

Ўзбекистан республикасы жоқары хэм орта арнаўлы билим
ўзирлиги

Бердақ атындағы Қарақалпақ мәмлекетлик университети

Спорт пәнлери кафедрасы

Педагогика факультетиниң дене тәрбиясы қәнигелиги 4-топар
студенти Утениязов Нурназардың

ПИТКЕРИЎ ҚӘНИГЕЛИК ЖУМЫСЫ

**ТЕМА: “Қол тобы ойынында техникалық усыллардың тактикалық
хәрекетлер менен биргеликте ислеуди алып бару”**

Илимий басшы: _____ доц. Бекназаров А.

Кафедра баслығы: _____ доц. Мамбетов Б.

Нөкис 2012 ж.

2012-жыл _____ «_____» дағы кафедра мәжилисиниң протокол № _____
қарары менен

Жақлаўға рухсат берилди

Педагогика факультети

деканы:	п. и. к. доц. П. У. Серимбетов
Кафедра баслығы:	т.и.к. доц. Б.Ж. Мамбетов
Илимий басшы:	доц. А. И. Бекназаров

**Темасы: «Қол тобы ойынында техникалық усыллардың тактикалық
хәрекетлер менен биргеликте ислеуди алып бару»**

Мәмлекетлик аттестация комиссиясының қарары:

Питириўши **Утениязов Нурназар**дың жумысына «_____» баҳасы
қойылсын

МАК баслығы:

МАК ағзалары:

«___» _____ 2012-жыл

Жоба

Кирисиу.....	4
I БАП.	
ҚОРҒАНЫҰДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ.....	7
1.1. Қорғаныұдағы техникалық таярлық.....	7
1.2. Қорғаныұ хәрекетлери.....	8
1.3. Қорғаныұда жеке ойнаұдың арнаұлы усыллары.....	11
II БАП.	
ҚОРҒАНЫҰ ТАКТИКАСЫ.....	13
2.1. Тактикалық таярлық.....	13
2.2. Қорғаныұдың тийкарғы системалары.....	15
2.3. Ойыншылырды таңлап алыұ хәм олардың функциялары.....	18
III БАП.	
Хүжим ойын техникасы.....	22
3.1. Хүжим ойын техникасы.....	22
3.2. Хүжим жасаұ техникасы.....	23
3.3. Топты ийелеу техникасы.....	25
3.4. Усыллар хәм хәрекетлер.....	31
IV БАП.	
ХҮЖИМ ЖАСАҰ ТАКТИКАСЫ.....	35
4.1. Хүжимде ойын тактикасы.....	35
4.2. Ойыншылардың хүжимдеги ұазыйпалары.....	39
4.3. Ойынды алып барыұ усылларын үйретиұ хәм жетилистириұ.....	42
Ж У Ұ М А Қ Л А Ұ.....	47
Пайдаланған әдебиятлар.....	49
Информацион - услубий таъминоти.....	51

Кирисиу

Оқышы жасларды дене тәрбиясы хэм спорт шынығыулары менен хэммени тартыуды тәминлеу мақсетинде Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов басламасы менен 1999 - жыл 21 - майда қабыл қылынған Ўзирлер кеңесиниң «Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спортни янада ривожлантириш чора - тадбирлари тўғрисида»ги ғўэ - санлы қарарына байланыслы мәмлекетимизде кадрлар таярлау миллий моделине тийкарланып хэм оның талапларына сәйкеслендирип үзликсиз тәлимниң массалық спорт дизими жаратылып әмелге асырыла баслады.

Биринши бууын. «Жаслық» спорт жәмийет қарауындағы улыума орта тәлим мектеплериниң 1 - 9 класслар оқышылары жәмлеп алынады.Оқышылар ушын хәр үш жылда «Умид ниҳоллари» ойынлары өткериледи.

Екинши бууын. «Баркамол авлод» спорт жәмийет қарауындағы кәсип - өнер колледжлери хэм академик лицейлер оқышылары жәмлеп алынады. Колледжлер хэм академик лицейлер оқышылары ушын хәр үш жылда «Баркамол авлод» ойынлары өткериледи.

Үшинши бууын. «Талаба» спорт жәмийет қарауындағы жоқары оқыу орынлары студентлери арасында «Универсиада» спорт жарыслары өткериледи. Жарыслар мәмлекет дәрежесинде жоқары оқыу орынлары студентлери арасында ушын хәр үш жылда «Универсиада» ойынлары өткерилип, мәмлекет терме командаларының хэмме уақыт хәр қыйлы халықара жарысларда мәмлекет абыройын асырыуға сай спортшылар қатарын толтырып барыуға мүмкиншилиқ жаратып береди.

Тактика дегенде ойыншылардың қарсылас команда үстинен жеңиске ерисиўге қаратылған командалық, топарлық хэм жеке хәрекетлерди шөлкемлестириў яғный команда ойыншыларының белгиленген реже негизинде сол қарсылас команда менен жақсы исленилген гүрес алып

барыуға имканият беретугын биргеликте исленетуғын хәрекетлерди түсиниү керек.

Тактикадағы негизги ўазыйпа хўжим хэм қорғаныў хәрекетлерин мақсетке жеткере алатугын ең қолайлы керек усыл хэм тактикаларын белгилеўден ибарат.

Ойында қорғаныў тактикасын таңлаў хэм қандай жағдайда команда алдында турған ўазыйпаларға күшлер теңлигине хэм ойыншылардың өз-ара гүресиўи топарларына ойын майданының жағдайына хаўа-райына хэм т. б. байланыслы.

Қол тобы ойынларында көп мәртебе хўжимнен қорғаныўға хэм қорғаныўдан хўжимге өтиўге болатугыны ушын да өз-өзинен түсиникли хәр бир команданың хўжим хэм қорғаныў хәрекетлери бирлескен болыў керек.

Тактика ушырасыў ўақтында пүтин бир ойын барысының негизги бир мазмуны болып есапланады. Қарсыласқа қарсы таңланған тактика жеңиске ерисиўге жәрдем береді, натуўры таңланған тактика жеңилиске алып келеді.

Қол тобы ойынында тактика менен техника бир-биринен ажыралмас байланыста болып кеткен топты кимге хэм қалай узатыў, қарсыласты таң қалдырыў усылы, топ пенен қорғаныўды жарып өтиў керек пе ямаса топты шеригине узатыў мақулма, дәрўазаға қай ўақытта топ урыўды, атқарып баратырған ойыншы тактика имканиятынан пайдаланыўды, ал урыў хәрекетин ислемекши болғанда, ол техник шеберлигин көрсетеди. Демек техника ойыншының тактик режелерин әмелге асырыў қуралы болып хызмет қылады. Техник таярлығы жақсы дәрежеде болған хәр қыйлы тактик хәрекетлерди орынлаўы мүмкин. Лекин қол тобы ойынындағы жеңис көбинесе тактик режелер гүреси менен белгиленеди. Тактик хәрекетлерди еки команда физикалық техник хэм психологиялық таярлық дәрежелери тең болғанда, олардың биреўиниң жеңиске ерисиўине мүмкиншилик жаратып бериўши болады. Алдын исенимли өзлестирилип, ислетилген тактик хәрекет жақсы табысқа жеткизе алады. Базы бир командалар хәр қандай қарсыласларға қарсы ойнағанда да бир түрли тактикалық хәрекетлер ислей

береди. Хәр бир жоқары тәжірийбеге ийе команда хәр түрли тактик режеде ойнап билиўи керек, ол қарсыласына айырым жеңислерине ерисиўине карамастан, жарысларда жақсы көрсеткишлерге ересе алыўы мүмкин.

Оқыў шынығыў барысында тактик таярлыққа үлкен итибар бериў керек. Хәр бир ойыншы хәм команда ағзалары хәрекетлердиң хәр қыйлы вариантларын жақсы ийелеген болыў керек. Хүжим хәм қорғаныўда қолланылатуғын тактик хәрекетлер карама-қарсы ўазыйпаларды шешиў ушын қолланылады. Соның ушын ойын тактикасы үлкен еки топарға бөлинеди. Хүжим тактикасы хәм қорғаныў тактикасы хәрекетлерине бөлинеди.

I БАП.

ҚОРҒАНЫҰДАҒЫ ТЕХНИКАЛЫҚ ТАЯРЛЫҚ

1.1. Қорғаныұдағы техникалық таярлық - хұжимде хэм қорғаныұда усыллардың және хәрекетлердің пүткил қурамалы комплексин ийелеў, Бунда артқы линиядағы ойыншылардың техникасындағы кемшиликлерди сапластырыў, хәр қыйлы жағдайлардан топ ылақтырыў шеберлигин меңгерий, алдаўшы, дыққатты бөлийши хәрекетлерди ислеў, дәрўазаға жақын жерлерде қадағалаўдың жетик техникасын меңгерий, хәрекетлердің тезлигин хэм сарраслығын арттырыў.

Қорғаныұшылар хұжимшилерден көплеген хэм хәр түрли усылларына қарсы хәрекет етеди хэм кесент береди. Қорғаныұшының хәрекетлери топсыз хэм топты ийелеген ойыншыға қарсы хәрекет жасаўшы усыллардан ибарат болады. Топсыз хұжимши өзиниң жолын ашыўға умтылады, актив позицияға шығыўға хәрекет етеди. Бундай шығыўларға қорғаўшы бир жерден екінши жерге өтий хәрекетлери есабынан қарсылық көрсетеди, ойыншыға кесент бериў ушын ямаса топты өзине алыў ушын қолайлы позицияны ийелеў ушын умтылады. Топсыз ойыншыға қарсылық көрсетиў дурыс стойканы таңлап алыўдан басланады хэм хәр түрли усыллар менен бир орыннан екінши орынға өтийлерди, бурылыўларды хэм секириўлерди өз ишине қамтыйды. Бир жерден екінши жерге көшиўлер, қорғаўшылар хәрекетлерин тийқарғы тиреги болып табылады. Қорғаў стойкасында бир орыннан екінши орынға тез көшиўден, жуўырыўдан хэм секириўден яғный усы уқыплардан барлығынан да топты ийелеген ойыншыға қарсы шығыў хәрекетлериниң табыслы болыўы ғәрезли болады. Топты ийелеген ойыншыға қарсы хәрекет сыпатында топты иркиў, оны услап алыў, оны айдап баратырғанда қағып түсириў хэм ылақтырыўды блокировкалаў орынланады. Стойкалар барлық қорғаўшы хәректелердің орынланыўы ушын дәслепки жағдай болып табылады. Стойкада қорғаўда аяқларын ярым ийип тең салмақлықты сақлап хэм қәлеген бағдарда хэм хұжимшилердің хәрекетлерин қадағалаўға

мүмкіншілік беретугын тезлік пенен бір орыннан екінші орынға өтиуге таяр турады. Аяқтары ийин, қорғаушы хәрекети кәлеген тәрәпке ислеуге мүмкіншілікке ийе. Бір аяғын алдыға қойылған стойка қорғаушыға тез жақынласуға мүмкіншілік береді, топты алыуға шығыу үшін блокировка жасауға мүмкіншілік қорғаудан хұжимге өтиуде тез пәт пенен хәрекет ислеуге имканият жаратады. Қорғаушының бір орыннан екінші орынға өтиу өзгешелиги арқасы менен алдыға жүгириу болып табылады, ол бурылыулар хәм тез хәрекетлер менен алмасады. Бурылыслар техникасы, жүгириу хәм тоқтаудың түрлери хұжимши ойыншының бір жерден екінші жерге көшиу техникасында қаралды.

1.2. Қорғаныу хәрекетлери

Қорғаныу хәрекетлери иркиу, топты айдағанда хәм ылақтырыуларды блокировка жасағанда топты алыулардан турады. Бәринен де қурамалысы топты алыу болып табылады. Қорғаныу хәрекетлерине дәрұазаманның ойын техникасы киреди.

Услап алыулар қорғаныушының хұжимши артынан ямаса қапталына шығыу менен орынланыуы мүмкин. Олар топты басқа биреуге кесесине бериуде ямаса хәрекетте топты басқаға бериуде услап алыуға таяр турыу, хәм хұжимши ойыншылардың хәрекетлерин алдын ала сезиу есабынан орынланады. Қорғаныушылардың жедел хәрекетлери топты басқаға бериуди қыйынластырады хәм топты услап алыуға мүмкіншілік туудырады. Қорғаныушы өз уақтында болған тез хәрекети есабынан хұжимшиден озыуы хәм хәрекеттеги топты услап алыуы мүмкин. Топты алыу ямаса оны урып түсириу топты айдап баратырғанда сол ойыншыға жақын қолы менен орынланады. Топ майданшадан секирип келгенде топтың ең төменги точкада ушырасыуы есабынан топ бармақлар менен жабылады хәм ол қапталға урылады ямаса услап алынады. Услап алыу қорғаныушы хұжимшиниң артында болғанда орынланады, қақшып алыу ямаса қапталға

урыў қорғаушы қапталда болған жағдай да орынланады. Хәрекетлердің купыялылығы (жасырын болыўы) хәм күтилмегенлиги қорғаушының табыслы хәрекетлериниң зәрүрли шәрти болып табылады.

