

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ МАДАНИЯТ ВА
СПОРТ ИШЛАРИ ВАЗИРЛИГИ
ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ
ИНСТИТУТИ**

Ж.АКРОМОВ

ГАНДБОЛ

**Жисмоний тарбия институти жисмоний тарбия
факультетлари талабалари учун дарслик**

ТОШКЕНТ 2008

ҚЎЛ ТЎПИ ҲЙИНИНИНГ ПАЙДО БЎЛИШИ ВА РИВОЖЛАНИШИ.

1898 йил қўл тўпига асос солинган йил ҳисобланади. Даниянинг Опрдупе шаҳридаги гимназиялардан бирининг ўқитувчиси Х.Нильсон футболдан фарқ қиладиган, қизлар учун ҳам мос келадиган, ёғинли ҳавода залда ўйнаса бўладиган янги спорт ўйинини яратишга қарор қилди. У дарвозабонларни қолдириб, жамоа сонини қисқартириб, тўпни узатиш ва отиш фақат қўл билан бажарилишини таклиф қилди. Шу тариқа оламда “хандбол” юзага келади ва кейинчалик тезда бутун жаҳонга тарқаб кетади.

1904 йили биринчи бўлиб Дания қўл тўпи Федерацияси ташкил топди. 1906 йил Копенгаген шаҳрида қўл тўпи ўйинининг дастлабки қоидалари нашр этилди. Ушбу қоидаларнинг муаллифи ҳам Нильсон ҳисобланади.

Ҳозирги кунда Халқаро гандбол Федерациясига дунёнинг 123 давлати аъзо бўлиб жами 7 миллиондан ортиқ киши гандбол билан шуғулланади. Мустақил Ўзбекистонда 1992 йил Қўл тўпи Федерацияси ташкил этилиб, 1993 йил Халқаро ва Осиё Федерацияларига қабул қилинди.

1992 йилдан Ўзбекистонда эркаклар ва аёллар ўртасида чемпионатлар ўтказилиб келинмоқда.

1994-1996 йилларда Марказий Осиё давлатлари клублари ўртасида ўтказилган чемпионатда “Д- клуб” (ЎзДЖТИ) гандболчи қизлари ғалабага эришдилар.

Ўқувчи-ёшларни жисмоний тарбия ва спорт машғулотларига оммавий жалб қилишни таъминлаш мақсадида Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримов ташаббуси билан 1999 йил 21 майда қабул қилинган Вазирлар Маҳкамасининг “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.

“Умид ниҳоллари” ўйинлари ёшларнинг бўш вақтини фойдали ва мазмунли ўтказиш, курашда чиниқтириш, жамоа бўлиб ҳаракат қилишга ўргатиш, уларда жисмоний тарбияга бўлган эҳтиёжни пайдо қилиш ва кучайтириш, ғалабага интилиш фазилатларини тарбиялаш мақсадида ташкил этилди. Шу билан бирга ўқувчиларнинг шахсий ижтимоий ривожланиши, иқтидорли ёшларни спорт захираларига киритиш ҳам назарда тутилади.

“Баркамол авлод” спорт жамияти доирасига касб-ҳунар коллежлари ва академик лицей ўқувчилари қамраб олинади. Бу мусобақалар ўқувчиларни жисмоний ва ватанпарварлик руҳида тарбиялаш, ҳарбий хизматга тайёрлаш борасидаги кенг қамровли ишларни янги босқичга кўтаришга, спорт захираларини янги иқтидорли ёшлар билан мунтазам тўлдириб боришга ёрдам беради.

Олий ўқув юртлиги талаба ёшлари орасида “Универсиада” спорт мусобақалари ўтказилади. “Универсиада” ҳар уч йилда доимий равишда ўтказилиб келинади.

Ўйин техникаси.

Қўл тўпи ўйинида тўп билан ва тўпсиз усуллар бажарилади. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда қўлланадиган хилма-хил махсус усуллар йиғиндиси қўл тўпи техникасини ташкил этади.

Техник усуллар – бу қўл тўпи ўйинини вужудга келтириш воситаси демакдир. Юксак спорт натижаларига кўп жихатдан гандболчиларнинг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилиқ кўрсатаётган, кўпинча эса чарчоқ ортга бораётган шароитда ўйин жараёнидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик мохирлик билан, самарали қўллашга боғлиқ. Қўл тўпи техникасини яхши

билиш гандболчининг хар томонлама тайёргарлиги ва хар жихатдан камол топишинг ажралмас қисмидир.

Ўйин тараққиётининг юз йилдан ортиқ тарихи мобайнида гандбол техникасида муайян ўзгаришлар рўй берди. Бу тараққиётнинг асосий йўналишлари қуйидагилардан иборат: аввал кенг тарқалган 11x11 ўйин ўрнига ҳозирги кунда шиддатли, доимий юқори тезликда ҳаракат қилувчи ўйинлар вужудга келди.

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

Майдонда ҳужумчи ва ҳимоячи сифатида ҳаракат қилиш ҳамда алдамчи ҳаракатлар усули ўйин техникасининг асосини ташкил этади. Дастлабки ҳолат – туриш, тайёргарлик ва ҳаракат қилишни белгилайди. Баланд ва паст ҳолатда туриш хар хил, қайси ҳолатда туришни вазият белгилайди. Замонавий гандболда кўпинча баланд ҳолатда туриш (оёқлар озгина букилиб), оралиғи елка кенглигида, гавда сал олдинга эгилиб, қўллар букилган ҳолатда тугилади.

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

Қўл тўпи ўйининг таснифи техник усулларни умумий маҳсус белгиларга қараб гуруҳларга бўлишдан иборат. Ўйин фаолияти тавсифига қараб гандбол техникасида 2та йирик бўлим ажратилади:

- 1.Майдон ўйинчиси техникаси.
- 2.Дарвозабон техникаси.

Ҳар қайси бўлим ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига ажратилади. Кичик бўлимлар турли усулларда

ижро этиладиган аниқ техник усуллардан – ҳаракатланиш техникаси услублари 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 қилади.

Ўрганилаётган материални сурункалаштириш усул турларини тузикроқ тушунишга, уларни туғри таҳлил қилишга, таълим ва олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини мувоффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

. Ҳужум ва ҳимоя техникасининг таснифланиши

Ҳужум уйини техникаси.

Тўпни эгаллаган ҳужумчи бутун вужуди билан рақиблар дарвозасига тўп киритишга интилади. Рақибларнинг қарама-қаршилигини фақат махсус усуллар ёрдамида енгиши мумкин.

Ўйин техникасининг бу қисмига тўпни илиш, ушлаш, тўпни ерга уриб олиб юриш ва эгаллаб олиш, чалғитиш (финт) 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 яқинлаштириб воронкасимон чуқурлик ҳосил қилинади, бармоқлар тўпга теккандан сўнг, учиб келган тўп тезлигини пасайтириш учун қўллар букилади.

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

Тўп билан мувоффақиятли ҳаракат қилиш қилиш учун уни туғри ушлаш лозим. Агар ўйинчи уни икки қўллаб ушласа тўп яхши назорат қилинади. Лекин тўп бир қўллаб юқоридан ёки очиқ кафт билан ҳам ушлаш

мумкин. Фақт бу ҳолджа тўпни қаттиқ сиқиб ушламаслик лозим, чунки бу қўлнинг панжа буғимлари қотишига олиб келади.

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

Қўлларни тирсак қисмида буккан ҳолда юқоридан тўпни узатиш – қўл тўпида тўп узатишнинг асосий усулидир.

Кейинги вақтларда яширин ҳолда – орқадан, бош ортидан, орасидан тўп узатиш кўпроқ 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, югурганда бажарилшиб, қўл тўпи ўйинчисининг ҳаракат қилишида кулланиладиган асосий усуллардан ҳисобланади. Тўпни ердан ҳар хил : юқорироқ ва пастроқ сапчителиб туриб юриш мумкин. Бу усулда қўл тўпи ўйинчиси майдондан сапчиб кетаётган тўпни пастга тушириб ва кенг ёйилган бармоқлари билан кутиб олади. У қўлини букиб, тўпни бироз юқорига узатади, сунг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин итаради. Бундқа оёқлар букилган, гавда бироз эгилган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

Тўпни ерга уриб олиб юриш тўғри чизик, ёйсимон чизик ва доира бўйлаб ҳар хил йўналишларда бажрилиши 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 усулини ўзгартиришдир. Тўпни кўзлаган 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 мушакларнинг қисқаришига қулай шароит яратади. Лекин ўйинда бир неча қадамдан сўнг, кенг амплитудада қўлни силкитиб тўп отишни қўллаш анчагина мушкул шунинг учун уйинчилар ва мураббийларнинг ижодий изланишдан мақсади тез отиш техникасини (ҳаракатни тезлаштириб, тўп илгандан сўнг дарров сакраб ва ҳоказо) яратишга қаратилган.

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

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

Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп отиш 3 хил вазиятда бажарилади:

Чалиштирма қадамлардан (скрестный 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 қадамни қўйишда шу оёқ кафтининг ички томонини югура 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. Шунинг 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.

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

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

Тўп отаётган ўйинчи кадам қўйишда гавданинг оғирлигини дарҳол олдинги оёққа ўтказади. Ва гавдани дарвоза томон буриб, қўл тирсагини буккан ҳолда тўпни кескин олдинга юборади.

