақибнинг қарши ҳаракатлари билан қийинлаштирилган бўлиши керак.

4. Тўпни ҳаракат ва силжишларда илиш машқларини мустаҳкамлаш пайтида тўпнинг узатилиш баландлиги, илиш учун сакрашнинг йўналиши ўзгартирилиб ва рақибнинг қаршилиги билан бирга қўшилган ҳолда маҳсус анжом –ускуналар ёрдамида қийинлаштириб борилади. Тўпни илиш, асосан, узатишлар билан бирга такомиллаштирилади. Узатиш усулларининг барча турларини эгаллашда асосий мақсадни тезкорлик ва аниқлик билан рақибдан яшириб, ҳар қандай ўйин шароитида тўп узата билишга ўргатиш биринчи масаладир. Ҳаракатланиш ва силжишларда ҳар хил усуллар билан тўпни дарвозагага отишга ўргатиш жараёнида шуғулланувчиларни дастлаб тўпнинг учиш траекторияси ва дарвоза бурчагини мулжалга олиш принциплари билан таништириш лозим. Дарвозага тўп отишнинг айрим усуллари ўрганилаётганда биринчи навбатда унинг структураси, сўнг ҳаракатнинг мазмуни эгалланади ва тўп отиш масофаси аста-секин узайтирилади.

5. Ҳимоя ҳаракатларини шакллантириш қўл тўпичининг туриш ҳолатини ва майдонда ҳаракат қилиш хусусиятларини эгаллашдан бошланади. Ҳимояда ҳаракат қилишнинг хусусиятлари ўрганилаётганда орқа билан югуришга, ён томон билан қадамлаб ҳар хил йўналишнинг

имитацияларини бажариб юришга кўпроқ эътибор берилади. Сўнгра тўпни эгаллаш усуллари- тортиб олиш ва уриб чиқариш, тўсиш, дарвозага отаётган пайтда қайтариш ўргатилади. Тўпни олиб қўйиш ўрганилаётганда ҳаракат бошланишидан олдин позицияни тўғри танлаш, тўпга ўз вақтида чиқиш ва тўпга қараб тезкорлик билан ҳаракат қилиш катта ахамиятга эга. Бу машқда дастлаб олдинга чиқиб, сўнгра ҳужумчининг орқасидан чиқиб узатилаётган тўпни олиб қўйишлар ўрганилади ва такомиллаштирилади.

6. Бошловчи қўл тўпичиларда қўл тўпи ўйини ҳаракатланиш ва силжишлар техникасини шакллантириш услубиятини илғор педагогик технологиялар қаторига киритиш мумкин ва кадрлар тайёрлаш миллий дастури талабларига мувофиқ келади деган хulosага келдик.

## **ФОЙДАЛАНИЛГАН АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

1. Каримов И.А. Юксак маънавият-енгилмас куч. Т., “Маънавият”, 2008.
2. Ўзбекистон Республика Президентининг “Болалар спортини ривожлантириш тўғрисида”ги Фармони. Тошкент, 2002 йил 24 октябрь.
3. Баркамол авлод – Ўзбекистон тараққиётининг пойдевори. Т., 1998.
4. Абдурахманов Ф.А., Лемешков В.А., Павлов Ш.К., Яроцкий А.И. Гандболчиларнинг тайёргарлиги. Ўкув қўлланма. Тошкент, 1992 й.
5. Вардиашвили И. Р ва бошқ.. Талабаларнинг илмий билиш фаолиятлари. Қарши, “Насаф” нашриёти, 2006.
6. Глусов Н.П. Мини гандбол. М. Жисмоний тарбия ва спорт. 1979.
7. Игнатев В.Я. Гандбол М. «Жисмоний тарбия ва спорт», 1983 й.
8. Келлер В.С., Савин С.А., Соломонко В.В. Олий тоифали гандболчиларнинг харакатланиш таъсирини ўрганиш. М. 1973.
9. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т., “Зар қалам” нашр., 2004.
10. Кудрешов В.А., Бобрович Э.И., Кротов В.А. ва бошқалар. Қўл тўпи. Олий мактаб. 1975 й.
11. Озолин Н.П. Спорт машғулотларининг замонавий тизими. М. «Жисмоний тарбия ва спорт», 1970.
12. Озолин Н.П. Спортчиларга спорт машғулотлари хақида. М. «Жисмоний тарбия ва спорт», 1970.
13. Рывникин А.А., Сайтхалилов Э.А., Изак В.И. ва бошқалар. Гандболчиларнинг тайёргарлиги. «Тиббиёт», 1985.
14. Сайдхалилов Э.А., Рывникин А.А. Гандболчи ўйинда ва машғулотда. Тиббиёт. 1984 й.
15. Фарфель В.С. Спорт техникасини такомиллаштириш йўллари.