Ылақтырыўларды блокировкалаў топ жолына қол менен иркиниш жасаў қоллар менен орынланады. Секирип топ ылақтырылған пайытта секиреди бир тәрәпке аўысыў ямаса секирип келген топқа блокировка бир неше ойыншылар тәрәпинен бир ўақытта исленеди, бул қорғаныўшылардан келисимли хәрекетлерин талап етеди. Қорғаныўшы хўжимшини хәрекетин жолында турып алып, оның бир жерден екинши жерге өтиў хәрекетлерин блокировкалаў мүмкин. Буның ушын қорғаныўшы хўжимшиден озыўға хәм блокировканы тек ғана денеси менен орынлаўға умтылады.

Топты хўжимшиниң қолынан қағып түсириў ямаса алыў ылақтырыўларда хәм секириўлерде орынланады. Қорғаныўшы топ ушын баратырғанда қолын топқа урады, хәм ылақтырыўды орынлаўға кесент бередиди. Егер қорғаныўшы хўжимши ойыншы менен бир ўақытта секирсе, жоқарыда айтылған усыл орынланыўы мүмкин.

Қорғаныўда ойнаў. Қорғаныўдағы жеке хәрекет хәр қыйлығы менен парк етеди. Қорғаныў майданын зоналарға бөлип шығамыз. Зонада турған ойыншыға қарсы ойнаў анағурлым жеңил.

Зонада қорғаныў жүдә жуўапкершиликли болып, оннан жийи-жийи дәрўаза торына қарай топ урыўлар алап барылады.

Зонада тактикалық хәм техникалық жақтан қорғаў қыйынырақ.

Ойыншының қорғаныўдағы тийкарғы хәрекетлери.

Ойынның тийкарғы турыў жағдайы хәм хәрекетини. Тийкарғы турыў жағдайында аяқлардың аралары ашылады хәм сәл дизе бүгилген болады қоллар төменге түскен, дене тегис, бас жоқары қараған халатта болады. Аяқларды сәл бүгинкиреп турыў жүдә зәрүр, себеби хўжимшиниң хәрекетине тәсир көрсетиўге кешикпеў ушын.

Ойыншының қорғаныұда хәрекеті жүдә хәр қыйлы. Жоқары старт жоқарыға секириұ, қапталлап жуұырыұ болып табылады, ол бурылыұлар хәм тез хәрекетлер менен алмасады. Бурылыслар техникасы, жуұырыұ хәм тоқтаұдың түрлери хұжимши ойыншының бир жерден екінши жерге көшиұ техникасында қаралды.

Топсыз ойыншыға қарсы хәрекет. Қорғаныұшының ұазыйпасы хұжимшиниң қорғаныұшылардан узақласып кетиұине жол қоймаұ хәм топты урғызбаұ болып есапланады. Қорғаныұшы хұжимши ойыншы хәм өз дәрұзасы арасында болыұ керек, хәм қай жерден топты ылақтыратуғынын дурыс бақлап турыұ ушын туұры аралықты таңлаұы тийис.

1. Зонада қаптал қорғаныұшы әдетте қарсыластың қаптал хұжимшисине хұжимге өтеди. Қорғаныұдың зоналық системасында ол қаптал хұжимши менен бир ұақытта дәрұза майданының линиясы бойлап жылысады. Егер ойын ол қорғап турған зонаға жақын жерде алып барылса, ол дәрұза майданының линиясын таслап кетпейди, кери жағдайда топ өткерип қойыұы мүмкин. Егер ойын басқа тәрепте алып барылса, ол өз зонасынан шығып қарсы хұжимге өтиұи мүмкин. Қаптал хұжимши 3 зонаға кирип барыұға талпынса, қорғаныұшы қапталлап турып оны тоқтатыұы мүмкин емес ямаса зонадан қысып шығарып жиберіұи мүмкин.

2. Зонада қорғаныұшы өз функцияларын орынлаған ұақытта хұжимшиниң хәрекетине қарай жылысыұы мүмкин.

3. Зонада персоналлық қорғаныұ үстем болады. Хұжимшиниң персоналлық қорғаныұында майданда қорғаныұшы оннан узақ аралықта турады. Дәрұзаға жақынласыұ менен олардың арасындағы аралық қысқарады (беккем қорғаныұ).

Топты ийелеген ойыншыға қарсы хәрекет. Ұазыйпа хұжимшиге топты узатыұға дәрұза торына қарай ылақтырыұына ямаса топты ийелеп қорғаныұшылардан узақласыұына кесент бериұ, тосқынлық етиұ. Қорғаныұшы барлық ұақытта хұжимши хәм өз дәрұзасы арасында турады.

Хүжимши қорғаныўға өткенде топты ийелеген хүжимшиге қарсы ойнаў, оны қәўипсизирек зонаға қысып шығарыў керек болады.

Әпиўайы хүжимде еркин хәрекет етеди. Оған қарсы беккем ойнаў тек ол дәрўазаға жақынласқанда алып барылады.

Қорғаныўда команда ағзаларының барлығы өз орынларын ийелегеннен кейин, қорғаныўшылар хүжимшиге қарсы олар жайласқан зонада қарсы ойнайды.

1. Зонада-еркин қорғаныў. Қорғаныўшылар дәрўаза майданының линиясын таслап кетпейди хәм курдан-қуры хүжимшилерге қарап жуўырмайды.

2. Зонада хүжимши еркин актив хәрекет етеди. Қорғаныўшы оған қарсы хүжим етеди, ал топты узатқаннан кейин кейинге шегинеди. хүжимшиге жақынласып, ол топтың ылақтырылыўына тосқынлық етеди.

3. Зонада хүжимшиге қарсы ойнаў жүдә актив алып барылады, прессинг қолланылады. Қорғаныўшы дәрўазаны қорғай отырып, барлық ўақытта оған арқасына қараған халда турады.

1.3. Қорғаныўда жеке ойнаўдың арнаўлы усыллары

Топты ийелеп алыў. Буның ушын жақсы реакцияға ийе болыўы, келип шыққан жағдайда дурыс анализлеп алыўы, ойнаў шеберлигине хәм шешимди қабыл етип алыўшылығына ийе болыўы керек. Топты услап алыў усылы ойнаўға актив ямаса пассив хәрекет береді. Егер команда қарсыласы қашан тәртипти бузар екен ямаса ол қәте жиберип қойса хәм зәрүр актив хәрекетлер қолланбаса, ол пассив ойын болып, ойынды алып барыўдың ескирген усылы болып есапланады.

Қорғаныўдағы хәрекетти қайта көриў тосқынлықтың қапталынан шығыў, финтлерди орынлап атырғанда хүжим етиўлерди көрип шығыў

хүжим етиўден қорғаныўға өтиў. Топарлық бөлөклик хәм үшлик 9 метрлик ылақтырыўда тийкарғы ойыншылар қоршап алынады.

Хүжим етиў системасын қайта көриў жекке қорғаныўға қарсылық көрсетиў (қайталанған тосқынлықлар, дене менен алдаў хәрекетлери, дриблинг арқалы қорғаўдан кашыў, топсыз қорғаўдан кашыў).

II БАП.

ҚОРҒАНЫҰ ТАКТИКАСЫ

2.1. Тактикалық таярлық

Ойынды жүргизиўдиң ақылға уғрас усылларынан пайдаланыў. Ойыншының тактикалық пикир жүргизиўин раўажландырыў, айырым буўынлардың хәм хўжим линияларының үйлесикли ойыны, өз-ара бирликте саррас хәрекет етиўи, қорғаныўда хәрекет еткенде қарсыластың хўжимин қайтарыў уқыпшылықлары.

Хўжимде хәм қорғаныўда ойын тактикасы нәзерде тутылған усы ойын жағдайында ең мақсетке муўапық жеке, топар менен хәм команда менен хәрекетлердиң таңланыўы сыпатында қаралады. Қорғаныў тактикасында сондай-ақ дәрўазаманның ойын тактикасы да киреди. Ойын тактикасы техника менен тығыз байланыслы. Техника қаншелли жетистирилген сайын, хўжимшилердиң хәм қорғаўшылардың усыллары көп түрли хәр қыйлы болған сайын тренер тәрәпинен қойылған ойын ўазыйпасын табыслы шешиўге мүмкиншилик беретуғын усылды ямаса хәрекетти таңлап алыў соншелли аңсатырақ болады.

Хўжим жасаўшы ойыншылар топты алдырып қоймаў ушын қорғаныўшы хәрекетлерди орынлай баслайды. Бул хәрекетлер топты қайтарып алыўға ямаса хўжимди иркиўге, өз дәрўазасы алдында шөлкемлескен қорғаныўды дәретиўге бағдарланыўы мүмкин. Буның ушын ойыншылар белгили бир позицияларда орналасады. Сызық ойыншысы алдыға жылыстырылған, шетки ярым ортадағы хәм ортанғы қорғаныўшылар дәрўазаман майданшасы сызығының қасында жақын аралықтан ылақтырыўларға кесент бериў ушын жайласқан қорғаўшылар алдына хәр қыйлы муғдардағы ойыншыларды ысырып, жайласқан орынларын алмастырыўлары мүмкин. Бул сайлап алынған қорғаныў системасынан, ол сондай-ақ қарылас команданың күшли тәрәплеринен фәрзли болады. Қорғаныў ойыншылары дәрўазаманның майдан сызығы жанында топланыўы ямаса хўжимшиге үлкенирек қарсылық

көрсете отырып жеделли ойнауы мүмкін. Бул жағдайда қорғаныў жеке зона принципі бойынша ямаса олардың вариантлары бойынша дүзилиўи мүмкін.

Жеке хәрекетлер қорғаныўда ойынының тийкары болып табылады. Олар позицияны ямаса ең мақсетке муўапық топты басқаларға бериўге, өтиўлерге, шығыўларға ылақтырыўларға хәм топты айдап жүриўлерге қарсы усылларды қолланыўы уқыпларынан ибарат болады. Қорғаныўшының жеке хәрекетлерине сан жағынан басым келетуғын қарсыласларға қарсы ойнаў-топты алыў техникасын ийелеў- топты қағып түсириў хәм басқа да қарсыласыў усылларын ийелеў уқыплары киреди.

Топар менен бирликте өз-ара хәрекетлер ислеў өз дәрўазасын исенимирек қорғаў мүмкиншилигин туўдырады. Бундай өз-ара хәрекетлерге қорғаныўшыларды кәўиплирек зонада қамсызландырыў ушын ямаса оларды иркинишлер болған жағдайларда алмастырыў ушын орынларын өзгертиўлер киреди. Қорғаныўшылардың сан жағынан өзлеринен басым болған қарсыласлар менен ойында хәм дәрўазаман менен биргеликтеги хәрекетлерди уйымластырыўда, сондай-ақ тоғыз метрлик ылақтырыўда шөлкемлескен хәрекетлери табыслырақ болады. Қорғаныўшылардың алмастырылыўы топқа ийелик еткен жедел ойыншы турған майданда қарсылықлар дәретиўи тийис. Хүжимшилер қорғаныўшы ойыншыларды бир-биреўге топты узайтыўлар менен созып олардың арасын үзиўге умтылады. Қорғаныў ойыншылары қамсызландырыў иске асырыў ушын тез арада әззи жерге барып, орынларын алмастырады. Бул майдандағы қорғаныў жеделлиги хүжимнен алыс, қәўетерсиз майданларды ўақытша хәлсиретиў есабынан ерисиледи. Избе-из қоңсы ўазыйпа позициялары ийелеп отырып ойыншылар хүжимнің орын алмасқан тәренине өтеди. Қорғаныў ойыншыларының орынларын алмасыўы хүжимшилердің қарама-қарсы алмасыўы хәм тосқынлықлар менен орынланады. Қорғаныўшылар орынларын алмастырған хүжимши ойыншылардың изинен бармайды. Ол өз зонасында гезектеги хүжимлерди қарсы алып, оларды басқа зонаға өткереди. Тез пәт пенен өтиўге қарсы қорғаныўдағы шөлкемлестирерде аз сандағы қорғаныўшылар хүжим

жасайды. Топты айдауға мүмкіншілік бермей, оны тоқтауға мәжбүрлей отырып, қорғаныушылар қалған хужимлерди қоршап алады. Бул усыл хужимди пәсейтиуге мүмкіншілік береді хәм қорғаныуы сан жағынан теңлестиреди. Сан жағынан аз болғанда дәрұаза сызығынан алдында қорғаныушылар ең кәуипли зонада дәрұазаман майданшасы сызығынан орайында хужим жасау мүмкіншилигин алдын алады. Майданша мүйешлеринен ямаса узақтан ылақтырыуларға хужимшилердиң жеке сийрек шығыулары хәм тез арада өз орынларына қайтып келиулері тийис болады.

Тоғыз метрлик ылақтырыудағы өз-ара хәрекетлер хужимшиниң ылақтырыушы қолы тәрәпине жылысатуғын 2,5м ойыншыдан дийуал қурыудан ибарат болады. Дәрұазаман дийуал қурыуды басқарады хәм қорғаушылар қоршап алатуғын зоналарды алдын ала анықлап, қорғаныу ойыншылары менен өз-ара хәрекет етеди, ямаса ойын уақтында ойыншыларды алмастырыуға басшылық етеди.