Қўлни юқорида букиб, сакраб (юқорига) тўп отиш узоқ масофадан (10-12 м) дарвозага ҳужум қилишда қўлланилади. Қўлни силташ ва тўпни қўлдан чиқариш ҳавода бажарилади. Тўп отаётган ўйинчи тўп ушлаган қўлини орқа томонга юбориб, тўпсиз қўлини олдинга чиқаради, гавданинг юқори қисмини отаётган томонга буриб, депсинишда бўш оёғини 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 тўсиқ ёнидан тўп отишга ижозат берилади.

Ўйинда йиқилиб отиш зарурати тез-тез вужудга келади. Бу тўп отаётган ўйинчига ҳимоячидан қутулиш, ё булмаса ўзи билан дарвоза орасидаги масофани яқинлаштириш имконини беради.

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

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

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

Ён томонга эгилиб тўп отиш бир ёки икки оёққа таянган ҳолда бажарилади. Ҳимоячи қўллари билан ён томонидан кўйган тўсикдан қутилиш учун ҳужумчи тўп отишни бажаришда гавдасини тўпсиз томонга эгиб, тўпни боши устидан ва ҳимоячилар қўллари ёнидан дарвозага йўналтиради.

Ён тарафга йиқилиб тўп отиш. Бу усулни ўйинчи тўп отиш вақтида ҳимоячидан узоқроқ кетиш имкониятини яратиш учун қўллайди. Бунга “ёлғон” тўп отишда қўлланиладиган финтлар ёрдам беради. Ҳужумчи чалғитишдан сўнг олдинга бир қадам кўйиб, таянч оёқларини ҳимоячи оёғини дарвозага тўп отаётган томонга яқинроқ кўйиши керак. Шундан сўнг гавдани оғирлиги олдинги эгилган оёққа ўтказилади. Гавда ён томони билан дарвоза тарафига бурилади, тўп билан бўлган қўл эса тўп отишнинг охириги 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 кўтариб, тўпни бошининг орқасидан дарвозанинг кўзлаган жойига юборади, сўнг бўш қўлини ерга текказиб йиқилади.

Бундай тўп отиш усулини тўп отаётган қўл томондан ҳам бажариш мумкин, лекин бундай ҳолатда таянч оёқ иш бажараётган қўл тарафдаги оёқ булиши 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 қўллаб эгаллаб, тез олти метрли чизикқа яқинлашади, таянч оёқ кафтларини шу чизикқа параллел қўйиб “зонага” сакрайди ва тўпни ҳавода тўп отадиган томонга 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.

Қўлини ёзиб, ён томондан тўп отиш – бекик вазиятда кўп қўлланиладиган усуллардан биридир. Уни бел, сон, тизза баландлигида бажариш мумкин. Силташ юқоридан тўп отишдай бажарилади. Чалиштирма ҳаракат қилгандан сўнг ўйинчи тўп отишнинг дастлабки ҳолатига келади: оёқлар кенг қўйилган, қўл тўп билан орқа томонга у ўтказилган, гавда дарвозага ён томон билан бурилиб, тўп отадиган қўл томон эгилган бўлиши керак. Шундан кейин гавданинг оғирлиги олдинги оёққа ўтказилади, 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 томонга).

Гавданинг юқори қисмини буриш ёрдамида қўлни букмасдан тўғри тўп отишни бажариш мумкин. Тўп ушлаган қўл томонидаги оёқ билан депсиниш ҳимоячилардан тўпни янада узоқроқ олиб кетишга имкон беради.

Кўпинча бундай тўп отишлар юқорига ва ён томонга сакраган ҳолда бажарилади. Баландга сакраб, одатдагидай юқоридан тўп отмоқчидай ҳаракат қилган ҳужумчи охирида тўп отаётган кўли ҳаракатини ўзгартириб, тўпни юқоридан эмас, балки ҳимоячилар гавдаси ёки кўллари билан кўйган тўсиқлар ёнидан давозага юборади. Дарвозадан қайтган тўпни қайта уриш дарвоза устунларига урилиб ёки дарвозабондан қайтган тўпни бир ёки икки кўллаб дарвозага отиш мумкин. Бу ҳаракат сакраб, кейин эса йиқилган ҳолда бажарилади.

Кейинги вақтларда давозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши амалда кўп қўлланилмоқда. Бундай ҳолатда, десиниб, юқоридан баланд траектоияда тўп отишлар (дарвозабон устидан ошириб) маълум бўлишича, жуда сермахсул ҳисобланади. Тўп отишнинг бажрилиши одатдаги усулда бошланиб, охирида эса тўпнинг траекторияси ўзгартирилади.

Тўпни ерга уриб сапчителиб 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 айлантериб отиш мумкин. Тўпни айлантеришга билак ва кафтнинг тезкор ҳаракатлари ва бармоқларнинг фаоллиги туфайли эришилади.

Чалғитишлар (финт). Бу усулни тўпсиз ва тўп билан бажариш мумкин. Тўпсиз чалғитишлардан кўпроқ уни қаршиликсиз қабул қилиш учун ҳимоячиларнинг яқинида турганида таъқибдан қутилиш мақсадида фойдаланилади. Тўп билан чалғитишлар узатишни, отишни ёки ерга уриб юришни қаршиликсиз бажариш учун қўлланилади.

Чалғитишлар мурраккаб ҳаракатлар ёрдамида бажарилади, ҳаммасидан кўпроқ бир – бирига боғлиқ бўлган босқич (фаза): анчагина секин чалғитиш ҳаракати техник усулининг қулай пайтида қўлланиши ва тез асосий усулни амалга оширишга боғлиқдир.

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

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 муҳимдир. Бу бир ва икки кадамли ҳаракат бўлиши мумкин. Чалғитиш сифатида кадам қўйиш, ҳамла қилиш ва тўп узатишлардан фойдаланилади.

Тўсиқ. Бу ҳужумчиларнинг ҳимоячилар паноҳидан қутилиши учун қўлланиладиган фойдали воситадир. Қўл тўпи ўйинида тўсиқлар якка ҳолда ва ўйинчилар гуруҳи томонидан қўйилиши мумкин.

Гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш 9 мертли 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.

Ҳимоя ўйини техникаси

Ўйинчиларнинг ҳимоя техникасига тўпни олиб юриш , уриб кайтариш, тўсиқ қўйиш ва дарвозабон орқали тўпни ушлаб олишлар киради.

Дастлабки ҳолатда тўғри туриш ҳимоя ҳаракати тайёргарлигига замин яратади. Ўйинчи оёқларини букиб, гавда оғирлигини оёқ кафтларнинг олдинги қисмига баравар тақсимлаб, қўлларини буккан ҳолда (бурчаги тахминан 90 %) бироз икки томонга ёйиб, қўл кафтларини

олдинга қаратиб туриш керак. Ён томонга эркин юра олиш ва орқа билан югура билиш ҳимоячи ҳаракати техникасининг энг муҳим усуллари дидир.

Тўпни олиб қўйиш. Бу муҳим усул ёрдамида жомоанинг қарши ҳужумга ўтишини таъминлади. Ҳимоядаги ўйинчи тўп узатилган вақтда уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган ҳужумчининг олдида тўпга қарши чиқиш учун жойидан кескин қўзғалиши лозим.

Тўпни уриб чиқариш. Бу ҳаракат тўп олиб юрган ҳужумчи билан курашда бажарилади. Ҳимоячи қулай пайт пойлаб ҳужумчига яқинлашади, тўпни уриб чиқаради ва уни эгаллашга ҳаракат қилади. Тўпни уриб чиқариш уни отиш учун қўлни орқага узатиб, силташ ҳаракатини бажаришда ҳам қўлланилади. Ҳимоячи бундай ҳолатда ҳужумчининг тўпни отмоқчи бўлган қўлини орқага узатишини кутади ва шу пайт қўл кафти билан тўпни туширади.

Тўпни тўсиш. Дарвозага йўналтирилган тўпга қаршилик кўрсатишда қўлланиладиган асосий восита ҳисобланади. Юқоридан, ўрта ва пастдан келаётган тўпни бир ва икки қўл билан тўсиш мумкин. Тўсишни бажараётган ҳимоячи қанчалик ҳужумчига яқин бўлса, тўп йўналишини аниқлаш шунчалик осон бўлади. Шунинг учун ҳимоячи тўпни ушлашга тайёрланишда диққат билан ҳужумчини, шунингдек, тўпни кузатиши ва ўз вақтида тўп отаётган ўйинчини тўхтатиш учун чиқиши лозим. Ҳужумчи тўп отишидан олдин ҳимоячи бевосита қўлларини юқорига кўтариб, кўфтларини 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 ҳимоячи олдиндан оёқларини буккан ҳолатда тайёрланиб туриши керак.

Қўшилиш. Бу усул ўйинчиларни назорат қилишни йўқотиш хавфи туғилганда қўлланилади. Ҳимоячилар қўшилиб жой алмаштиради, бу ҳолда улар кузатувчига ўйинчилари ўзгарадию тўсиқ қўйилган ҳужумчи орқага

ҳаракат қилса, шу захоти унинг рақиб олдинга чиқиб, ҳужумчи кетган томонга ўтади. Одатда, бундай усул тўсиқ қўйишда ва ҳужумчиларнинг қарама-қарши ўрин алмаштиришида қўлланилади. Ҳужумчи ҳимоя ҳаракатларига қўшилганда уни таъқиб қилувчи ёки дарвозага яқин турган ҳимоячи жавобгар бўлмоғи керак. Ҳужумчининг ҳужум ҳаракатларини қийинлаштириш учун ҳимоя қилишга ўтган ўйинчи ҳужумчининг кириш йўлини ва фаол ҳаракатини тўхтатишга ҳаракат қилиши керак. Буни амалга ошириш учун ҳимоячи қарама-қарши ҳаракат қилиб, таъқибчидан озод бўлиши мақсадга мувофиқдир.

Дарвозабон ўйини техникаси ва тактикаси.

Дарвозабон жамоада энг қийин ва масъул вазифани бажаради. Унинг ҳаракати фақат дарвозабоннинг хавфсизлигини эмас, балки ҳужумнинг натижасини ҳам белгилайди. Дарвозабон учун муҳими – аввало бўйи (180-190 см), тезлик реакцияси, мўлжаллай олиш, чаққонлик, куч, чидамлилиқ каби сифатлардир. Дарвозабоннинг дастлабки ўйин техникасига: туриш, силжиш, чалғитишлар, тўпни қўл, оёқ, гавда билан қайтариш ва тўпни узатишлар киради.

Дарвозабон техник усуллариининг муваффақиятли бажарилиши кўп жиҳатдан унинг ҳаракатга қанчалик тайёр эканлиги белгиланади. Дарвозабоннинг дастлабки ҳолатни тўғри танлай билиши унинг ҳаракатга тайёр эканлиги омилларидандир.

Туриш. Дарвозабон ҳаракатдаги тўпнинг вазиятига боғлиқ равишда ҳар хил ҳолатда туриши мумкин. Дарвозада туришнинг асосан 2 тури мавжуд: дарвоза ўртасида ва дарвоза устунлари ёнида. Дарвоза ўртасида асосий ҳолатда туриб ҳаракат қилиш қулайдир: оёқлар елка кенглигида, сал букилган гавда оғирлиги икки оёққа баравар бўлинган, гавданинг юқори қисми озгина олдинга эгилган, қўлларнинг кафтлари олдинга қаратилган ҳолда сал букилиб ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тахминан елка баландлигига тенг ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин.

Агар хужумчи тўп отишни бурчакдан бажараётган бўлса, унда дарвозабон дарвоза устунни ёнида туриб (оёқлар оралиғи 15-20 см), дарвозага яқин бўлган қўлини юқорига кўтариб тирсак бўғини салгина букилган бўлади, шунда дарвозанинг юқори бурчагини ёпади; 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 кадам қўйиб ўзгартиради. Бу унинг ўз йўналишини тез-тез алмаштиришига ва тўпни қайтариш учун тайёр бўлишига имконият яратади.

Дарвозабон тўпни олиб қўйишни, сапчиган тўпни эгаллаб, уни ўйинга киритишни, рақиблар томонидан тез ёриб ўтишни таъминловчи тўпни эгаллашини, олдинга ва орқага тез ҳаракат қилишни, кескин старт олишни билиши шарт.

Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаракатларидан ва оёқларни бир чизик бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез-тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни ҳар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг ҳар хил сакрашларни бажариши ўйинда алоҳида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши ва сакраши – дарвоза кўриқлашнинг мураккаб усуллари қаторидан ўрин олган. Дарвозанинг нишонга олинган бурчагини камайтириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини тўсишга ҳаракат қилади. Одатда, дарвозабон сакраганда тўпнинг йўналиш йўлини кўпроқ камайтириш учун оёқ ва қўлларни ён томонга ёяди. Дарвозабон рақиблар билан тўп учун курашда кўпинча алдаш ҳаракатларини ишлатади. Чалғитиш 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 ҳаракатларидаги 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, ёки гавда билан ҳам тўпни қайтариши мумкин.

Юқоридан келаётган тўпни дарвозабон бир ёки икки қўллаб ушлайди. Агар тўп қайси тарафдан 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 вақти сарфланади, оқибатда, тўпни қайтаргандан сўнг дарвозабон ўзинининг 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° ни ташкил этади. Шу тарафга оёқ билан бирга эҳтиётдан ўша томондаги қўл ҳам чўзилади: бошқа қўл эса мувозанат сақлаш учун юқорига кўтарилади. Ҳамла қилиш охирида оёқ тўлиқ тўғриланади ва дарвозабон тўғри чизик бўйлаб оёқларни ёзиб, шпагат

ҳолатини олади ёки иккинчи оёқ тиззасига тушади сўнг тез асосий ҳолатда туришга қайтади.

Энг чекка позициядан дарвозанинг узок пастки бурчагига йўналтирилган тўпни дарвозабон шу тарафдаги қўл 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 узок масофаларга тўпни юқоридан қўлни букиб узатишни қўллаши қоида тусига кириб қолган. Тўпни эгаллаганидан сўнг дарвозабон, уни узатиш учун қулай тарафни танлайди.

Дарвозабоннинг ҳаракати самарали бўлиши учун энг тўғри позицияси – дарвоза ўртаси ҳисобланади. Дарвоза олдида унинг марказидан 1 м гача масофа бўйлаб ҳаракат қилувчи дарвозабон баланд “траектория”да келадиган тўпни эгаллашга доим тайёр бўлиши лозим. Тўп отилишини бошлашини аниқлагач, дарвозабон дарвоза майдонига тўп киритиш имкониятини камайтириш учун олдинга чиқади. Отилаётган тўп 30^0 дан кичик бурчак остида бўлса, у ҳолда дарвозабон дарвоза устунлари ёнидан жой олади. Дарвозабон ҳеч 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 дарвозага туриб, тез ёриб ўтиб тўпни дарвозага отаётган ҳужумчининг тўпини қайтаришга ҳаракат қилади.

ГАНДБОЛ ЗАРБАСИНИНГ БИОМЕХАНИКАСИ.

Замонавий гандболда юқори даражадаги натижаларга эришиш учун спортчидан жисмоний тайёргарлик билан бир қаторда оқилона ҳаракат техникасини мукаммал эгаллаб олиш талаб этилади.

Гандболда зарба бериш техникаси энг муҳим аҳамиятга эга, чунки ўйин натижаси ҳужум ҳаракатларнинг муваффақиятли якунланишига боғлиқ. Зарба бериш техникасини ўрганиш ҳаракатнинг биологик механизмларини ўрганишга асосланади.

Гандболда тўп билан зарба бериш, биомеханикада қабул қилинган таснифлашга мувофиқ силжитувчи ҳаракатлар тоифасига киради. Номланишидан келиб чиқилса, бунга ўхшаш ҳаракатларнинг вазифаси қандайдир жисмни силжитишдан иборат.

Гандболдаги зарбанинг биомеханик тавсифларини тадқиқ қилган кўпгина муаллифларнинг фикрича, ҳамма улоқтириш ҳаракатлари учун умумий бўлган тўп узатишлар механизмлари, ҳаракатлар миқдори гандболда зарба беришдаги бурчак улоқтириш ҳаракатлари учун ҳам умумий ҳисобланади.

Спортда улоқтириш назариясининг асосий қоидалари В.Н.Тутиевич томонидан ёритиб берилган. Ушбу назарияга мувофиқ, спортчи “улоқтирувчи – снаряд” тизими сифатида кўриб чиқилади. Улоқтириш ҳаракати эса 3та босқичга бўлинади:

Биринчи босқичда бутун “улоқтирувчи – снаряд” тизимига тезлик берилади, бунинг натижасида тизим маълум бир ҳаракат сонига эга бўлади. Бу босқичда тизим, асосан, оёқлар кучи ва тезкорлиги ҳисобига тезлашади.

Иккинчи босқичда “улоқтирувчи – снаряд” тизимининг юқори қисмига, яъни тана ва снарядга тезлик берилади. Бу биринчи навбатда, мушаклар иши ҳисобига шунингдек, тўпланган қувватни гавданинг пастки қисмидан (бунинг учун уларнинг ҳаракат тезлиги қатъий тўхтатилган

бўлиши лозим) юқори қисмлари ва снарядга ўтказиш йўли орқали амалга оширилади.

Гавда бўғинларини пастдан – юқorigа кетма-кет тўхтатиб бориш ҳаракатланаётган спортчи гавдаси массасининг камайишига ва оқибатда гавданинг юқори қисми ҳамда тўп тезлигининг ошишига олиб келади

Учинчи босқич снарядга тезланиш бериш учун саъй ҳаракатларни йўналтириш зарурияти билан таснифланади.

Гандболда зарба бериш ҳақида тўхталганда, тўпга тезлик беришнинг учта босқичига, зарба беришнинг учта фазаси мувофиқ келади. Зарбаларни фазалар бўйича ажратишда кўпчилик муаллифларнинг фикрлари бири-бирига мос келади (А.Данилов 1974; Т.Иванова, С.Дорохов 1985; В.Иващенко 1982; В.Игнатова 1983; И.Петрачёва 1986). Бу зарбанинг тузилиши масалалари юзасидан кўпчилик муаллифларнинг тадқиқотларини умумлаштирган ҳолдаги жадвали қуйидаги кўринишда бўлади:

Зарба бериш фазалари	Тўпга тезлик бериш босқичлари	Тўпга тезлик бериш босқичлари вазифалари	Ўйинчи ҳаракат -лари	Тўпга тезлик бериш усуллари	Кинематик занжирнинг етакчи халқалари	Асосий зарурий жисмоний сифатлар
1. Тайёргарлик	“Ўйинчи-тўп” тизимига тезлик бериш	Энг кўп ҳаракат сонини тўплаш	Югуриб келиш	1.Йўл-йўлакай 2. 3 қадам-дан 3. 2 қадам-ан 4. 1қадам-дан. 5. Жойида туриб	Оёқ кафти, болдир, тизза, сон	Оёқлар кучли ва тезкорлиги
2.Асосий	“Ўйинчи-тўп” тизимининг юқори қисмига тезлик бериш	Мумкин қадар кўп сонли ҳаракатни ўтказиш	Силтаниш, гавдани буриш	1.сақраб туриб 2.иккала оёққа таяниб. 3.битга оёққа таяниб 4.йикилаётган да	Тана,елка, билак	Умуртқанинг бел бўғими ва елка бугимларидаги эгилувчанлик
3.Яқунловчи	Бевосита тўпга тезлик бериш	Мумкин қадар кўп сонли ҳаракатни ўтказиш	Тўпни чиқариб юбориш	1.Юқоридан 2.Ён томондан	Панжа, бармоқлар	Бармоқлар учи, қўл панжаси бўғимидаги эгилувчанлик

Гандболчининг зарба беришида ҳаракат сонини тўпга ўтказиш механизмлари соф ҳолда ҳар доим ҳам учрамайди. Улар ўйин фаолиятининг ўзгарувчан иштирокчиларига боғлиқ ҳолда ўзгариши мумкин. Бундан ташқари , гандболда зарба беришни тузишнинг ўзига хос механизмлари мавжуд:

- зарба беришда, ҳаракат сонини тўпга ўтказиш механизми;
- ўйинчининг зарба бериш пайтида таянч билан ўзаро таъсири механизми;

- кинематик занжир халқаларининг қатъий равишда тўлик бажарилишини тартибга солиш механизми;
- зарба беришда ҳаракатларни тузишдаги стреч – рефлекс механизми;
- зарба беришда бармоқларнинг тўп билан ўзаро таъсири механизми.