Командалық хәрекетлер қорғаныу ойыншысы хужимниң белгили бир ойыншысын анықлағанда жеке, зоналық ямаса аралас қорғаныу принципи бойынша шөлкемлестиреди. Командалық хәрекетлер жеделли түрде, барлық майдан бойлап ямаса өзиниң ярымында хәм дәрұазаманниң майданшасына жақын жерде болыулары мүмкин.

2.2. Қорғаныудың тийкарғы системалары

Қорғаныудың үш түри жеке қорғаныу (персоналлық) зоналық, аралас қорғаныу болады.

Жеке қадағалап қорғаныу. Егер қорғаныушы ойыншы хужимшини жеке қадағалап қорғанса хәм оның хәрекетлери ушын жууап берсе, онда жеке қадағалап қорғаныу хаққында сөз болады. Ойын пүткил майданша бойынша еркин болыуы (хужимшилер хәм қорғаныушылар арасындағы қашықлық 1,5-2м ямаса пүткил майдан бойынша тығыз болыуы, қорғаныушы команданың, майданы тәрәпке өтиу ямаса тек дәрұазаман майданшасы алдында болыуы

(қарсыласлар арасындағы аралық 0,5-1 м ге дейін қысқарады) мүмкін. Ойыншылар ойынның жағдайына қарай хужимшилерди «бөліп алады» ямаса оларды өз-ара ертеден бөліседі.

Зоналық қорғаныў. Усы система бойынша ойынды қорғаўшы зонада тек ғана бир хужимшини «жуўап» қорғаныўды, яғный хужимши хэм дәрўаза арасында турады. Қорғаныўшылардың өз-ара бирликте хәрекеті ойыншыларды зона бойынша бөлістириў (онда хэм солда) менен сондай-ак олардың орны өзгериўи менен жеңиллестириледи.

Зоналық қорғаныў. Бул қорғаныў ойыншыларды дәрўазаман сызығы бойынша пукта жайластырыўға тийкарланады, ал олардың белсендилиги топ пенен болған хужимшиге шығыўдан ибарат болады. Бул система хужимшиниң ойынын шеклейди хэм қорғаныўшылардың, бағдарланыўын жеңиллестиреди. Қорғаныўдың бул түриниң, унамсыз тәрепи, яғный кемшилиги хужимшилердиң, дәрўаза алдында топты узак ўақыт бир-бирине асырып турыўынан хэм узак аралықтан қорғаныўшылар арасынан топ урыў мүмкиншилигинен ибарат болып табылады. Әдетте бул жақсы топ урыўшылары жоқ, дәрўаза майданшасы сызығында комбинацияны жуўмақлаўшы уқыплы ойыншылар жоқ қарсыласқа қарсы пайдаланылады.

Зоналық қорғаныў 5-1. Бес ойыншы дәрўазаман майданшасы сызығында жайласады, олардың бири алдынырақ турады. Алдынырақ турған ойыншы узатылған топты алып қойыўға хәрекет етеди, қарсылас көбинесе ол арқалы топ ылақтыратуғын зонаны жабады. Әдетте шептен ямаса оннан үшінши хужимшини жабыўға туўра келеди. Бул система терең қорғаныўды тәмийинлейди, хужимниң комбинацияларының пүтинлигин бузады хэм табыслы ойнаған жағдайда үш ойыншы менен қарсы хужим шөлкемлестиріў мүмкиншилигин береді.

Аралас қорғаныў. Бул зоналық хэм жеке қорғаныўды бирликте алып барыў болып табылады.

Аралас қорғаныў 5-1. Бес ойыншы зоналық система бойынша дәрўазаманы қорғайды, бир ойыншы ең жақсы топ урыўшыны ямаса

хәрекетшен ойыншыны бағып қорғайды. Бул система бир жақсы топ урыўшыға ийе болған командаларға қарсы нәтийжели болып табылады.

Саны бойынша азшылықта ойнаў. Ойыншыны ойыннан шығарып жибергенде команда 5-0 система бойынша ойнайды. Бунда топ узатылған тәрәпке қарай өзгериў күтә жылдам болыўы тийис. Егер еки ойыншы ойыннан шығарылып жиберилген болса, тийкарынан дәрўаза майданшасын төрт ойыншы тәрәпинен қорғалады.

Саны көпшилик жағдайдағы ойын. Бул жағдайда анық жағдайдағы муўапық ойын системасы таңлап алынады. Егер топты жылдам алып қойыў зәрүр болса, онда жеке қадағалаў системасы бойынша ойнаў керек болады. Артықша ойыншы бирде ойынды қадағалап қамсызландырып турады, бирде алға қарайып барады. Айырым ўақытлары аралас қорғаў қолланылады, бирак көбинесе зоналық 6-0 қолланылып, онда топ пенен болған ойыншыға жуўырып барыў хәрекетлери әмелге асырылады. Қарсылас әдетте топты ойынды билқастан иркиў себебинен жойтыў мүмкин.

Жеке қорғаныў системасы

Қорғаныў ойыншыларының азат болған ойыншыға өтиў бойынша исленген системадан ибарат болады. Хүжимши үлкен артықмашылыққа ийе өзиниң қорғаўшысын алдап кетиўи мүмкин. Қорғаныўшылардың орын алмастырыўлары хүжимшилерди асығыс хәрекетлерге мәжбүрлейди хәм қәтелерге алып келиўи мүмкин, топты қағып ямаса таратып алыўға мүмкиншилик туўдырады. Зоналық қорғаныў системасында хәр бир ойыншы оның өзине ажыратылған зонада қорғаў хәрекетлерин орынлайды. Зоналық қорғаныўдың вариантлары бар 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 6:0 ямаса алты ойыншы қорғаныўында сызықта хүжим жасаўшы ойыншылардан дәрўазаманның майданшасына өтиўге хәм жақын аралықтан ылақтырыўларға тосқынлық жасалады. Зоналық қорғаныўдың басқа вариантлары узақтан ылақтырыўлардың ямаса ойнаўшы ойыншылардың хәрекетлерин жоққа шығыў ушын қанша ойыншы алдыға жылыстырылғанлығын анықлайды. Зоналық қорғаныў варианты қарсыластан күшли хәм әззи тәрәплеринен, өз

командасының құрамынан хәм қорғаныўдың анаў ямаса мынаў вариантларын қолланып билиў уқыбынан ғәрезли түрде сайлап алынады. Аралас қорғаныў системасы қарсыластын ең қәўипли ойыншыларын жеке аңлыўды зоналық қорғаныў менен бириктириўде тутады. Бир ямаса еки қорғаныўшы команданың ең жақсы диспетчерлерин ямаса снайперлерин олардың хәрекетлерин жоққа шығарыў ямаса қыйынластырыў ушын аңлайды. Ойын ўақтында қорғаныў системасының алмасыўы хұжимшилердин үйреншикли өз-ара хәрекетлерин бузыўы мүмкин хәм команданың хәрекетлерин қыйынластырады. Қорғаныўшы хәрекетлердин шөлкемлесиўи ойын процессинде басқа да себеплер менен өзгериўи мүмкин: бир пүтин команданың ямаса айырым ойыншылардың күшли ойыны, есапты ушлап турыў зәрүрлиги ямаса ойынның соңғы пайытларында ойнаў хәрекетлери.

2.3. Ойыншыларды таңлап алыў хәм олардың функциялары

Команданың хәр бир ойыншысы белгили бир ойын функцияларына, ўазыйпаларына ийе болады, олар өз гезегинде ойыншының уқыпшылығына қарайды. Ойыншылардың уқыпшылықлары, яғный олар тәрәпинен орынланатуғын функциялар команданың қорғаныўда ямаса хұжимде қолланатуғын ойынның системасын белгилеп береді. Бир сөз бенен айтқанда бунда төмендегидей ызамшылық орын алады. Спортшылардың уқыпшылықлары олардың функцияларын анықлайды, ал функциялар-ойын системасын таңлап алыўды белгилейді.

Бул қатнас ойынның қорғаныў ямаса хұжим жасаў стилин анық таңлап алыў ушын қолланылады. Бирақ ойынға бул принцип-ойын системасы ойыншылардың бар болған контингенти менен анықланып, бир қатар жағдайларда бузылып турады. Командалар бир қанша жағдайларда модалы ямаса прогрессив өсиўши деп есапланатуғын стильде ойнаўға умтылады, бирақ бул стильди меңгериў ушын олардың жеткиликли мүмкиншиликлери

болмайды. Усының себебинен ойынның прогрессивлік системасы айрым командалар үшін нәтижелі шықпауы мүмкін.

Енді системалар менен, ойыншыларды тийкарғы жайластырыу менен олардың функцияларын хәм хәрекетин, зоналарын мақсетке мууапық бөлистириу менен тиккелей байланысly болған тийкарғы ойын функцияларын қарап шығайық. Ойынның хужим жасаушы стилинде команда төмендегидей структураға ийе болады: шептеги, оң шептеги, шеп орта ярымлай, оң орта ярымлай, орта ярым, линиялық, хәрекетшең ойыншы, шептеги хәрекетшең ойыншы, оңдағы хәрекетшең ойыншы, қорғаныу стилинде шептеги шетки ойыншы, оңдағы шетки ойыншы, шеп ярымлай ойыншы, оң ярымлай ойыншы, орайлық тик тийкарғы ойыншы, шептеги тийкарғы, оңдағы тийкарғы ойыншы, алда болатуғын, оңдағы алда болатуғын ойыншы.

Қорғаныуда ойыншылардың ұазыйпалары

Шетки қорғаныушы. Ол дәрұазаны бәрхама қорғаныу зонасына кирип келген қарсыластың биринши хужимшисинен, онда топ болмаған жағдайда қорғаныуды. Бундай болмағанда дәрұаза майданшасы жанындағы зона босап, шеттеги хужимши секирип турып дәрұазаға гол урыуы мүмкін. Қорғаныушы секирип турып дәрұаза майданшасында шеттеги хужимшиниң дәрұазаға топ ылақтырыуының алдын алады хәм оның зона бойлап жүриуине тосқынлық етеди. Ол өзиниң жанындағы қорғаушыны (ярымлай орайлық) қарсыластың хужимшисиниң алдап өтпеуин қадағалап, қамсызландырып турады. Егер топ қорғаныу зонасының басқа тәрәпинде болса, ол майданшаның ортасына қарай келеди, бул жерде оған топ узатылыуы мүмкін хәм бул жерде турып узақ аралықтан топ ылақтырыуды әмелге асырыу, хәрекетшең қорғаныушыларды алдап өтип дәрұазаға жақынлау мүмкиншилигине ийе болады.

Шеттеги қорғаныушы шеттеги хужимши оны алдау хәрекетин орынлап айланып өтип кетпеуи үшін жақсы, жылдам қарсы хәрекет ислеу уқыбына ийе болыуы керек.

Ярымлай орайлық ойыншы. Қорғаныудың зоналық вариантында ярымлай орайлық ойыншы шептеги ямаса ондағы ярымлай қорғаушының функцияларын орындайды. Тек 4-2 зоналық қорғалуында басқаша болады. Ярымлай орайлық ойыншының болатуғын орны-дәрұза майданшасы линиясы болып табылады. Ярымлай қорғаныушының бойы ұзын болуы, тезлиги жақсы болуы керек. Себеби хұжимшиге қарап жууырып баруы хәм тез изге қайтуы оның ойынының тийкарын курайды. Сондай-ақ оған хұжимшилердің ылақтырған топтарын иркиуге батыллықта керек болады.

Тийкаргы қорғаушы. Қорғаныудың таңлап алынған системасына мууапық бир ямаса еки тийкаргы қорғаушы болуы мүмкин, ямаса хәм системасы бойынша қорғаныу. Көпшилик жағдайда булар команданың ең тәжрийбели ойыншылары болып табылады. Олар ойынды басқарып барады, шериклеслерин, әсиресе алдағы ойыншыны моральлық қоллап-қууатлайды. Тийкаргы қорғаушы жеке қорғап, қадағалаудың нәтийжели усылларын жетик өзлестириу тийис. Себеби көпшилик жағдайларда ол линиялық ойыншыға қарсы ойнайды. 0-6 қорғаныуында ол дәрұзаға топ ылақтырып атырған ойыншыға шығып оған тосқынлық етиуи мүмкин. Буның ушын аяқлардың жақсы хәрекет етиуи зәрүр. Тийкаргы қорғаныушы пүткил қорғаныу линиясынан топқа қарай баруы ушын орнын өзгертип жүриуин, сондай-ақ дийуал қойууды шөлкемлестиреди (9 метрлик топ ылақтырыуда топарлық блоклар).