Зарба бериш техникасини назорат қилиш муаммоси тадқиқотчилар томонидан узоқ вақтдан бери ўрганиб келинади.

1949 йилдаёқ Б.И.Ивахши шуни таъкидлаб ўтган эдики, гандболда тўп билан зарба бериш самарадорлиги унинг аниқлиги, кучи (тўпнинг учиб чиқиш тезлиги) ва зарба бериш вақти билан баҳоланади. Г.П.Иванова, С.И.Дорохов ушбу фикрга қўшилган ҳолда шуни қўшимча қиладиларки, куч ва аниқлик қийматлари максимал намоёиш қилинишгача бўлиши лозим.

Зарба беришда ушбу шартларни бир вақтнинг ўзида уйғунлаштириш фавқулодда (экстремал) ҳолатларда мумкин эмас. Чунки зарбани кам вақт бажара туриб, унинг кучини бир хил даражада ушлаб бўлмайди.

Ўйинчи зарба кучини ошираётиб, уни бажариш вақтидан ортиқ қолади, зарбани тезроқ амалга ошираётиб эса тўпнинг учиб чиқиш тезлигида ютқазади. Гандболчи муайян ўйин вақтида зарбани бажариш шароитларидан келиб чиққан ҳолда ҳамма зарба бериш техникаси параметрлари уйғунлигининг маълум бир вариантыни танлайди.

Юқорида айтиб ўтилганидек, биомеханикада гандболдаги зарба бериш силжитувчи ҳаракатлар тоифасига киради. Силжитувчи ҳаракатлардаги ҳаракат кучи, одатда бир зумлик кинематик занжирнинг якуний бўғини каби намоён бўлади. Агар ҳаракатга фақат зарба бераётган қўл мушакларигина эмас, балки оёқлар, тана мушаклари ҳам жалб этилса, ушбу ҳолда кинематик занжирнинг якуний бўғини максимал кучни намоён қилиши мумкин. Ҳаракат “Қамчи” механизми бўйича ёки тезликни бўғиндан-бўғинга кетма-кет узатиш орқали қурилади.

Гандболда зарбага тезлик беришнинг қатъий кетма-кетлиги мавжуд: болдир, сон, тана, елка, билак, тўп тутган қўл панжаси . Қуйидаги ҳолларда

улоқтирувчи кинематик занжирнинг якуний бўғини тезлиги энг юқори бўлади:

- агар ҳар бир бўғинлар массасига энг каттасидан бошлаб навбатма-навбат тезлик беришга амал қилинса;
- агар олдинги массанинг тезлиги максимум даражага етган пайтда, кейинги массага тезлик бериш бошланса;
- агар кейинги бўғим мушакларининг кучи олдинги мушаклар кучи нолга тенг бўлган пайтда ишга тушган ҳолларда.

Шундай қилиб зарба беришда тўп тезлиги гавданинг алоҳида бўғинлари: оёқлар, тана ва қўллар тезлигининг йиғиндиси натижаси ҳисобланади. Ҳар бир кейинги бўғин, олдингиси максимал тезликка эришганда, ўз ҳаракатни бошлайди. Спортчилар малакаси ошиб борган сари гавдадаги алоҳида бўғинларнинг (тос-сон бўғинидан бошлаб улоқтирувчи қўл ўрта бармоғининг дистал бўғинигача) максимал тезлиги қийматлари ортади. Оқилона зарба бериш техникасининг белгиси нафақат бўғинларнинг максимал тезликкача тезлаштириш, балки уларни кетма-кет тўхтатиш ҳисобланади.

Бирон-бир бўғиннинг вақтлироқ ёки кечроқ максимал тезлик олиши натижани пасайтиради. Турли хил малакадаги спортчилар максимал тезликлар ҳамда тўпнинг учиб чиқишига қадар уларга эришиш вақтининг қийматлари бўйича ажралиб турадилар.

Юқорида баён қилинган зарба бериш механизмларидан ташқари, бизнингча, ўйинчининг тана билан ҳамда гандболчи бармоқлаарининг тўп билан ўзаро таъсири механизмлари ҳам муҳим аҳамиятга эга.

Гандболда зарба беришда кинематик занжирнинг якуний халқаси гандболчининг зарба бераётган қўл панжаси ҳисобланади. Билақдан бармоқ учига тезлик узатиш бўғиндан – бўғинга ҳаракат сони механизми ёрдамида амалга оширилади, лекин бундан ташқари, ўзи мавжуд бўлган тезликка қўшимча қилиш ҳамда тўпнинг учиб йўналишини бошқариш учун қўл панжасининг ўзи билан бажариладиган ҳаракат муҳим.

Зарба бериш пайтида тўпга бериладиган умумий тезликка қўл панжасининг қўшадиган хиссаси қўлдан чиқариб юборилган пайтдаги тўп тезлигининг горизонтал таркиби ва билак –панжа бўғини тезлигининг горизонтал таркиби ўртасидаги фарқ сифатида ҳисоблаб чиқилади. С.И.Дорохов (1983) маълумотларига кўра қўл панжаси томонидан тўпга берилган тезлик ва қўлдан чиқариб юбориш пайтидаги тўп тезлиги ўртасида мавжуд корреляция коэффиценти 0,595 – 0,879 атрофида бўлади.

Бармоқларнинг узунлиги ва улар томонидан кучнинг кетма-кет намоён қилиниши тўпнинг бармоқлардан кетма-кет чиқиб кетишига таъсир кўрсатади. Юқори малакали гандболчининг зарбаларида зарба кучи ошиши билан бармоқларнинг тўпга таъсири хиссаси камаяди.

Шундай қилиб, гандболдаги зарба бериш - бу мураккаб координацияли техник усул бўлиб, уни бажариш учун кинематик занжирнинг ҳамма ҳалқалари ишга туширилади. Зарба бериш ҳаракатлари учун умумий бўлган тамойилларга асосланиб қурилади. Лекин умумий тамойиллар билан бир қаторда тўпга тезлик беришнинг ўзига хос махсус механизмлари мавжуд.

Гандболда зарба бериш техникасини баҳолашнинг энг муҳим мезони тўпнинг учиш тезлиги, яъни тўпнинг у чиқариб юборилган пайтдан бошлаб, то нишонга теккунга қадар бўлган тезлиги ҳисобланади. Аслида тўпнинг учиб чиқиш тезлиги энг муҳим белгиловчи омил ҳисобланади, тўпнинг учиш тезлигига эса учиш давомида ўзгариши мумкин. Лекин гандболда (бунда ҳамма йирик мусобоқалар ёпиқ биноларда ўтказилади ва тўпнинг босиб ўтадиган масофаси узоқ эмас (ўртача 8,5 м)) тезликнинг ўзгариши шунчалик кам бўладики, уни эътиборга олмаслик ҳам мумкин.

Спорт ўйинлари тажрибаси шуни кўрсатадики, зарба берилгандан сўнг тўпнинг юқори тезлиги ҳимоячилар ва айниқса, дарвозабонга қўшимча қийинчиликлар туғдиради. Шунинг учун дарвозани ишғол этилиши эҳтимолини ошириш омили ҳисобланган зарбанинг шиддатли такомиллашишига катта эътибор берилади. Табиийки, агар зарба шиддати

(ва бунинг натижасида, тўпнинг учиш тезлиги) маълум миқдордаги машғулотларнинг мақсадига айланса, унда ушбу мақсадга эришишни назорат қилиш зарурати туғилади. Бунинг учун бу тезликни ўлчай билиш лозим. Илмий мақолаларнинг таҳлили шуни кўрсатадики, гандболда мазкур масала бўйича узок вақтдан бери шуғулланиб келадилар, лекин юқори малакали спортчи томонидан бажарилган зарбалардан сўнг тўпнинг учиш тезлиги тўғрисидаги маълумотлар бир-бирига зид.

Турли тадқиқотларда зарбалар бир хил шариотларда марказий хужум зонасидан туриб, сакраб ёки таяниб бажарилишига қарамасдан, шундай вазият юзага келган.

Сакраб туриб зарба беришда тўпнинг учиш тезлиги А. Н. Данилов маълумотларига кўра (1973) $35,7 \pm 0,5$ м/с ни, С. И. Дорохов (1983) маълумотларига кўра $25,8$ м/с ни В. П. Ивашченко (1982) маълумотларига кўра $23-33$ м/с ни ташкил этади.