Алға шығып туратуғын қорғаныушы. Қорғаныудың таңлап алынған системасына мууапық бир ямаса еки алда турған қорғаушы болуы мүмкин (5-1 ямаса 4-2 системасы бойынша қорғаныу). Алда турған қорғаныушы қарсыластың ярым орайлық ойыншысына еркин топ ылақтырыу линиясында турып дәрұзаға топ ылақтырыуды әмелге асырыуына тосқынлық етеди, топ узатыуларды үзилеске түсиреди, комбинация шөлкемлестирелетуғын ярым қорғаныушыны шетлетеди, комбинацияның бир бапта әмелге асырылыуын бузыуға хәрекет етеди. Ол топтың кимге узатылатуғынын, оны қай уақытта алып қойуу мүмкин екенлигин, топ узатыу бағдарын алдынан аңлап сезиуи

тийис. Усындай ўазыйпаларға ийе болғанлықтан, ол көбинесе жеке кадағалаўды әмелге асырады. Өзиниң майдандағы турған орнынан пайдаланып, ол қарсы хужимге табыслы қосылыўы мүмкин. Алда туратуғын қорғаныўшы роли ең шаққан ойыншыға исенип тапсырылады.

Тренерлер көбинесе ойыншылардың қорғаныў функцияларын хәм хужим функцияларын бирликте алып барыўына умтылады. Шеттеги қорғаныўшылар хужим ўактында шеттеги хужимшилерге айланады, алда турған қорғаныўшы-линиялық ойыншыға, ямаса хәрекетшең ойыншыға, ярымлай орайлық хәм тийкарғылар-ярымлай орайлық ойыншыларға айланды.

Бир ойыншы теңдей дәрежеде қорғаныўшы хәм хужимши болыўы қыйын. Бундай тренер анаў ямаса мынаў ойыншының қорғаныўдағы қосымша функцияларын саррас анықлаўы (егер ол көбирек хужим ететуғын болса) ямаса хужимдеги (егер ол қорғаныў функцияларын орынласа) саррас анықлаўы керек, бунда ойыншының барлық өзгешеликтери есапқа алыныўы тийис. Мәселен, хужимши ярымлай орайлық ойыншыға, олардың бойы узын болғанлықтан қорғаныўды ярымлай орайлық ойыншыны ямаса тийкарғы ойыншыны тапсырыў надурис болады. Бойы узын ойыншылар әдетте уянырақ хәрекет етеди, олардың аяқларының хәрекетти де айтарлықтай болмайды, олар блокты жақсы орынлай алмайды. Бул айтылғанлардың усундай ойыншыны ярымлай орайлық қорғаныўшының ямаса тийкарғы қорғаныўшының орнына қойыў қәте болатуғыны айқын көринеди.

Хәр бир ойыншының уқыплылықларын саррас анықлап тренерлер өзлериниң қорғаныў мүмкиншилигин хәм хужим потенциалын байытыўдың қосымша мүмкиншилигин алады.

III БАП.

Хүжим ойын техникасы

3.1. Хүжим ойын техникасы

Хүжимде хэм қорғаныўда ойын техникасы еки топар усыллардан турады. Бир орыннан екинши орынға өтиў техникасы хэм хүжимшилер тәрeпинен топқа ийе болыў техникасы бир орыннан екинши орынларға өтиў техникасы хэм қорғаўшылардың қарсы хәрeкетлер өтиў техникасы. Топсыз орынланатуғын ойынның усыллары стойкалардан, жүристен жүгириўден, секириўден, тоқтаўдан хэм бузылыўлардан турады. Усыллардың бул топарының ўазыйпасы ойыншылардың керекли бағдарда үлкен тезлик пенен исенимли түрде басқа ойыншыларға кесент етпестен бир жерден екинши жерге өтиўи болып табылады. Стойкадағы ойыншының турақлы түрдеги дәслепки жағдайы хүжимде хэм қорғаўда тез хэм өз ўақтында бир орыннан екинши орынға өтиўге мүмкиншилик береди. Қорғаўшылардың бир жерден екинши жерге өтиў өзгешелиги олардың бир орыннан екинши орынға арқасын алдыға қарай ямаса қапталы менен алдыға жүриў болып табылады, ал хүжимшилер болса, бул хәрeкетлерди бетин алдыға қаратып орынлайды.

Хүжимши тәрeпинен топқа ийе болыўы техникасы топты биреўден биреўге жеткерип бериўден, оны қақшып қабыллап алыўдан топты айдап алып жүриўден хэм ылақтырыўдан ибарат. Техниканың барлық усылларының орынланыў тийкарлары рационаллық хэм үнемлилик хәрeкетлердің тезлиги хэм дәллиги болып табылады. Бул денениң барлық мүшелериниң дәслепки жағдайының дурыс турыўында болыўы, оның усылының айырым түрлериниң бир-бири менен үйлесимли жупкерлесип келисиўи хэм избе-изликте орынланыўы есабынан ерисиледи.

3.2. Хүжим жасау техникасы

Бир орыннан екінші орынға өтиу техникасы стойкалардан жүристің, жүгириудің, бурылыулардың, иркилип турыулардың хәм секириулердің түрлеринен турады.

Стойкалар (дәслепки жағдайдағы түргелип турыулар) стойкалар хүжимши ойыншының аяғын алдына қойыуы хәм табанның бир сызықтың бойына қойыуы болып бөлинеди. Аяқлар ярым ийилген, қоллар шығанақтан ийилген хәм көкирекке шекем көтерилген. Бас жоқарырақ көтерилген хәм ойыншы қалеген хәрекетлерди орынлауға таяр турыпты, мәселен; - бир орыннан екінші орынға өтиу ямаса топқа умтылыуға хәм т.б. Табанның параллель жайласыуы менен стойканы ойыншы хәр қыйлы тәреплерге мысалы; - топ пенен ойнағанда өтиу ушын қолланады. Ойын комбинацияларын хәр қыйлы орынларда хәм алдыға өтиуде бир аяқты алдыға қойып стойка жасаған дурысырақ болады. Бул жағдай хәр қыйлы бағытларда атлығып шығыуды орынлауға мүмкиншилик бередиди.

Жүрис. Аяқларды ярым бүгип бир жерден екінші жерге өтиуге дәслеп жүрис уақтында ерисиледи. Жүрис хәм оның түрлери таяныш хәм хәрекет атқаратуғын беккемлеуши қурал болып хызмет етеди. Бул ушын ийилип отырып, аяқ ушларында табанда, өкшеде, табанның ишки хәм сыртқы қырларында жүриу қолланылады.

Жүгириу. Ийилип жүгириу хәрекеттің тезлигин хәм бағдарын өзгертиу ушын дәслепки жағдай хәм хәрекет тийкары болып есапланады. Ийилип жүгириудің турақлы жағдайы тең салмақлылықты жоғалтпастан қапталлар хәм арқа менен алдыға жүгириуге, жүгириудің хәр қыйлы түрлерин алмастырууға иркилислер хәм секириулер менен биргеликте орынлауға мүмкиншилик бередиди. Хәрекет тезлиги тийкарынан алғанда қоллар хәм аяқлар хәрекетлерин жийилигин өзгертиу есабынан өзгередиди. Адымлар узынлығының өзгериуи әдетте ойында болмайды, себеби жүгириу аралығы онша узақ емес. Хәрекет бағдарының бирден өзгериуине бир уақытта

бурылыуы хэм дене салмақ орайының бурылатуғын бағытқа қарай аұысыуы есабынан ерисиледи. Усы хәрекетлердің үйлесимли орынланыуы арқалы тезликти дерлик пәсейтпей-ақ хәрекеттің бағдарын өзгертиуге болады. Егер ойыншы майданша менен жантасыуды жоғалтпаса хэм таянышқа ийе жағдайда болса, онда жүгириудің тоқтап турыудың хэм бурылыулардың түрлерин табыслы хэм өз уақтында орынлауға болады. Ойын шараяты өзгерген жағдайды ойыншы өз уақтында орынлауға болады. Ойын шараяты өзгерген жағдайды ойыншы өз уақтында сезинип, пайда болған ойын уазыйпаларын шешиу ушын зәрүрли хәрекетлерди орынланатуғын болыуы тийис.

Бурылыулар турған орында хэм хәрекетте орынланады. Турақлы жағдай салмақ орайын төменлетиу, төмениректе жайласқан стойканың есабынан ерисиледи. Дене салмағы бузылыуды орынлайтуғын аяқтың үстине түседи. Бир орындағы бурылыу денениң бир уақыттағы бурылыуы хэм бурылатуғын тәрәпке қарай кишигирим адым жасау менен орынланады.

Таяныш аяқ жерден көтерилмейди, бир орындағы бурылыулар алдыға хэм артқа жүристеги иркилислер менен, топты айдау менен ойын бир-биреуге берилиу менен биргеликте орынлауы мүмкин. Бир орында бурылыуларды изертлеу менен бир уақытта тирениш аяғы деген түсиник хэм топ пенен ойыншы ойыншының бир орыннан екинши орынға өтиу қағыйдалары менен танысу киргизиледи. Хәрекеттеги бурылыу арқасы менен алдыға узын адым таслау менен орынланады. Алдында турған аяқтың үстинде бурылыс денениң бурылыуы менен орынланады. Алдыға ийин менен хәрекетти баслап хэм оны алдыға жүргизип, ойыншы бурылысты орынлайды. Бас хәрекетин бир қанша алдындағы хэм майданшадағы жағдайы алдын-ала есапқа алады. Ойыншы усы хәрекеттің есабынан тезлигин пәсейтпестен керекли бағдарда қозғалады. Хәрекеттеги бурылыс есабынан хұжимши қорғаныушының қарсы характерлеринен қутыла алады. Топты қәлеген ойыншыға бериуине ямаса өзи айдауға хэм хәр түрли тактикалық хәректелерди биргеликте ислеуине ериседи.

Иркилислер еки адым атқаннан соң ямаса секириў көринисинде орынланады. Аяқларын ийип, ойыншы өз пәтин қайтарады. Дене хәрәкетке карама-қарсы тәрәпке қарай бүгиледи. Еки адымнан кейинги иркилисти орынлаўда биринши адым бир қанша созылады, екинши адым қысқа болады. Секирип иркилиўде аяқлардың ийилиўи бир ўақытта шаққанырақ, пәтлирек хәм күшлирек болады. Хәрәкеттиң тезлиги қаншелли күшли болса, тоқтағанда соншелли күшлирек аяқлар ийиледи, қоллар көкирек бийиклигинде болып, тең салмақлықты сақлайды хәм топты қақшып алыўға хәм т.б. хәрәкетлер орынлаў ушын таяр болып турады.

Секириўлер бир ямаса еки аяқтың жәрдеми менен тиренип, пәт пенен бир орыннан ямаса хәрәкет ўақтында орынланады. Жерге түсерде ойыншы тең салмақлықты сақлайды хәм гезектеги хәрәкетлерди орынлаўға таяр турады.

Хәрәкет жағдайындағы тең салмақлықты сақлаў ылақтырыўларды хәм корғаныўшы хәрәкетлерди орынлаў ушын зәрүр.

3.3. Топты ийелеў техникасы

Топты ийелеў техникасы топты қақшыўдан, оны басқаға жеткерип биреўден, айдап жүриўден хәм ылақтырыўдан ибарат.

Топты қақшыў еки жол ямаса еки қол менен орынланады. Ойында топты қақшыўды хәр қыйлы ойын жағдайларында, хәр қыйлы ойын тезлигинде хәм биргеликте орынлаўға туўра келеди.

Ушып киятырған топтың тезлигин пәсейтиўде бармақлар амортизация хызметин атқарып, олардың аралары ашылған жағдайда, ушлары менен топ қабылланады. Ойыншы топты алақанда қысып, бармақларын ийип, оны беккем ушлап алады. Бир қол менен топты қақшып алыў (сондай-ақ алып жүриў хәм т.б. хәрәкетлер ислеў) оғада сийрек қолланылады. Ойында бул усыл исенимли емес хәм көбинесе ол шынығыўларда қолланылады. Топты қақшыў қолдың амортизация ислеўши хәрәкети менен қысып орынланады. Қақшыў дәслепки ўақыт бармақлар менен орынланады.

Топты биреуден биреуге бериу

Еки қол ямаса бир қол менен орынланады. Бул топты биреуге бериудеги аралыққа, қарсыластың қандай қарсылық көрсетиуине байланысly болып, хәр қыйлы дәслепки жағдайларда жайласа отырып топты биреуге бериуди орынлау зәрүр болады. Көбинесе топты басқа биреуге бериу бир қол менен орынланады. Оның басқа бир түри топты алақанда услап ийилип хәм созылған қоллар менен биреуге бериу болып табылады. Топты жақын аралыққа бериу оған алдын ала пәт бермей-ақ әсте-ақырын хәрекет пенен орынланады. Ойыншы топты еки қолы менен белинің бийиклигинде услап турыпты. Ол оны бир тәрепке бериуи ямаса қолының астынан ылақтыратуғын қолының бармақларын жаздырып, сол бағдарда бериуи мүмкин. Бармақтың ушлары менен берилгенде ең баслысы тезлик, шаққанлық, күтилмегенде хәрекет етиу болып табылады. Топты биреуге берилместен бұрын хеш қандай алдын-ала таярлық хәрекетлери болмайды. Аралықтың қашықласуы менен топты басқаға бериу бүгилген қол менен орынланады, қолды төменге қарап алып хәм артқа айландырып, топ орташа аралықларға бериледи. Айналыу шығанақ пенен орынланады. Барған сайын пәт пенен исленетуғын таярлық хәрекет қысқарады хәм топты басқаға бериу ийинди азғантай артқа алыудан кейин орынланады.

Узақ аралыққа топты бериу қолды толық созиу менен орынланады.

Хәрекет денениң айналыуы хәм қолды тигине артқа хәм төмен апару менен басланады. Топты басқаға бериуде денениң булшық етлери қатнасады. Денениң топ берилетуғын тәрепке айналыуында ийин хәм қол менен избе-из топты қууып жетип, озып кетиу орынланады. Басқа биреуге бериу бармақлардың ушларындағы хәрекет пенен тамамланады. Басқа биреуге топты бериудің барлық түрлери орынланыуында хәрекетте қатнасушы денениң барлық бөлеклери тәрепинен топтан озып кетиу орынланады. Топтың пәсейиуи есабынан топты басқа биреуге бериу тезирек хәм қарсылас күтпеген жағдайда орынланады. Еки қол менен көкиректен басқа биреуге топты бериу оны қоллардың ушында қысып, усы хәрекеттиң

соңында сол хәрекетти бирден тоқтатыў арқалы орынланады, усының есабынан топ үлкен тезликке ийе болады.

Топты айдап жүриў шекленген жағдайда тийкарынан алғанда жеделленип алға бирден умтылғанда қарсыластың дәруазасына шекемги аралықты тез өтиў зәрүрлиги пайда болғанда қолланылады. Бул жағдайда топты жоқарыға секиртип тез пәт пенен алдаў қолланылады. Топ пенен ойнағанда топтың хәр бир жерге урылғанын үш адым менен бирге қосыў, үйлестириў пайдаланылады. Топты айдаў бир қол менен топты майданшаға урып секиртиў арқалы орынланады, топ қолдың ушлары, бармақлары менен төмен жибериледи хәм топ жерден секирип келгенде бармақлардың ушлары менен ушырасады. Хәрекетте қолдың бармақлары, билек хәм аяқлардың ийилиўи менен биргеликте қатнасады.

Ылақтырыўлар. Хәр қыйлы дәслепки жағдайлардан ийилген ямаса туўры қол менен орынланады. Үстинен, қапталдан, төменнен, бас пенен. Денениң мүшелери тәрәпинен топты избе-из қуўып өтиў денениң айналыўы қосылғанда, булшық етлердің ири топарларынан ылақтырыўшы хәрекетине бириктиргенде ылақтырыўларға зәрүрли тезликті хәм күшти береді. Ылақтырыўлар таяныш жағдайда, секириўде, жығылыў менен аўысыў арқалы орынланады.

Таяныш жағдайдан ылақтырыўлар. Бул орында турып ямаса хәрекеттеги топты алып, ойыншы қолын топ пенен бирге төменге хәм артқа алады. Сол ўақыттың өзінде шеп аяқтың адымы менен сермеўди ямаса қағыўды орынлайды. Ылақтырыў денениң айналыўы хәм ийилиўи есабынан басланады хәм қолдың хәрекеті менен тамам болады. Қол ушларының жуўмақлаўшы хәрекеті топтың ылақтырыў бағдарына жеткерип береді. Ылақтырыўшы қолдың ийини денениң айналыўы есабынан алдыға ийтерилип турады.

Секирип ылақтырыўлар. Хәрекетте ойыншы топты хәм ылақтырыўшы қолдың ийинин артқа жибереді. Жоқарыға умтылып ойыншы ылақтырыўды орынлайды, онда бөксе хәм дене жеделлик пенен қатнасады. Барлық

таярлық хәрекетлер жууырыу ұақтында орынланады, секириуде тек ғана ылақтырыу хәрекетлери орынланады. Жерге түскенде салмақ пәт алған аяққа түседи.

Жығылыу хәм бир тәрепке аұысыу менен ылақтырыу қорғаушыдан қутылып кетиуге умтылып, хұжимши ылақтырыуларды жығылып хәм бир тәрепке бурылып орынлайды, солай етип ол қорғаушыдан қутылады хәм усы хәрекетлердиң есабынан ол қорғаушыдан озады. Қашып қутылыулар алдыға хәм қапталға қарай орынланады. Алдыға хәрекет етиудиң есабынан хұжимши қорғаушыдан озады хәм жығылып атырып ылақтырыуды орынлайды. Ылақтырыудың алдында топ еки қолда болады, сермеу хәм ылақтырыу таянышсыз жағдайда хұжимши қорғаушыдан қутылғанда орынланады. Ылақтырыудан кейин ойыншы жерге еки қолының үстине түседи ямаса ылақтырған қолының ийининен думалап түседи.

Бул ылақтырыу әдетте сызықтан дәрұаза майданына жерге түсиу менен орынланады. Бир қапталға бурылыу аяқ пенен оңға тасланған адым менен (оңға кетиу ушын) ямаса шеп аяқты оң аяқ пенен айкастырып оң аяқтың алдында (шепке бурылыу ушын) орынланады. Дене еденге ямаса жерге параллель еңкейеди, қол артқа бурылған тәрепке алынады. Хәрекет бөксе хәм денениң айналыуы менен басланады. Ылақтырыу жығылыу менен ямаса ийинниң үсти менен домалап тамамланады.

Дәрұаза майданы үстиндеги ылақтырыулар. Дәрұазадан топ секирип қайтқаннан соң ямаса дәрұаза майданына берилгеннен кейин ылақтырыулар таянышсыз жағдайда еки ямаса бир қол менен орынланады. Топты ушлап алғаннан соң оны бир қолға өткерийуге болады хәм ылақтырыуды қолдың ушлары менен исленетуғын кишигирим хәрекет пенен орынлауға болады. Егер топты ушлауға мүмкиншилик болмаса, онда ол дәрұазаға қарай еки қол менен ийтерип урып жибериледи. Егер топты қолайластырып алыуға ұақыт болмаса ямаса ылақтырыу қорғаушының қарсылығына ушыраса, ылақтырыу бир қол менен әсте ғана ийтерилип те орынланыуы мүмкин.

Топ ылақтырылғаннан кейін ойыншы дәрұза майданына секиріп түседі. Барлық ылақтырыулар хәм олардың түрлери топты майданша сызығынан секиріп орынланыуы мүмкін, бул дәрұзаман ушын секиріп топтың бағдарын анықлауда қыйыншылық туұдырады.

Қорғаныушы қарсылығына ушыраса, ылақтырыу бір қол менен әсте ғана ийтерилип те орынланыуы мүмкін.

Финт-алдау - ушын исленетуғын хәр қыйлы алдау хәрекет. Хүжимши ойында хәр қыйлы усылларды алдаушы хәрекетлер менен алмастыра отырып, оларды хәр түрли комбинацияларда орынлайды. Хүжимши қорғаушыны хәр түрли алдау хәрекетлер менен, мәселен топты бермекши болып, өтип кетпекши болып ямаса оны ылақтырмақшы болған сыяқлы алдап, ол қорғаушыдан қутылады хәм өзиниң тийкарғы усылларын қарсылықсыз орынлайды. Хәр бир финт хәқыйқый хәрекетке уқсас болып орынланыуы шәрт. Ойыншы ойынның хәр қыйлы усылларының жыйнағын ойын хәрекетине бириктиріп орынлауы мүмкін. Ойын хәрекетини топты ойынға ямаса дәрұзаға топ киргизиуге бағдарланған анық бир ұазыйпаны шешеди. Бир орыннан үш адым атлауды, топты айдап жүриуди хәм келеси үш адымды бириктириу көплеген ойын ұазыйпаларын жеке түрде шешиуге имкәният жаратады. Егер хәрекетлер финтлер менен биргеликте орынланса, онда олардың биригиуи табыслырақ болады.

Финтлер топты биреуге бериуде, қашып қутылып кетиуде хәм ылақтырыуларда орынланады. Олар хәр қыйлы комбинацияларда орынланыуы хәм усы хәрекетлердиң биреуи менен тамамланыуы мүмкін. Мысалы, топты бермекши болғандай болып финтти орынлап, ойыншы топты айдап бир шетке кетиуи, топты басқа, қарама-қарсы тәрепке бериуи ямаса үш адым атлағаннан соң топты бериуи мүмкін. Мине усы финтлер менен хәқыйқый хәрекетлердиң табыслы түрде биригиуи ылақтырыу менен тамамланыуы мүмкін. Қоллардағы топтың дәслепки жағдайы хәм ойыншының стойкасы усы хәректелердиң орынланыуы ушын қолайлы болыуы тийис.

Топты басқаға бериў ушын финт бир орыннан ямаса хәрекетте орынланады. Оң қолы менен топты басқа биреўге бермекши болып, финт ислеп ойыншы топты шеп қолына алады. Ол топты басқа тәрепке бериўи де мүмкин ямаса топты қорғаныўшыдан денеси менен жасырып кетип қалыўы мүмкин. Ылақтырыў ушын финт әдетте хәрекетте орынланады. Топты айдап жүриў мүмкиншилигине ийе бола отырып ойыншы ылақтырмақшы болып умтылады, кейнинен хәрекеттиң бағытын бирден өзгертип, топты айдап қорғаўшыдан қутылып кетеди. Хәрекет ылақтырыў ямаса топты басқаға бериў менен тамамланады. Ылақтырмақшы болып умтылып, ойыншы кейин топты басқа қолына алыўы хәм топты денеси менен жасырып хәрекеттиң бағытын өзгертиўи мүмкин. Өтиў ушын финт бир орыннан ямаса жүрип баратырып орынланады, ол алдап өтиў, топты басқа биреўге бериў ямаса ылақтырыў менен тамамланыўы мүмкин. Алдап өтиў алдында топ еки қолда белдиң бийиклигинде болады. Бир тәрепке өтиў ушын дене менен исленген финттен кейин дене менен бурылып, хәрекеттиң бағыты өзгертиледі хәм басқа тәрепке өтиў орынланады. Оңға өтиўде хәрекет шеп аяқтан басланады, топ оң қол менен жерге түсириледи. Шепке өтиўде хәрекет оң аяқтан басланады. Финтлер сондай-ақ дене менен, бас пенен орынланыўы мүмкин. Финтти орынлаўда ең тийкарғысы оның ҳақыйқый хәрекетте болыўы, ол болса тийкарғы хәрекеттиң ритмин сақлаўын хәм тамам болыўынан ғәрезли болады.

3.4. Усыллар хәм хәрекетлер

Жеке (индивидуаль) ойыны. Ойын жағдайларын келтирип шығыўда хәм раўажландырыўда бир ойыншының қәлеген хәрекеті жеке ойын деп аталады.

Тийкарғы турыў хәм ойыншының хәрекеті. Тийкарғы турыў жағдайы сәл еңкийиңкиреп аяқлар сәл-пәл ашылыңқырап, бир аяқ бираз алдыға қарай жайласады ямаса аяқлар бир шекте турады. Усы турыстан спортшы бәрқулла хәрекет етиўге таяр турады. Тез дем алыў споршыға анағурлым қолайлы жағдайларды ийелеўге, әсиресе қайта хүжимге өтиў, қорғаныўшылардан қашыў ямаса топты ийелеп алыўға мүмкиншилик туўдырады. Қол тобы ойынында туўры бағдарға жуўырыў, хәрекет бағдарын өзгертип жуўырыў (қорғаўшыдан қашқанда) хәм оғада жийи ушырасатуғын иркинишли хәм бурылыўлыр бирлестирилген жуўырыў қолланылады. Жуўырыўда ойыншы бәрқулла топты ийелеп алыўға таяр турыў керек.

Ойыншының топсыз жайласыўы. Ойыншы бәрқулла ең қолайлы жағдайды ийелеўге хәрекет етеди. Ол қарсыласлары жоқ ямаса жақсы қорғалмаған майданды ийелейди.

Топсыз ойыншының қорғаныўшылардан қашыўы. Ойыншы тез пәт алып, жуўырыў тезлигин өзгертип, бурылып, алдаў хәрекетлерин ислеп қорғаныўшылардан қашыўы мүмкин.

Дәрўаза торына топ урыўдың тийкарғы усыллары.

Бир орында турып жоқарыдан топ урыў. Шеп аяқ сәл алдылаўда турады. Топ урыў сәл ийилген қолды силтеў менен басланады. Топ урыўды орынлаў техникасы жоқарыдан топты узатыўды орынлаў техникасына уқсайды зона алдында турған қорғаўшылар үстинен өткерип топ урыў ушын қолланылады.

Жүрип баратырып жоқарыдан топ урыў. Шеп аяқ пенен бир адым атлап, ойыншы қаптал тәрәпинен алдыға қарай бурылады хәм топты урады.

Секирип топ урыў. Шеп аяқта турыў бирден пәт пенен жоқарыға секирип топ урылады.