Агар зарба таянган ҳолда бажарилган бўлса, тўпнинг учиш тезлиги куйидагига тенг деб аниқланган: А. Н. Даниловда $36,4 \pm 0,7$ м/с, С.И.Дороховда – $27,2$ м/с, В. П. Ивашченкодa $25-35$ м/с, И. В. Петрачевада (1986) ҳам таяниб, ҳам таянмаган ҳолда зарба беришда бир хил тезлик аниқланган $30-31$ м/с.

Бундай вазият тўпнинг учиш тезлигини қайд қилувчи усуллар ўртасида тафовут борлиги ва қисман уларнинг яхши такомиллашмаганлиги билан тушунтирилади. Шунинг учун кинематография ёрдамида қайд қилиш усулидан фойдаланган ҳолда зарба беришда тўпнинг учиш тезлиги ҳамда бошқа кинематик тавсифларнинг катталигини аниқлаш мақсадида тадқиқот ўтказиш зарурияти юзага келади.

Тажрибада биз томонимиздан қўлланилган юқори тезликда кинога олиш ёрдамида тўп билан зарба бериш тезлигини қайд қилиш усулияти унинг қийматларини аниқ белгилашга имкон яратади. Улар таяниб зарба бериш учун $26,7-33,3$ м/с, таянмаган ҳолда зарбалар бериш учун $25,12-29,93$ м/с сарфладилар, максимал қайд этилган тезлик $35,74$ м/с.

Зарба берилгандан сўнг тўпнинг учиб чиқиш баландлиги ва турли ўйинчиларнинг бўйлари ўртасидаги фарқ 21 см дан 33 см гача бўлади. Бу гандболчиларнинг ўйиндаги вазифалари (амплуаси) билан тушунтирилади. Орқа чизик ўйинчилари таянмаган ҳолда зарба беришда мумкин қадар баланд (рақиб “блоки” устидан тўпни ошириб ўтказиш мақсадида) сакрайдилар.

Қанотдаги ўйинчилар эса, С. И. Дорохов (1983) маълумотларига кўра, 99% зарбаларни ўткир бурчак остида таянмаган ҳолда бажарадилар. Улар одатда дарвозага жуда яқин келиш мақсадида ёки олдинга сакрайдилар ёки хужумчи томонга ташланган дарвозабон устидан тўпни ошириб ташлаш мақсадида юқорига сакрайдилар. Ҳимоячиларнинг яқиндан қуршовида турган чизикдаги ўйинчилар 80% гача зарбаларни таянган ҳолда бажарадилар. Шундай қилиб, бу ерда мусобақа фаолиятидаги индивидуал хусусиятнинг зарбани бажариш усулига таъсир этиши яққол кўриниб турибди.

ЎЙИН ТАКТИКАСИ

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

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

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

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

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

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

Қўл тўпи ўйинида тактика билан техника бир –бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керакми ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик – тафаккурдан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга ошираётганда эса у техник маҳоратини намоёйиш қилади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб ҳизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларини бажариш мумкин.

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

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

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

ҲУЖУМ ТАКТИКАСИ

Ҳужум ўйинни ҳал қилувчи омилдир, яъни мувоффақият кўпинча унинг охириги натижасига боғлиқ бўлади. Ҳужумнинг мутлақо ягона мақсади бу рақибнинг ҳимоядаги ҳаракатлари тартибини бузиш ва дарвозага тўп отишда шахсий қаршилиқни енгишдир. Ҳозирги кунда кўл тўпи ўйини ҳужумнинг тез-тез ва қисқа вақт давомида уюштирилиши билан тафсифланади. Замонавий кўл тўпи ўйинида ҳимоядан ҳужумга ўтиш тезлиги, тактик комбинацияларни бажариш тезкорлиги ва аниқлиги ошди. Бунинг натижасида техник усулларнинг бажарилиш вақти қисқаради.

ЖАМОА ҲАРАКАТЛАРИ.

Ҳужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўллайдилар – тез ёриб утиш ва позиция ҳужуми бу ҳужумларнинг ҳар қайсиси бир – бирини тўлдирди ва шунинг учун ҳам ҳамма жамоалар қуролланган бўлиши керак.

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

Тез ёриб ўтишнинг мақсади рақибларнинг тўпни йўқотиб, ҳужумдан ҳимояга ўтиши пайтида содир бўладиган вақтинча уюшмаган ҳаракатдан фойдаланишдир. Шунинг учун тез ёриб ўтишга албатта рақиблардан тўпни кутилмаганда олиб қўйилганда киришилади. Бу кўпинча тўпни олиб

кўйишда, тўсиқлардан, дарвозабондан ёки дарвоза устунига урилиб қайтган тўпни эгаллаганда ва ҳужумчилар томонидан ўйин қондаси бузилган ҳолларда амалга оширилади.

Тез ёриб ўтишдаги ўзгаришлар унинг шиддати билан боғлиқ – ҳужум 4-7 с давом этади, ўзаро ҳаракатлар оддий бўлса ҳам, оз сонли ўйинчилар билан устунлик вужудга келтирилади. Вақтдан ютиш ва бушлиқ, 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 ҳужумчилар бутун майдон кенглигида бир ёки икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи бўлиб старт олган (1-3-ўйинчи) ўйинчиларни орқадаги ўйинчилар қўллаши керак. Ҳужумчилар тўпни йўқотиши ва уларга жавобан ҳужум уюштирилиши мумкинлиги сабабли бир ўйинчи орқада қолади. Агар олд қатор ўйинчилари сон жиҳатдан устунликка эриша олмаса, унда ҳужумнинг мувоффақиятли якунини ҳимоячилар орасидаги бўш жойга киришга ҳаракат қилаётган орқа қатор ўйинчилари амалга оширади. Вундай бирин-кетин ривожланадиган ва орқа қатор ўйинчилари яқунлайдиган тез ёриб ўтиш ҳужуми “ривожланган ҳужум” деб ном олган.

Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш – оддий ва муддатидан илгари яқунланадиган ҳужумнинг маъсулиятли усулидир. Одатда узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи вазарайди. тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиғи бўйлаб ёки майдон маркази томон чаққон олдинга интилади. Мувоффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда, буни олдинга чиқиб

ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама-қарши бурчакдаги ҳимоячи амалга оширади.

Таъқибдан қутилган ўйинчига тўпни тез ва аниқ узатиш керак. Яхшиси, тўпнинг йўналиш траекторияси пастроқ бўлгани маъқул. Шунингдек, тўп узатиш масофаси жуда узоқ бўлмаслиги керак, чунки бундай тўпни рақиблар дарвозасини эгаллаб олиш мумкин. Агар тез ёриб ўтган ўйинчига дарвозабоннинг дархол тўп узатишига ҳалақит беришса, у холда бу ўйинчи тўпни кечиктирмасдан ўз шерикларига, улар эса олдиндаги ўйинчиларга узатиши зарур.

Тўпни қисқа масофага 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 ҳужумини тўхтатиш имкониятидан маҳрум этиш учун, тўпни эгаллаган ўйинчи қондани бузиб бўлса ҳам ,аввало, ўйиннинг бориш вазиятини аниқлайди, ҳимоячи билан муносабатга киришмасдан тез мўлжал олишга ҳаракат қилади ва тўпни бўш шерикларига узатади.

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

Тез ёриб ўтиш ҳужуми бир-бирига боғлиқ бўлган 3 восқичдан тузилган: тўпни эгаллаб ҳужумга ўтиш сон жихатидан устунликка эришиш ва ҳужумни яқунлаш.

Ҳужумчи тез ёриб ўтиш ҳаракатининг биринчи восқичида ирғиб олдинга ташланади ва ўзини таъқиб қилувчи ўйинчидан қутилишга ҳаракат қилади. Тўп узатмоқчи бўлган ўйинчи қайси ўйинчига тўп ўзатишни, вазиятни тўғри баҳолаб, тўп траекториясини ва йўналишини аниқлашни, агар керак бўлса ҳимоячиларни чалғитиш учун қилинадиган ҳаракатларни тўғри танлашни билиш керак. Тез ёриб ўтган ҳужумчининг асосий мақсади

химоячилар орқасига ўтган шерикларига бўйлама ёки диаганал тўп ўзатишдир.

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

Ўйинчи босқичининг вазифаси – ҳужумни муваффақиятли яқунланишдир. Яхшиси, химоячилардан ҳужумчилар сони кўп бўлиши керак. Аммо сон жиҳатдан тенглик бўлган ҳолатда ҳужумнинг кам куч билан тез ҳаракат қилишга доим тайёр бўлиши керак. Бундай ҳолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаштириш, чалғитишлар ёрдамида ҳужумни яқунлашга интиладилар ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга қўшилишларига қулай шароит яратишга уринадилар, бу алоҳида ахамиятга эгадир. Ноқулай позициядан шошилиб отилган тўп рақибнинг ҳужумга ўтиши учун куч жиҳатдан устунликка эришувига олиб келиши мумкин.

Шундай қилиб, тез ёриб ўтиш юксак уюшқоқлик билан ташкил топган ҳаракатдир. Уни қўллаганда яхши натижага эришиш учун техник –тактик тайёргарликнинг юксак даражаси уетарли эмас; рухий ҳолатда, дадиллик, журъат ва баъзан таваккал ҳаракат қилишга ҳужумни яхши натижа билан яқунлашга ёрдам беради.