Дәрўаза майданында секирген жағдайда топ урыў. Ойыншы дәрўаза тәрәпке қарай дәрўаза майданының сызығына бир неше сантиметрде шеп аяғы менен ийтерилип бираз бәлентке секирип ушқан жағдайда топ урылады.

Алдыға қарай бурылып секирген жағдайда топ урыў. Хүжимши қапталлап турып шеп аяғы менен бирден дәрўазаға бурылады. Урғаннан кейин ол пәт алыўшы аяқта турады. Топты услап турған қол дене хәрәкетинен сәл кейин қойылыўы керек.

Бурылғаннан кейин алдыға қарай жығылыў арқалы топты урыў. Бурылыўды атқаратуғын шеп аяқ майданда қалады. Топ урыў майданға бет пенен ямаса қапталлап шығып орынланады.

Дәрўаза майданының мүйешинен турып секирген жағдайда топ урыў. Ойыншы топ урыў мүйешин дәрўаза майданының орайына қарай секирип үлкейтеди. Гейде оңға хәм шепке ийиледи, ал топты услаған қол топ урыў ўақтында ийин арқалы хәрәкетке келеди.

Аспалы ямаса үстинен топ урыў. Егер дәрўаза майданы тәрәпке секирген жағдайда дәрўазаға қарап топ урылғанда дәрўазаман дәрўазадан алдыға узақласып кетиўи мүмкин, кейинги ойыншы дәрўазаман үстинен топты ылақтырады. Бунда дәрўазаманның бойын есапқа алыў керек.

Топ урыўларды орынлаўдың арнаўлы усыллары.

Төменнен топты ылақтырыў. Әдетте бул ойыншының дәрўаза сызығына перпендикуляр бағдарда хәрәкет етиўде, жоқарыдан топты шығарыў имитациясын еликлеўден кейин қолланылады. Қорғаныўшылар қолларын қапталларға алып ямаса жоқарыға созып дәрўазаны қорғайды, бул

хүжимге топты қорғаныушы қолының астынан ылақтырыуға мүмкіншилик береді.

Оңға қарай ийилиу менен топ урыу хүжимши геудесин қаптал тәрепке ийип қорғаныушыдан оңға қарай қашады. Гейде ол оңға бир адым атлап барлық денени күши оң аяғына береді хәм қапталдан ямаса төменнен топты ылақтырады.

Шепке ийилиу менен топ урыу. Тик турған жағда аяқлар бөлек жайласып (ямаса шеп аяқ сәл алдыда). Дене шепке хәм оң аяқты қапталға бурып, оң қолды силтеу есабыннан хәм ийиннің алдыға хәрекет етиу басланады. Бул усыл менен егер алдыда 2-3 қорғаныушы турған болса қолланыу мүмкин.

Шебекейлер үшін шепке ийилген жағдайда секирип топ урыу. Бул техника алдыңғысына усайды, лекин секиргенде қолланылады. Бундай топ урыу орынланыуы бойынша қыйын. Буның үшін секириу хәрекетинің жақсы координациясы болыуы зәрүр.

Секирип топты қақшыу хәм ылақтырыу. Ойыншы дәрұаза тәрепке қарай дәрұазаман майданының сызығынан топсыз секиреді, топты қақшыйды хәм пәт пенен дәрұаза торына топты ылақтырады.

Соққы берип топты ылақтырыу. Жығылғанда ямаса секиргенде иске асырылады. Ойыншы күшли соққысы менен топты дәрұаза торына асырады.

Жығылған жағдайда топты ылақтырыу. Қаптал ойыншы оң тәрепте дәрұаза майданының орайына қарай алдыға секиреді. Ойыншының денеси горизонтал жағдайда болыуы керек.

Артқа еки рет бурылған жағдайда топты ылақтырыу хүжимши дәрұаза сызығына перпендикуляр түрде хәрекетленип, оң аяғында еки адымнан кейин бирден тоқтап қалады. Соң шепке қарай атлап, оң аяқ пенен дәрұаза майданына секирип топты ылақтырады. Тоқтап қалыуы хәм бурылыуы қорғаныушыны алдыу үшін қолланылады.

7-метрли топ ылақтырыў. Барлық дене күши бир ямаса еки аяққа бериледи. Ылақтырыўдан алдын дәрўазаманды тийкарғы стойкасынан шығыў мақсетинде алдамшы хәрекетлер исленеди. Ылақтырыў турған жағдайда ямаса жазылған жағдайда иске асырылады.

Ойыншының топ пенен қорғаныўшылардан қашыўы. Қорғаныўшылар қорғаныўынан өз бетинше қашыўға бағдарланған ойыншының хәр қыйлы жеке хәрекетлери жәрдемінде иске асырылады.

Топты басқарып қорғаныўшылардан узақласыў. Ойыншы топты басқарып: максималъ тезлик, тезликти өзгертип, топты алып жүриў ритми хәм бағдары, таңлаў, бурылыў, қолды алмастырып қорғаныўшылардан узақласады.

Алдамшы хәрекетлер жәрдемінде (финт) қорғаўшыдан узақласыў. Алдамшы хәрекет-бул актив хәрекет болып, ойыншы усы арқалы гөзлеген мақсетин иске асырады. Гейде ойыншылар қәлеген финтлерди қолланады. Үлкен эффективли болыўы ушын финтлер исенимли хәм тез болыўы керек. Тек бирдей финтлерди жийи қолланыўға болмайды, себеби қарсылас оны билип алады.

IV БАП.

ХҮЖИМ ЖАСАҰ ТАКТИКАСЫ

4.1. Хүжимде ойын тактикасы - нәзерде тұтылған усы ойын жағдайында ең мақстеке муўапық жеке, топар менен хәм команда менен хәрекетлердиң таңланыўы сыпатында қаралады. Ойын тактикасы техника менен тығыз байланыслы. Техника қаншелли жетистирилген сайын, хүжимшилердиң хәм қорғаўшылардың усыллары көп түрли хәр қыйлы болған сайын тренер тәрәпинен қойылған ойын ўазыйпасын табыслы шешиўге мүмкиншилик беретуғын усылды ямаса хәрекетти таңлап алыў соншелли аңсатырақ болады.

Жеке хәрекетлер

Ойын жағдайларын келтирип шығыўда хәм раўажландырыўда бир ойыншының қәлеген хәрекетти жеке ойын деп аталады.

Хүжимде топсыз ойыншының ямаса топты ийелеген ойыншының жеке хәрекетлери қаралады. Ойыншы қорғаўшының қарсы хәрекетлеринен азат болыўға умтылады, топты алыў ушын ең қолайлы, ең жақсы позицияны сайлап алыўға урынады. Топсыз ойнап билиў уқыбы, хүжим ушын жол ашыў, алдыға ямаса қапталларға шығыў мүмкиншилигине ийе болыў зәрүрли ўақытларда хүжимшиниң тактикалық хәректелериниң ең әхмийетли бөлегин қурайды. Топты ийелеген ойыншы оның менен ойнаўға ямаса дәрўазаға топ киргизиўге бағдарланған хәрекетлерди орынлайды. Усы жағдай ең қолайлы болған усылларды ол сайлап алады.

Топар менен бирликте исленетуғын хәрекетлер. Хүжимшилердиң сан жағынан артықмашылығы менен ямаса хүжимшилер хәм қорғаныўшылардың тең болған жағдайында орынланады.

Топар менен бирликте исленетуғын ойын хәрекетлери 2:1, 3:2, 4:3 болған қатнастарда хәм оннан да көп ойыншылардың қатнасыўында орынланады.

Хүжимнің жуўмақлаўшы бөлегинде сан жағынан артықмашылық туўдырыў хәм хүжимди қорғаныўшыдан азат болған ойыншыны қосып жуўмақлаў хәм хүжимди алдын-ала үйренілген шынығыў хәрекетлери арқалы иске асырылады. Сан жағынан артықмашылық қорғаўдан хүжимге өтиўге қарсыластан озыўы есабынан хәм үлкен тезликте орынланатуғын өз ўақтында хәм дәл түрде топты басқа биреўге берий есабынан дәретиледи. Сан жағынан тең болған топарлық өз-ара хәрекетлер топты басқаларға берий хәм алдыға, қапталларға шығыўларды бириктирий менен ямаса хүжимшини тосқынлықтан азат етилиўи арқалы орынланады. Топты басқаларға берийлер алдыға, қапталларға шығыўлар менен бирликте орынланғанда (булар үзликсиз орынланып турады) ойыншының еркин позицияға шығыўына мүмкиншилик дәретеди. Тосықлар қорғаныўшының хәрекет етиў жолына кесент болып есапланады. Хүжимши бир аяғын жиберип хәм денесин алдыға еңкейип, қапталлап жайласады. Усы жағдайдың есабынан қорғаныўшыға тосқынлық жаратылады. Тосыққа ушыраған хүжимши дәрўазаға өтеди, ол қорғаныўшыдан оны тосқынлыққа бағдарлап, өзи усы усылдың есабынан кутылып кетеди. Тосықлар топты ийелеген ойыншыға қарсы топсыз ойыншы тәрeпинен иске асырылады. Олар бир орында ямаса хәрекетте орынланады. Тосықлар системасы ямаса тосықларға тийкарланған ойын комбинацияларының жәрдеми менен хүжимшиниң мүмкиншиликлери кеңейеди. Кесентсиз ылақтырыў ушын, дәрўазаманның майдан сызығына өтиў ушын мүмкиншиликлер жаратылады. Ойынның командалық системалары хүжимде тез атлығып шығыў ямаса позицияда турып хүжим жасаў жолы менен иске асырылады. Тез атлығып шығыўдың раўажланыўына шетте ямаса орай арқалы өтиўи мүмкин. Хүжим бир ойыншы ямаса барлық команда тәрeпинен эшелон болып орынланады. Позициядан хүжим жасаў белгили бир орынласыўдан шөлкемлескен қорғаныўға қарсы орынланады. Хүжимге қатнасыўшы ойыншылар дәрўазаны хәр түрли аралықлардан хәм хәр қыйлы мүйешлер менен хүжим жасайды, олар хәр қыйлы позицияларда орынласып алып белгили бир ойын хәрекетлерин орынлайды.

Дәрўазаға қарсы дәрўаза майданшасының сызығы қасындағы орынды ийелейтуғын ойыншылар сызықтағы ойыншылар деп аталады. Бул ойыншылардың ұазыйпасы хұжимлерди жақын аралықтан ылақтырыўлар менен тамамлаў дәрўаза сызығының арғы жағының пәт алып ойыншы секирип ылақтырыўды орынлайды.

Ылақтырыў хұжимшиниң жерге түсиўи менен ямаса оның дәрўаза майданына жығылып түсиўи менен тамамланады. Қағыйдалар бойынша хұжимди дәрўаза майданшасына тийместен бұрын топты қолынан шығарып үлгериўи зәрүр. Ол жығылыў есабынан қарсыластан қутылыўға хәм дәрўазаға шекемги аралықты қысқартыўға умтылады. Хұжимди майданшаның мүйешлеринен орынлаўшы ойыншылар шетки хұжимшилер деп аталады.

Олардың ойынының айырмашылығы қәнийгелик уқыбын талап ететуғын дәрўазаға сүйир мүйеш жасап ылақтырыў болып табылады. Бул жағдайда шетки хұжимшилер денесиниң еңкейиўи хәм топты қағып жибереди, бир тәрәпке жибериў есабынан ылақтырыў мүйешин үлкейтиўге урынады. Хәмме ойыншылар дәрўаза майданы үстинде секирип, топты қақшып алыў менен хұжимди тамамлаўи мүмкин.

Бул жағдайда ылақтырыў топ қақшып алынғаннан кейин ямаса ол еки ямаса бир қол менен қағып жибериў менен орынланады. Ортада ойнаўшы хәм ярым ортада жүрип ойнаўшы ойыншылар деп аталатуғын ойыншылар хәр қыйлы аралықлардан хұжимшилердиң хәрекетлерин шөлкемлестиреди, ямаса олардың ылақтырыўларын жуўмақлайды. Ортада ойнаўшы ойыншы дәрўазаманның қарсы алдында, ол ярым ортадағы ойыншылар оң хәм шеп тәрәптеги дәрўазаға мүйеш жасап, ойнаўшы хәм қапталлардағы хұжимшилер арасында орналасады. Ойын комбинацияларын орынлаўда ортада ойнаўшы хәм ярым ортадағы ойыншылар дәрўазаман майданшасы сызығына пәт пенен барып ямаса хәр қыйлы аралықлардан хұжимди секирип ылақтырыўлар менен жуўмақлап, ылақтырыў аралығын қысқартыўға тырысады. Ойын комбинацияларын орынлаўда хұжим жасаўшы ойыншылар позицияларын

өзгертуі, басқа ойын комбинацияларын орынлауы мүмкін. Мәселен: үзлексіз хужим жасауда ойыншылар гезек пенен сызықтағы ойыншылар позициясына баруы мүмкін. Ол майданшаның шетине шығып, шетки хужимлердің ойын хәрекеттерін орынлауы мүмкін.

Көрсетілген позициялардан хужим алдын ала өз-ара үйренілген хәрекетлердің хәм ойын комбинацияларының жәрдеми менен, тосықлар ямаса алдағы хәм басқа да тәрәплерге шығыулардың жәрдеми арқалы орынланады. Позициядағы хужим жасау қорғаныудың анық бир системасын есапқа алады хәм оған қарсы ең мақсетке мууапық вариантты сайлап алады. Хужим жасау сызығындағы ойыншылардың сан жағынан қатнасы хәр түрли болуы мүмкін: еки сызықтық, еки сызықта ойнаушы ойыншылар менен хәм басқа да вариантлар болуы мүмкін. Ойын комбинациялары бир неше ойыншылар менен ямаса барлық команда менен орынланады. Оларға бир сызық ойыншылары (ярым ортадағы ойыншылар менен ортада ойнаушы ойыншылар) ямаса хәр қыйлы сызықлардың ойыншылары (шетки хужимшилер менен ортада ойнаушы ойыншы ямаса сызықтық ойнаушы ойыншы менен) қатнасуы мүмкін. Ойыншылар қорғаныудың бир-бирине карама-қарсы хәрекетте болғанда қутылуға умтылғанда ямаса дәрұаза майдан сызығына избе-излик пенен шығыуды иске асыруға тырысқанда үзлексіз хужим жасау әмелге асырылады.

Тоғыз метрлик еркин ылақтыруу тосықлар менен исленетуғын комбинациялардан соң ямаса топты қарсыластың дәрұазасын гезек пенен хужим жасаушы ойыншыларға избе-излик пенен топ берилгеннен кейин орынланады. Жети метрлик сызықтың алдында орналасқан 2-3 ойыншы орынлауға таярланады. Қалған ойыншылар орта сызықтың алдында жайласады хәм қорғаныуды хәрекеттерди шөлкемлестиреди.

Қарсы хужим. Хужимнің бул усылы ушын ойыншылардың күтә жоқары тезликте хәрекет етиу, күтилмеген хәрекетлерге тән болады. Бунда қарсыластың қорғаныудыларының шөлкемлеспеуинен хәм хужимшилердің санлық артықмашлығынан пайдаланылады. Қарсы хужим хәзирги заман қол

тобының ең нәтижелі қуралларына киреди. Оған бір ямаса бір неше ойыншылар қатнасады.

Жеке қарсы хужим. Бундай деп топты алған ойыншының басқалардан қашып озып кетіп, дәрұазаман майданшасы сызығына жетіп топты дәрұазаға урыұын айтады.

Топар болып қарсы хужим-бул қарсыласқа хужим жасап атырған, саны бойынша әдетте көпшилик болған ойыншылардың бір бирине топты узатыұ бойынша комбинациясы. Қарсы хужимге 2-3 ойыншы қатнасады. Топты узатыұлар жеткізип беріұ тез хәм саррас анық болыұы тийис, ойыншылардың хәрекеті қарсыластың дәрұазасына қарай бағдарлайды.

4.2. Ойыншылардың хужимдеги ұазыйпалары

Шеттеги шетки ойыншы. Бул функцияны орынлаұ ушын тезлик, ең аз болған мүйештен дәрұазаға топ ылақтырыұды әмелге асырыұ уқыбы, аяқлардың жақсы хәрекет етиұи талап етиледі.

Шеттегилердің биринши дәреже ұазыйпасы қарсы хужимлерди шөлкемлестириұ хәм оларды жуұмақлаұ болып табылады. Олардың шешиұши сыпатларының бири-бул тезлик болып табылады. (Бунда тек баслаңғыш тезлик емес хәм жуұырыұдың тезлиги емес, ал жеке ойын усылларын орынлаұ тезлиги, мәселен, топты меңгерип жүриұ, алдаұшы хәрекетлер, топты ылақтырыұ ұақтында бағдарланыұ тезликлери нәзерде тутылады).

Шеттеги ойыншы топ пенен кескин алға қарай кеткенде пайдалы болады. Бул жағдайда қарсыласлар оған көбирек дыққат аұдарыұға, оны ойын майданшасының мүйешине дейин қадағалап қорғап барыұға мәжбүр болады. Шеттеги хужимши қарсыластың қорғаныұшыларын өзине тартады, бул өз гезегинде оның басқа шериклеслерине (орайлық хужимши хәм ярымлай орайлық ойыншыға) өз мүмкиншиликлерин толығырақ пайдаланыұды тәмийинлейди. Айырым жағдайларда “шеттеги ойыншы өзи шеттеги қорғаұшының қадағалаұынан алдаұ хәрекетлерин ислеұ жәрдемінде шығып

кетиўге умтылады. Аяқлардың жақсы, тез хәрәкетлери, алдаў хәрәкетлерин орынлағанда зәрүрли техникалық элемент болып табылады.

Шеттеги хўжимши комбинацияларды тийкарынан ярымлай орайлық ойыншылар менен бирликте көбирек әмелге асырады, ал хәрәкетшен ойыншы хәм линиялық ойыншылар менен бундай хәрәкетти азырақ ислейди, олар қарсыласлардың қорғаныў зонасына кирип барып, олардың қатарларын бузады, қадағалаўдан шығыўға хәм дәрўазаға топ ылақтырыў ушын қолайлы позицияны ийелеўге хәрәкет етеди.

Ярым орайлық ойыншы. Оның функциясы күтә әхмийетли болып, ол хўжимлерди шөлкемлестириў, хәм оларды жуўмақлаўға қатнасады.

Ярымлай орайлық ойыншының қарсыластың дәрўазасын нышанаға алыў хәм оның дәретиўшилиқ уқыплықларына пүткил жәмәеттиң ойыны байланысly болады. Оннан ойынды талап етилетуғынлар: узақтан турып дәрўазаға күшли пәт пенен топ ылақтырыў, тапқырлық, қапталдағы ойыншыларды, жағдайды жақсы көре билиў, анық хәм күтилмеген топ узатыўлар, жоқары ойын интизамы болып табылады.

Ярымлай орайлық ойыншылар әдетте бойы узын болып келеди. Олар қарсыласлардың дәрўазасынан 12-14 м аралықта орнын өзгертип жүреди хәм шеттеги ойыншылар менен хәм басқа ярымлай орайлық ойыншылар менен өз-ара хәрәкет етиўге умтылады, сызықтағы линиялық ойыншының қадағалаўдан өтиўи ушын жағдайлар дүзеди. Ярымлай орайлық ойыншы узақ аралықтан дәрўазаға қарай бирден хәм күтилмеген топ ылақтырыўы мүмкин болғанлықтан, қорғаныўшылар дәрўазасы алдындағы майданша жанындағы зонаны босатып оған қарай умтылады. Бул ўақытта линиялық ойыншылар бул орынды ийелеўди ямаса усы зонаға жуўырып келген шет хўжимшилер жеңил түрде ийелеўи хәм ярымлай орайлық линия ойыншысынан топ алыўы мүмкин. Ярымлай орайлық ойыншы тактикалық интизамды қатаң сақлаўы тийис, себеби ол арқалы тренер пүткил команда ойыншыларына тактикалық көрсетпелер береди. Ярымлай орайлық ойыншылардың роли ең тәжирийбели хәм ең уқыплы спортшыларға ажыратылады, исенип тапсырылады.

Линиялық ойыншы. Оннан ойында талап етилетуғынлар: қадағалаудан қутылыу уқыбы, жығылып баратырып хәм секирип турып бурылып дәрұаза майданшасы зонасында топ ылақтырыуларды орынлау, кескин топ узатыуларды жақсы меңгеру, моральлық-ерк-ықрарлық сыпатлардың болыуы болып табылады.

Линиялық ойыншы көпшилик уақытта қарсыласлардың дәрұазасы линиясы бойлап хәрекет етеди. Ол дәрұазаманға арқасы ямаса қапталынан турғанлықтан, бул оған қадағалаудан шығыуға, айланып турып топ ылақтырыуды әмелге асырыуға мүмкиншилик береди. Ол алда турған қорғаныушыларға қарай жууырып барады хәм ярымлай орайлық ойыншыдан топты алып, қарсыластың қорғаныуын бузады, өзиниң командалас шериклеслериниң қадағалаудан қутылыуын жеңиллестиреди.

Усы уазыйпаларды орынлағанда ол бәрхама топты бақлап барыуы және ярымлай орайлық ойыншыдан топты тез алыуы тийис, себеби қорғаныушылар арасынан ол күтә күшли хәм күтилмеген пикирди топты қабыл етип алыуы мүмкин. Линиялық ойыншы турақлы түрде қорғаныушылар арасында ойын майданының шекленген участкасында хәрекет етеди хәм усылларды орынлау ушын орын хәм уақыт күтә аз болады. Сонлықтан да ол жылдам, шыққан хәм хәрекетшең болыуы тийис.

Хәрекетшең ойыншы. Хәрекетшең ойыншы функциясын орынлау ушын төмендегилер талап етиледи: майданды жақсы көре билиу, қапталындағылар жақсы бақлау уқыбы, дәрұазаға бирден топ ылақтырыу, анық хәм күтилмеген топ узатыуларды әмелге асырыу.

Хәрекетшең ойыншы еркин топ ылақтырыу линиясынан 8-9 м аралықты хәрекет етеди, көпшилик жағдайларда ол қарсыластың дәрұазасына арқасын қаратып турады. Хәрекетшең ойыншы жууырып киятырған ярымлай орайлық хәм шеттеги хұжимшилер арасында топ узатыуды бөлистиреди. Солай етип топ ылақтырыуды орынлау ушын ең жақсы шараятлар дүзеди. Хәрекетшең ойыншы қадағалаудан шығып кетип пәт алатуғын аяғында алға

карай айланып секирген түрде топ ылақтырыўды әмелге асырады. Бул усылды ол жетик меңгерген болыўы тийис.

4.3. Ойынды алып барыў усылларын үйретіў хәм жетилистириў

Узақ даўам еткен шынығыў процессиниң ақырғы көрсеткиши жарыстың қыйын, бар күшин жумсап ойнаў жағдайларында хәр бир ойыншы тәрәпинен ойынды алып барыў усылларын өзлестирип алып барыў есапланады. Бул процесс өз өзгешеликлерине ийе, яғный шынығыў маңызы адам организминиң искерлигиниң объектив ызамлылығын хәм ойын барысының объектив ызамлылығын сәўлелендириўи тийис. Шынығыўлар сапасын арттырыў көз-қарасынан бизлер биринши орынға сапалы ойынларға ийе болыўды қояр едик.

Ойын тәжирийбеси дегенде ойынды алып барыў усылларын өзлестирип алыў комплекси түсиниледи, усының арқасында спортшы анық ойын мәселелерин шешеди. Тәжирийбеде-психикалық (руўхый) хәм характерли болып бөлинеди. Психикалық дүзиў дегенде ойын жағдайларын шешиўде тиккелей қатнасатуғын барлық үйренилетуғын еркин хәм сезгир процесслердиң жыйнағы түсиниледи. Хәрекетли ойынның хәр қыйлы шәртлерине бейимлесиў ушын тийкар болатуғын вариантлар менен ажыралып турыўшы өзлестирилген хәрекет структурасы киреди.

1. Психикалық хәм хәрекетли қураўшылар бир-бири менен байланысып кетиўи ақыбетинде ойыншы актив хәрекет етеди.

Ойын стилин таңлап алыў.

Ойын стилин таңлап алыўды командадағы ойын функцияларын қәлиплескен бөлистирилиўинен келип шығыў керек болады. Бунда сол ўақытта команда қурамының ойын дәрежеси де есапқа алынады. Бирақ усының менен бир ўақытта тренер ойынның жаңа, прогресслик стиллерин енгизиў хәм жетилистириў хәққында турақлы ғамхорлық етеди.

Команданың көпшилик ойыншыларының бағдарланыуына (хүжимши ямаса қорғаушы) муўапық тренер ойынның хүжим жасаушы стилине ме ямаса қорғаныу стилин таңлауға артықмашлық бере ме, буны шешиуи тийис болады. Егер команданың дәрўазаманы исенимли болса, көпшилик ойыншылар қорғаныу ойынына уқыплырақ болып келсе, тренер бул жағдайда команда ушын пайда болған ойынның қорғаныу вариантын таңлап алады. Бундай команда көп гол өткериуіге хәрекет етпейди, ең баслысы өзине барынша азырақ топ өткерип жибериуіге хәрекет етеди.

Хүжимниң-ең жақсысы қорғаныу екени мәлим, сонлықтан да бүгинги күни ойынның ең прогрессив усылы хүжим болып табылады. Тренер ойыншылардың хүжимде жайласыуына муўапық хүжимниң ең нәтийжели системасын таңлап алады, бунда ойыншылардың өзлериниң дәрўазасын қорғау уқыплылығын есапқа алады.