Позицион ҳужум. Жамоа тез ёриб ўтиш ҳужумини яқунлай олмаса, унда ҳужумчилар мажбуран химоячиларнинг уюшқоқлик билан тузилган химоясига қарши курашмоғи керак. Замонавий шароитда химоячиларнинг ҳамжихатлиги билан ташкил этилган тез ёриб чиқиш ниҳоятда муҳим, чунки ҳужумчиларнинг тўп билан ҳужум қилишларига 1 *мин* дан ортиқ вақт берилмайди.

Позицион ҳужумни қўллаш қуйидаги ҳолатларда ўринлидир:

- тўпни ўйинга киритиш учун кўп вақт сарфланса;
- ўйин тезлиги жиҳатидан рақибларнинг устунлиги яққол сезилиб турса;

– ўйин суръатини ўзгартириш зарурияти туғилганда, қайта тикланиш учун танаффус қилишда;

– ўйинчиларни алмаштириш керак бўлса;

Позицион ҳужум уч босқичдан иборат; бошланғич тайёрловчи ва яқунловчи. Биринчисида ўйинларни жой –жойига қўйиш амалга оширилади. Вақтинча сон жиҳатдан устунликка эга бўлиш ёки ҳужум зоналаридан бирида қўлай вазият яратиш учун тўп ва ўйинчиларнинг ўрин алмашиши иккинчи фазада бошланади. Охириги фазада эса дарвоза олинишига эришилади ёки кучлар қайта тикланиб, ҳужумни давом эттириш ва ҳужумдан ҳимояга ўтиш учун қўлай вазият юзага келтирилади.

Позицион ҳужумни уюштириш учун жамоа икки тактик гуруҳга бўлинади. Биринчи гуруҳчани олдинги қаторда – дарвоза майдончаси чизиги яқинида иккитаси бурчакдан ва бир чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар ташкил этади. Иккинчи қаторни марказий ва икки ярим ўрталикда ўйнайдиган ўйинчилар эгаллайди. Биринчи қатордаги ўйинчилар зиммасига мураккаб вазифа юкланган –улар рақиблар мудофааси орасида ҳаракат қиладилар. Шунинг учун биринчи қатор ўйинчилари тўпни эгаллаб, чалғитишларни қўллаб, ҳимоячини алдаб ўтиб ва тўп отишга қўлай 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 ҳужумни яқунлаш функциясини ҳам бажаради. Шунинг учун улар юқори тайёргарлик даражасига, ҳам техникада ҳам тактикада юксак малакага эришмоғи керак.

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

Позицион ҳужумнинг ҳар қил вариантларида чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ўзгариши мумкин. Позицион ҳужумда

ўйинчиларнинг 3-3 ёки 4-2 бўлиб чизик бўйлаб жойлашиши кўп тарқалгандир. Позцион ҳужумда яна бошқача жойлашишлари мавжуд.

Жойлашиш вариантыни танлаш уларнинг имкониятига ва рақиблар ҳимоя тизимининг тузилишига боғлиқ. Позцион ҳужумда ҳужумчилар орасидаги ўзаро асосий тактик ҳаракатлар жойлашиш вариантыга боғлиқ бўлмайди. Икки ўйинчи орасидаги “қайтар ва чиқ”, “алдамчи ҳужум”, “жой алмаштириш”, “тўсиқ” сингари оддий ҳаракатлар бошқаларига нисбатан кўпроқ ишлатилади.

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

“Алдамчи ҳужум” –бу ўзаро ҳаракат бўлиб ҳужумчининг тўп билан икки ҳимоячи орасидан ўтиб, уни отмоқчи бўлганда ҳимоячиларни шу ҳужумчи йўлини тўсиш учун олдинга чиқишга мажбур этишда ва ишонтиришда қўлланилади. Бундай ҳоллардан сўнг бошқа ҳужумчилар учун очилган “йўлакча”да эркин ҳаракат қилиш имконияти яратилади.

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

Ҳужумчиларнинг ўзаро ҳаракатида тўсиқ қўйиш алоҳида аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида ҳимоячилар қаршилигини бартараф этиш, зонага кираётган ҳужумчининг таъқиб қилинишига ҳалақит бериш мумкин. Тўсиқ қўйишнинг турлари қуйидагилар: жойда туриб ва ҳаракатда, ташқаридан ва ичкаридан. Булардан бошқаларга қараганда биринчи қатордаги ҳужумчилар самарали фойдаланадилар.

Позцион ҳужумда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи орқали ҳужум қилиш уетакчи ўринни эгаллайди. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ҳар- хил бўлиши мумкин.(1-2)ва

уларнинг ўйиндаги асосий ўрни марказда, дарвоза қаршисидадир. Аммо у ён тарафга чизик бўйлаб ҳаракат қилиши, олдинга эркин тўп ташлаш чизигига чиқиши ва тўпни ўйинга киритишда иштирок этиши мумкин.

Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчининг асосий вазифаси тўпни эгаллаб, уни дарвозага отишдир. Бунинг учун у ҳамиша хийла ишлатиб ҳоли жойга очилишга, тўп отиш учун кучли қўлини бўшатишга ҳаракат қилади.

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

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

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

Жой алмашишга келишиб ҳужум қилиш самарали усулдир. Бунинг учун ҳужумчилар ўйининг ҳар бир вазиятида муваффақиятли ўйнай олиши, тўпни узатиш ва унинг ривожланиш йўлини олдиндан кўра билиши шарт. Жой алмашишга келишиб ҳужум қилишни, ҳимоянинг ҳар қандай тизимиغا қарши қўллаш мумкин. Бундай ҳужум усулларида кўп тарқалган вариантлар: “восьмерка”, “икки бурчак” ҳисобланади.

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

Қўпинча ҳужумнинг “восьмерка” вариантида бу тамойил тўла ёритилган. Унинг номи ҳужумчилар ҳаракатининг шаклидан келиб чиққан бўлиб катта ва кичик “восьмерка” деган икки турга ажратилади.

Ўйинчилар комбинацияси бир –бирига қарама –қарши “скрест” ҳаракат қилиб боғлайди. Ҳар қачон тўп узатилганда ўйинчи диагонал бўйлаб майдон бурчагига кетади ва ўзи тўп узатган жойига қайтади. Бу бир неча марта такрорлангандан сўнг ҳимоячилар ўрганиб қолади, шундан фойдаланган ҳужумчилар тўсатдан бошқа шерикларини ҳам жалб қилган ҳолда ҳужум шаклини ўзгартиради ва рақиблар мудофаасини вақтинча саросимага солади.

Олти метрли чизик бўйлаб, бурчак ва чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчиларнинг мунтазам ҳаракат қилиши, ҳимоячилар ҳаракати учун ундан ҳам кўп қийинчиликлар туғдиради. Икки кичик “восьмерка” да ёки икки учбурчак билан ҳаракат қилиш оддий ўзаро ҳаракатни; 2-3 ўйинчи орасига тўсик қўйиш ва асосий тўп узатишларни қўллаш яхши натижага эришишга имкон беради. Ҳаракат қилишда муҳими бир позицияда икки ҳужумчининг тўхтаб қолмаслиги; тўп билан бўлган ўйинчи эса ҳимоячиларнинг олдинга чиқишига мажбур этувчи ҳужум ҳаракатларини ишлатиши керак.

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

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

Ҳимоя тактикаси

Ҳимояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, ҳудудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бошқа усул элементларидан

фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериш хато бўлади, чунки бу ҳол ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш усулларини ҳимоячиларнинг шахсий хислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак.

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

Ҳимоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ отиши имкониятини камайтиришдир бунда асосий вазифалар куйидагилардан иборат бўлади:

- 1) қисқа вақт ичида рақиблардан тўпни олиб қўйиш;
- 2) ҳужумда иштирок этувчи гуруҳ ўйинчилари орасидаги ўрганилган алоқаларни бузиш;
- 3) дарвозага тўп отишларга қаршилиқ кўрсатиш.
- 4) ўз дарвозаси олдида тўп учун курашиш ва тўп эгаллагандан сўнг ҳужумни ташкил қилиш.

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

Жамоа ҳаракатлари

Ҳимояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда 3 тизимдан; шахсий, зонали ва аралаш ҳимоя тизимларидан фойдаланилади.

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

Бутун майдон буйлаб шахсий ҳимоя тўпни йўқотгандан сўнг дарҳол уни эгаллаш учун фаол курашишга мўлжалланган. Ҳимоячилар олдиндан

маълум ёки узига яқин турган ўйинчиларни тақсимлаб оладилар ва уларни тўп эгаллаш ҳамда ва узатиш имконидан махрум этиш учун улардан ажралмай кузатади. Ҳужумчилар дарвозага яқинлашган сари ҳимоячиларнинг фаоллик даражаси ортади.

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

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

Ҳужумчилар ҳаракатини максимал мураккаблаштириш учун ҳимоячилар бутун майдон бўйлаб ёки эркин тўп ташлаш зонасида ҳамма ҳужумчиларни зич тўсиб турса, қўлланилса яхши натижа беради. Тўпни бурчакдан ўйинга киритишда ёки ўйиннинг охириги минутларида жамоа минимал ҳисобда ютқазаетган бўлса, прессинг қўллаш мақсадга мувофиқ бўлади.

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

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

Ўйинчиларнинг ҳимояда жойлашишининг бир неча вариантлари мавжуд бўлиб асосан уларнинг бештаси марказда ва қолган иккитаси уларнинг орқасида. У ёки бу вариантни танлаш рақиб ўйинчиларининг таркиби ва ҳаракат қилишларига боғлиқ. Узоқ масофадан натижали ҳужум қиладиган жамоага қарши икки чизик бўйлаб мудофаа ташкил этилади- бурчакдаги ва чизик бўйлаб ҳимоячиларнинг бир – икки қатор мудофаа қилиш чизигида жойлашиш усули қўлланилади. Кенг тарқалган зонада ҳимоя қилиш тизимлари қаторига 6 – 0, 5 – 1, 4 – 2, 3 – 3 лар киради.