Хәзирги ўақытта хүжимдеги жақсы ойынның тийкары ярымлай орайлық ойыншылардың ойыны болып табылады. Сонлықтан да олардан биринши гезекте хүжимди ойнаудың командалық системасын таңлап алыуға байланысly болады. Егер ярымлай орайлық ойыншылар дәрўазаға топ ылақтырыудан тыскары қорғаныушыларды да алдап өтип, линиялық ойыншының қадағалаудан кетиуине жәрдем етиуде хәм ойынның барысында өзи жол тауып кетиу уқыбына ийе болса, онда команда тийкарынан қәлеген хүжим жасау системасы бойынша ойнауы мүмкин. Анық бир хүжим жасау системасын таңлап алыу команданың басқа ағзаларының ойын дәрежесине байланысly болады. Егер командада линиялық ойыншылар жақсы болса еки ямаса бир линиялық ойыншы менен хүжим жасау варианты таңлап алыныуы мүмкин. Егер команда да еки жақсы ярымлай орайлық хәм еки линиялық ойыншы болса, онда еки линиялық ойыншы менен хүжим жасау варианты таңлап алыныуы мүмкин. Егер командада бир жақсы ярымлай орайлық ойыншы болса, онда бир линиялық ойыншы варианты таңлап алынады. Бул жағдайда ярымлай орайлық ойыншы жууырып киятырған ярымлай орайлық еки ойыншының қадағалаудан кетиуине жәрдем етиуи тийис, хәм дәрўазаға

топ ылақтырыў мүмкиншилигин тәмийинлеўи керек. Егер командада хәрекетшең ярым орайлық ойыншы болмаса, ал тек алыстан жақсы топ ылақтыратуғын ойыншылар болса, онда линиялық ойыншылар менен хужим жасаў варианты таңлап алыў мақсетке муўапық болмайды, себеби бул ойыншылар өзлериниң функцияларын тек ўақты-ўақты ғана, символикалық орынлайтуғын болады. Бул жағдайда хәрекетшең ойыншы менен вариантты таңлап алыў пайдалы, ол жуўырып киятырған ойыншыларға топ узатады, ямаса өзи де топ ылақтырыў позициясына шығады. Жақсы шетки хужимшилер шынжыр болып хужим жасағанда, тийкарғы ойыншылар болып табылады. Бул жағдайда пүткил команда шеттеги хужимшилердиң қадағалаўдан кетиўине хәм дәрўазаға топ ылақтырыўына шараятлар дүзиўге хәрекет етеди.

Егер командада ярымлай қорғаўшылардың дәрўазаны нышанаға алыў зонасынан ылақтырған топларын, яғный дәрўазадан 8-10 м аралықтан ылақтырған топларын жақсы қайтаратуғын шебер дәрўазаман болса, буған қосымша бойы узын жақсы ойнайтуғын бир неше қорғаўшылар болса, команда 6-0 системасы бойынша қорғаныўдың зоналық вариантын таңлап алыўы мүмкин. Бул вариантта қарсыластың линиялық хәм шеттеги хужимшилерине ойнаў қыйын болады, себеби дәрўаза майданы алты ойыншы менен қорғалады. Бул варианттың кемшилиги, қарсылықтың хужимшилер топты дәрўазаға алыстан ылақтырыў мүмкиншилигинде болып, дәрўазаман өзиниң ойыншылары менен жабылып турғанлықтан топты серлемей қалыўы мүмкин.

Егер командадағы ойыншылардың көпшилигиниң бойы келтерек болса, бирақ қорғаныўда ойнаў ушын тийкарларға ийе болса, яғный жақсы ойнаса, онда алда болған қорғаныўшылар системасын таңлап алыў пайдалы болады. Бойы онша узын болмаған ойыншылар әдетте хәрекетшең болады, бул жеке қадағалаўда хәм алда болған қорғаўшылар вариантында дәрўазаны табыссыз қорғаў ушын тийкар жаратады. Усының менен бир ўақытта алда болған қорғаўшылар менен ойнағанда шетки қорғаўшылардың хәрекет зонасында

дәрұазаны табыслы қорғау үшін мүмкіншіліклер узаяды. Шетки қорғаушылар бундай система бойынша ойнағанда күтә хәрекетшен болыуы хәм орайлық қорғаушыларға хәр тәрәплеме жәрдем етиуи тийис. Бунда дәрұазаманға айрықша ұазыйпа жүкленеди, ол шеттеги хұжимшилердиң хәрекет зонасынан ылақтырылған топларды жақсы қайтарыуы тийис болады. Алға шығарылған қорғаушылар системасын команда айырым жағдайларда, егер ол бир неше узын ойыншыларға ийе болғанда, ал дәрұазаманның шеберлиги күшли емес, хәм ол узақтан ылақтырылған топларды жақсы қайтара алмауы жағдайында таңлап алады. Қорғаныудың бул усылы қарсыластың ойыншыларын илажы болғанша дәрұазадан алысыраққа қысып шығаруы хәм алыстан топ ылақтырыулардың нәтийжелилигин барынша азайтыуды мақсет етип қояды.

Жақсы хұжими сыпатына ийе болған ойыншының қорғаныуда ойнай алмауы ямаса ойнағысы келмеуи жағдайлары ушырасады. Бул жағдайда тренер ойыншыға қорғаныуда ойнау аңсат болған орынды бериуи, оған азғана дем алыу хәм келеси хұжимлер ушын күш топлау мүмкіншилигин бериуи тийис. Бул шеттеги қорғаушының орны болып табылады. Егер оны қорғаныудағы төмен ойынынан, оның өткерген топларына қарағанда өзине көбирек топ өткерилсе, онда оны тек ғана хұжимде ойнауға қалдыруы, ал топты жойытқанда да өзгертиу керек болады. Бул ойыншыны сондай-ақ қарсыластың ең әззи хұжимшиси ойнайтуғын қорғаныу ойнына қойуы мүмкин.

Команда да қорғаныуда ойнауға күтә уқышлы ойыншы болатуғын, оның хұжимге өтиу мүмкіншіліклери шекленген ойыншы болыуы мүмкин. Бул ұазыйпаны қорғаныушы команда қорғаныудан хұжимге өткенде хұжимге алмастыруы менен шешиуи мүмкин.

Айырым экспертлер команда ойын стилин қарсыластың ойын стилине қарай таңлап алыуы тийис деп тастыйықлайды. Бундай көз-қарас пенен тек ғана бир тәрәпинен келисиу мүмкин. Себеби команда ең болмағанда хұжимде ойнаудың еки варианты хәм қорғаныуда ойнаудың еки вариантын

өзлестіріуі тийіс. Ойын барысында команда қарсыласқа өзіннің ойын идеяларын өткеріп, өзине тән вариантты қолланыуға хәрекет етеди. Өзлеримиздің стандарт хұжим вариантымызды бизлер хәтте қарсыластың ойынының тәсири астында да күтә сийрек өзгертеміз. Ал қорғаныуда жағдай басқаша болады. Команда қорғаныудың тийкарғы вариантын жийи қолланғаны менен, егер ол нәтийжесиз болса, онда ойынның барысыда бурын таңланып қойылған басқа вариантқа өтеди.

Ойынның анау ямаса мынау стилин таңлап алыуды тренерлер шешеди. Барлық жағдайларды есапқа алыу хәм оларға мууапық ең мақул шешим кабыл етиуі де тренерлер әмелге асырады.

Ж У Ы М А Қ Л А Ы

Қол тобы ойынында техникалық хәм тактикалық усыл хәрекетлердің ойынның қай бир моментінде болмасын, бир-бири тығыз байланыста екенлигин ис жүзінде көрдик. Ойын стилин таңлап алыўды командадағы ойын функцияларын жақсы бөлистирилиўинен келип шығыў керек болады. Бунда сол ўақытта команда курамының ойын дәрежеси де есапқа алынады. Бирақ усының менен бир ўақытта тренер ойынның жаңа, прогресслик стиллерин енгизиў хәм жетилистириў хәққинда турақлы ғамхорлық етеди.

Команданың көпшилик ойыншыларының бағдарланыўына (хүжимши ямаса қорғаныўшы) муўапық тренер ойынның хүжим жасаўшы стилин ямаса қорғаныў стилин таңлаўға артықмашлық береме, буны шешиўи тийис болады. Егер команданың дәрўазаманы исенимли болса, көпшилик ойыншылар қорғаныў ойынына укыплырақ болып келсе, тренер бул жағдайда команда ушын пайда болған ойынның қорғаныў вариантын таңлап алады. Бундай команда көп гол өткериўге хәрекет етпейди, ең баслысы өзине барынша азырақ топ өткерип жиберийўге хәрекет етеди.

Хүжимниң-ең жақсысы қорғаныў екени мәлим, сонлықтан да бүгинги күни ойынның ең прогрессив усылы қорғаныў болып табылады.

Жақсы хүжимши сыпатына ийе болған ойыншының қорғаныўда ойнай алмаўы ямаса ойнағысы келмеўи жағдайлары ушырасады. Бул жағдайда тренер ойыншыға қорғаныўда ойнаў аңсат болған орынды бериўи, оған азғана демалыў хәм келеси хүжимлер ушын күш топлаў мүмкиншилигин бериўи тийис. Бул шеттеги қорғаўшының орны болып табылады. Егер оны қорғаныўдағы төмен ойынынан, оның өткерген топларына қарағанда өзине көбирек топ өткерилсе, онда оны тек ғана хүжимде ойнаўға қалдырыў, ал топты жойытқанда да өзгертиў керек болады. Бул ойыншыны сондай-ақ қарсыластың ең эззи хүжимшиси ойнайтуғын қорғаныў ойынына қойыў мүмкин.

Команда да қорғаныўда ойнаўға күтә уқыплы ойыншы болатуғын, оның хужимге өтиў мүмкиншиликлери шекленген ойыншы болыўы мүмкин. Бул ўазыйпаны қорғаныўшы команда қорғаныўдан хужимге өткенде хужимге алмастырыў менен шешиўи мүмкин.

Айырым экспертлер команда ойын стилин қарсыластың ойын стилине қарай таңлап алыўы тийис деп тастыйықлайды. Бундай көз-қарас пенен тек ғана бир тәрәпине келисиў мүмкин. Себеби команда ең болмағанда хужимде ойнаўдың еки варианты хәм қорғаныўда ойнаўдың еки вариантын өзлестириўи тийис. Ойын барысында команда қарсыласқа өзиниң ойын идеяларын өткерип, өзине тән вариантты қолланыўға хәрекет етеди. Өзлеримиздиң стандарт хужим вариантымызды бизлер хәтте қарсыластың ойынының тәсири астында да күтә сийрек өзгертемиз. Ал қорғаныўда жағдай басқаша болады. Команда қорғаныўдың тийкарғы вариантын жийи қолланғаны менен, егер ол нәтийжесиз болса, онда ойынның барысыда бурын таңланып қойылған басқа вариантқа өтеди.

Ойынның анаў ямаса мынаў стилин таңлап алыўды тренерлер шешеди. Барлық жағдайларды есапқа алыў хәм оларға муўапық ең мақул шешим қабыл етиўиди де тренерлер әмелге асырады.

Пайдаланган адабиятлар

Ўзбекистон Республикаси Президентининг “Таълим-тарбия ва кадрлар таййёрлаш тизимини тубдан ислоҳ қилиш, баркамол авлодни вояга етказиш тўғрисида”ги Фармони, 1997 йил 10 октябрь.

1. «Дарслик ва ўқув қўлланмалари муаллифларининг семинар материаллари». Т. 2004.
2. Игнатъева В.Я. «Гандбол: Учебное пособие». – М. 1983.
3. Клусов Н.П. «Тактика гандбола». – М. 1980.
4. Новиков А.Д. «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси». – Т. 1975.
5. Павлов Ш.К. ва бошқ. «Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув – тадқиқот ишлари» / Павлов Ш.К. Абдурахманов Ф.А Шелягина и. Н. – Т 1991.
6. Павлов Ш. К. «Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур». –Т 1998.
7. Павлов Ш. К. «Қўл тўпи дарслик». –Т 1990.
8. Павлов Ш.К. «Қўл тўпи мусобақалар қоидалари» –Т 1987.
9. Акрамов Ж.А. “Гандбол” дарслик. “Lider Press” ЎзДЖТИ 2008.
10. Акрамов Ж.А. “Гандбол” ўқув қўлланма. “Ворис нашриёт” 2007.
- 11.Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. “Гандбол” учеб для физ. вузов – М.: ФОН, 1996.
12. Клусов Н.П.”Тактика в гандболе” М.: ФиС., 1980.
13. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. “Гандбол” - Т., ЎзДЖТИ 2005.
14. Павлов.Ш.К, Абдурахманов.Ф.А “Подготовка гандболистов” учебное пособие. УзГИФК., Т.: 2006 г.

15. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. «Гандбол» - Т., ЎзДЖТИ 2005.

16. Бекназаров А. И. «Қол-тобы» Нөкис-2010.

17. Бекназаров А. И. «Дәрўазаман» Нөкис-2007.

ИНФОРМАЦИОН - УСЛУБИЙ ТАЪМИНОТИ

1. www.tdpti.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.Ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. [tdpu INTRANET, uz](#)

Дидактик воситалар

- жиҳозлар ва ускуналар, мосламалар: стадион макетлари, плакатлар, электрон доска -Hitachi, LCD монитор, электрон кўрсаткич.