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

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

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

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

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

Вариант 1+4+1 рақиблар жамоаси чизик бўйлаб ўйнайдиган бўлса, шунга қарши қўлланилади ва у ўйинчини ҳимоячидан бирга паноҳгоҳлик қилиш юкланади.

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

Гуруҳ ҳаракатлари

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

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

Сон жиҳатдан тенг бўлиш рақибларнинг позицияда ҳужум қилишида учрайди; ҳимоячилар ҳужумни “страхов” ка қилиш ҳаракатига қарши, қўшилиш, гуруҳли тўсиқ, сирғаниб ўтиш ва дарвозабон билан ўзаро ҳаракатда қўлланилади.

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

Ўтиш – тўсиқ ёрдамида ҳаракат қилиб ёки алдаб ўтиб, тўп отиш позициясига чиқмоқчи бўлган ҳужумчиларни доимо назорат қилишни

сақловчи асосий усул бўлиб ҳисобланади. У ҳужумчиларнинг жой алмашилишидан иборатдир. Бундай жой алмаштиришлар бир марта бўлиши мумкин, унда панохгогидан қутилган ўйинчини ҳимоячилардан бири олади ёки ўрин алмашилишида икки ўйинчи қатнашса, унда икки ўзаро ҳаракат қилувчи ҳимоячилар васийлик қилувчи ўйинчиларни алмаштиради.

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

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

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

Рақиблар сон жиҳатдан устунликка эга болиб қолган ҳолатда, ҳимоячилар аввал ҳужумнинг ривожланишини тўхтатишга ҳаракат қилишлари керак. Икки ҳимоячи уч ҳужумчига қарши курашда қуйидагича иш тутмоғи лозим. Агар тўп бурчакдаги ҳужумчига бўлса, унга яқин ҳимоячилардан бири ҳужум қилади, иккинчиси эса қолган икки ҳужумчига барабар бўлган ораликдаги позицияни эгаллайди.

Агар жамоа сон жиҳатдан камчилиқни ташкил қилса (5х6), у ҳолда ҳимоячилар тўп билан ҳужум қилаётган томонга зичлашиши туфайли қарама – қарши томонда бўш ўйинчи қолдиришга имкон яратади. Демак, сон жиҳатдан камчилиқни ташкил қилиш ҳимоячиларни тўп йўналиши томон силжишга мажбур этади. Ўйин давомида сон жиҳатдан устунлик ҳолатидан тўғри фойдаланиш зарурдир. Агар жамоада олти ҳимоячи беш

хужумчига қарши ўйнаса, у ҳолда бўш қолган ҳимоячи марказда дарвоза қаршисига жойлашади ва бошқаларни “страховка” қилади ёки рақиблардан тўпни олиб қўйишга интилади.

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

Индивидуал ҳаракатлар

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

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

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

Тўп эгаллашга чиқмоқчи бўлган ўйинчининг йўналишини гавда билан тўсиб, унга ҳалақит қилиши мумкин. Тўп эгаллаган ўйинчи мўлжалга олиш имкониятидан ва тўп узатишга қулай усулдан фойдаланишидан маҳрум этиш, тўпни олиш ёки уерга уриб олиб юра олмаслиги учун унга ҳужум қилиш зарурдир. Тўп билан бўлган ўйинчини ён чизик томон ёки унинг кучсиз қўли тарафига сиқиб чиқариш мақсадига мувофиқ бўлади. Тўп билан тўхтатган ўйинчига дарҳол унинг кучли қўли томонидаги уелкасига қўл қўйиб, ҳужум қилиш зарурдир. Бомбардир ўйинчиларни дарвозага яқинлаштирмасдан, узоқроқ масофага чиқиб кутиб олиш ижобий натижа беради (тўққиз метрлик чизик олдида).

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

Ҳиомячи дарвоза билан тўп отаётган ўйинчининг зарба берувчи қўли орасига жойлашиб, у тўп отаётган томондаги дарвозани бурчагини тўсади. Бу дарвозанинг яқин ва узок бурчаклари бўлиши мумкин. Тўп, тўсик қўйувчининг қўли ва дарвоза маркази ҳаёлан чизиқлар билан бириктирилиб, утмас бурчак ҳосил қилинади. Бурчакнинг йўналиши, дарвозанинг қайси тарафини ҳиомя қилиши кераклигини кўрсатади.

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

Агар ҳиомячи алдамчи ҳаракат қилиб ҳужумчини шошилиш чора кўришга мажбур этса, у ҳолда ҳужумнинг якуни ҳиомячилар фойдасига ҳал бўлади. Ҳиомячининг вазифаси – ҳужумчиларни кам фойда келтиралиган ҳаракат қилишга мажбур этишдир.

ТАЙЁРГАРЛИК ТУРЛАРИ

Назарий тайёргарлик. Назарий билим олиш гандболчилар спорт маҳоратини тезроқ ўсишига ёрдам беради.

Мавзу танлашда жамоа манфаатларига мувофиқ иш кўриш унинг олдида турган аниқ вазифаларни ҳисобга олиш лозим. Сухбат ўтказишни гандболчиларнинг ўзига топшириш мақсадга мувофиқдир. Маърузачилар адабий манбаалардан, қўл тўпи мусобақалари маълумотларидан ўз жамоаларининг тажрибаси ва бошқалардан сухбат учун маълумот сифатида фойдаланадилар.

Маъруза ва суҳбатлар бевосита амалий машғулотлар олдидан ўтказилгани маъқул, чунки шуғулланувчиларга маъруза фойда келтирмайди.

Амалий машғулот ўтказиш жараёнида шуғулланувчиларда одатда, ўйин техникасига, тактикасига, таълим ва машғулот усулиятига оид саволлар туғилади. Амалий машғулот пайтида узундан-узук назарий тушунтиришлар бериш нотўғри бўларди. Яхшиси, туғилган саволларнинг ҳаммасини ҳисобга олиб қўйиб, уларга махсус суҳбатларда, масалан, “гандболчилар учун чигил ёзишнинг аҳамияти”, “юксак спорт натижаларига эришишда жисмоний тайёргарликнинг роли” мавзуларида тайёрланган суҳбатларда жавоб берган маъқул.

Назарий машғулотларнинг шу тарзда тақсимланиши ва уларнинг амалий машғулотлар билан яқин боғлиқлиги гандболчиларда машғулотга кизиқиш уйғотади ҳамда ўйиннинг назарий ва амамлиқ асосларини пухта эгаллаб олишга ёрдам беради.

Ўйинга йўл-йўриқ бериш. Ўйинчи ўз жамоасининг ҳам, рақиб жамоанинг ҳам хусусиятларини ўрганиши ва чуқур билиши, ўйин тактикаси ва унинг турли тизимларини ўзлаштириб олиши талаб қилинади. Мураббий ўйинга йўл-йўриқ беришга пухта тайёргарлик кўради, рақиб жамоаси ҳақида имкони борича кўпроқ маълумот тўплайди. Машғулотга пухта тайёрланиб, конспект тузади.

Одатда йўл-йўриқ бериш мазкур ўйиннинг аҳамиятини баён этишдан ва рақиб жамоаси ҳамда унинг ўйинчиларига тавсифнома беришдан бошланади. Шундан сўнг ўйиннинг таклиф этилаётган тактик режасининг асосий ғояси аниқ ва ихчам тарзда тушунтирилади.

Мураббийнинг рақиб жамоаси тўғрисидаги тасаввури нотўғри бўлиб чиқса, ёки рақиб кутилмаган тизимда ҳужум ва ҳимояни амалга оширса, нима қилиш кераклиги тўғрисида ҳам ўз фикрларини ўргата бошлайди.

Шундай қилиб бўлғуси ўйинга бериладиган йўл-йўриқ қуйидагича бўлади:

1. Бўлғуси ўйиннинг аҳамияти.

2. Рақиб жамоаси тавсифномаси.
3. Жамоа ўйинининг тактик режалари.
4. Ҳар бир ўйинчиларга топшириқ.

Шиддатли ўйин давомида ўйинчилар жуда кўп турли маслаҳатларни эслаб қолаолмай, режасиз ўйин бошлайдилар. Мураббий рақиб кучини батафсил таҳлил қилишдан келиб чиқиб, ўйиннинг умумий режасини ва ўйинчиларга бўлган умумий талабларнигина баён қилади-ю, ўйин пайтида мустақил қарорга келиш ҳуқуқини ҳар қайси ўйинчининг ўзига қолдиради.

Ўйинга йўл-йўриқ бериш ўйин ўтказиладиган кун амалга оширилади.

Мураббий ўйиннинг 1- ва 2- ярми оралиғидаги танаффусда аниқ вазиятдан келиб чиқиб, жамоанинг тактик ҳаракатига зарур тузатишлар киритади. Бунинг учун у ўйиннинг бориши ва жамоалар тактик ниятининг амалга оширилишини диққат билан кузатиб боради. Ўйинга оид мулоҳазаларни айтишдан олдин мураббий ўйинчиларга тинчланиб олиш учун 2-3 дақиқа вақт беради. Кейинги 2-3 дақиқа мулоҳаза ва тушунтиришларни (масалан, тўп узатишда ҳимояда, ҳужумда, тез ёриб ўтишда, дарвозага тўп отишда ва ҳоказо йўл қўйилган хатолар) айтилади.

Қолган вақт бутун жамоанинг диққатини чалғитмай, айрим ўйинчиларга зарур кўрсатмалар беришга сарфланади.

Ўтказилган ўйинни муҳокама қилиш.

Муҳокамани ўйинга умумий баҳо беришдан бошлаш лозим. Кейин тактик режа ғояси амалга оширилгани ёки оширилмаганлигини қайд қилиш керак. Агар амалга ошмай қолган бўлса, бунга нима ҳалал берганига тўхталиб ўтиш лозим шундан сўнг мураббий ҳамма қаторларга (олдинги, орқа қатор, ҳимоя, ҳужум ва дарвозабон ўйинчиларининг) ҳаракатини ва ниҳоят ҳар бир ўйинчи ҳаркатини баҳолайди. Тегишли хулоса чиқарилиб, гандболчиларнинг кейинги ўйинлари муваффақиялироқ бўлиши учун шу ўйинда юз берган камчиликлар кўрсатилади.

Ўтган ўйинни муҳокама қилиш қуйидагича кўринишда бўлади:

1. Ўтказилган ўйиннинг умумий баҳоси.
2. Жамоа ўйин тактик режасини қандай бажаргани.
3. Ҳар бир ўйинчи фаолиятини баҳолаш.
4. Ўтказилган ўйиндан чиқарилган хулосалар.

Йўл-йўриқ беришни ва ўйинни муҳокама қилишни қўл тўпи майдони макетидан фойдаланиб ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

Бу айрим тактик ҳолатларни, комбинация ва бошқаларни кўрсатмали намоёиш қилиш имконинин беради.

Мураббий назарий машғулотлар ўтказишга пухта тайёргарлик кўриши шарт. Сухбат ёки маърузани конспектсиз ўтказиб бўлмайди. Махсус мавзулар бўйича машғулотлар учун тайёрланган маъруза матнлари билан оддиндан танишиб чиқиш тавсия этилади. Назарий машғулотларда ўқув фильмларидан фойдаланиш танланган мавзунини самарали ўрганиш воситасидир.

Мураббий спорт машғулотини назарий асослари, педагогика, физиология, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳасидаги ўз билимларинини мунтазам бойитиб бориши керак. Шу масалаларга оид барча янги адабиётларни кўриб чиқиши ва шуғулланувчиларга булар билан танишиб чиқишни тавсия қилиши керак.

Жисмоний тайёргарлик

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлигини жисмоний қобилиятларинини ҳар томонлама тайёрлаш, умумий иш қобилиятинини ошириш вазифаларинини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва спортнинг бошқа турларидан олинган шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайларнинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички органлар фаолиятининг такомиллашишига, ҳаракатлар мувозанатининг яхшиланишига ва ҳаракат сифатларинини умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақсадида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади.

Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – гандболчи учун хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатди.

Гандболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлилиқ, чакқонлик, эпчиллик асосий ўрин тутди. Айти шу жисмоний фазилатлар гандболчиларнинг ҳаракат имкониятларини даражасини ифодалайди.

Кучни тарбиялаш.

Куч замонавий спорт тренировкиси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Чунки куч маълум даражада ўйинчининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакрашнинг балндлиги даражасини белгилайди.

Куч ўз характериға кўра: мутлоқ куч, нисбий куч “портловчи” ва “стартға оид” бўлиши мумкин.

Мутлоқ куч – мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳининг) ўз оғирлигидан қатъий назар, қисқарган вақтда юзаға келадиган куч.

Нисбий куч – ўйинчи танаси оғирлигининг 1 кгға тўғри келадиган миқдор.

“Портловчи куч” – спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзаға чиқувчи катта кучланишға эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучдан гандболчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, катта масофаға тўпни қаттиқ куч билан узатишда аниқ фойдаланадилар. Шунингдек, “портловчи” кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятиға боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ уларнинг қисқариши самараси сифатида катта ҳаракат кучланиши ҳосил бўлади. Қўзғалган мушакларнинг

эластик ўзгаришини чақирадиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалнинг жамғарилишини таъминлаб беради.

Спорт машғулотларида мушаклар ўз узунлигини ўзгартирмасдан (статик, изометрик) ва қисқарган ҳолда (устун келадиган режим) куч кўрсатади.

Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тўсиқсиз режимлар биргалашиб “динамик режим” тушунчасини ҳосил қилади. Кучни тарбиялаш жараёнида куч қобилятларининг барча турларини ривожлантириш керак.

Кучни оғирликлардан фойдаланиш характери бўйича ривожлантиришга қаратилган машқларни икки гуруҳга бўлиш мумкин: ташқи оғирланиш ёки қаршиланиш ва ўз оғирлиги ёки баданнинг қисман оғирлиги орқали бажариладиган машқлар.

Машқларнинг биринчи гуруҳи гандболчининг мушаклари ривожланиши учун катта имконият яратади. Юк кўтариш ва қаршилиқлардан (гантеллар, ядролар, тўлдирма тўплар, оғир тошлар, штанга, рақибнинг оғирлиги ёки қаршилигини уенгиш, эспандерлар ва ҳоказо) кенг кўламда фойдаланиш ва уларнинг турли туманлиги тренировка юкланмасининг ҳажмини белгилаб беришга шароит яратади. Бундай керакли машқлар мушаклар гуруҳининг ривожланишига қаратилган бўлиб, у спортчини тезда катта кучланишлардан тўлиқ бўшашиш қобилятига ўргатишга ёрдам беради. Шу билан биргаликда шериги томонидан кўрсатиладиган ҳар хил қаршилиқлар орқали бажариладиган машқлар спортчилардан катта ирода кучини талаб қилади. Негаки улар фақат кучдагина мусобақалашиб қолмасдан, шу кучдан олий даражада самарали фойдалана олишда ҳам баҳслашадилар.

Иккинчи гуруҳга кирадиган машқлар бу – снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арқонга чиқиш, ўз вазнини куч билан кўтариш, ўтириш, туришлар, оёқ тиззаларини ярим буккан ҳолатда юриш ва ҳоказолар ҳисобланади. Ўз оғирлигига қаршилиқ кўрсатиш орқали бажариладиган

машқлар ўйинчилар учун аста-секин бажаришдан тез бажаришга, оддийдан мураккабга ўтиш усулида берилади. Бу машқларни бажаришда мушак гуруҳлари ишга жалб қилинган бўлса баданнинг силжиш йўли қанчалик қисқа бўлса ва баданнинг камроқ қисми оғирлик бўлиб қаршиланса, уларни шунчалик кўпроқ такрорлаш лозим.

Оёқ ва тана кучини ривожлантириш учун катта кучланиш билан босқичма-босқич ошиб борувчи ҳисобланади. Ана шундай машқлардан бири уелкага қўйилган штанга билан ўтириб туриш – типик машқдир. Бу машқда штанганинг грифи махсус қурилманинг вертикал йўлакчасидан маълум баландликкача сирғаниб тушишиш лозим. Бу шароитда ўйинчига ўз имкониятидан кўра ҳам анчагина оғирроқ штангани кўтара олиш учун имкон яратиб берилади. Штанганинг вертикал йўлакчасидаги баландлиги қандайлигига қараб шунчалик баландроқ ёки пастроқ ўтириши мумкин бўлади.

“Портловчи” кучни алоҳида ривожлантириш учун оғирликсиз ёки ундан кам фойдаланиб, ҳар хил “чуқур”га сакраш машқларини рули усулда бажариш, бунда бир оёқ ёки икки оёққа тушиш керак. Мушакнинг кучланиш миқдори юкнинг оғирлиги, сакрашнинг “чуқурлиги” ва уерга тушиш бурчаги билан белгиланади. Пастга вертикал сакраб тушиш бурчаги 90° га яқин бўлганда мушаклар ва пайлар кучланиши айниқса катта бўлади. Штанга билан (оптимал оғирлик) секин-аста ўтириб туришни юқорига сакраш билан қўшиш, “чуқурликка” сакрашни қандайдир тепаликка ёки узунликка сакраш билан қўшиш, тиззани ярим буккан ҳолатда юришни юқорига сакраш билан қўшиш каби машқларнинг кўпгина вариантлари ҳар хил режимларда такрорланиши мумкин. “Чуқурликка” сакрашнинг дастлабки баландлиги 60-80 см бўлиши мумкин.

Эгилувчи мушаклар ҳаракат тезлигида сезиларли ролга эга бўлгани учун амортизаторлар, резина блокларга ўрнатилган оғирликлар каби оёқни эгилишига қаратилган қўшимча машқларга алоҳида эътибор бериш керак. Гандболчининг кўпгина ҳаракатларида оёқларни ростловчи мушаклар

эгиловчи мушакларга нисбатан анчагина фаол қатнашишини эсда тутиш керак.

“Портловчи” кучни ривожлантириш учун машғулот амалиётига оғир тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтиришлар, тортишмачоқ, чегараланган жойдан рақибни итариб ёки сиқиб чиқариш, тўпларни рақиб кўлидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг кўламда киртилиши лозим.

Гандбол техникасига оид кўпгина усулларни тўғри бажариш уелка бўғими атрофидаги гуруҳларининг, кўл ва бармоқларни ҳаракатлантирувчи мушак гуруҳларининг ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Шу мушак гуруҳларни ривожлантириш учун: ҳар хил дастлабки ҳолатларда кўлларни гантел билан силташ (айлантириш); гантелни ушлаган ҳолатда кўл панжасини айлантириш, букиш ва ростлаш; тўлдирма тўпларни фақат кўл панжаси билан юқорига йўналтириш; ядрони кўлдан чиқариб юбориш, кейинчалик бармоқлар билан уни юқори қисмидан илиб олиш; кенг ёзилган бармоқлар учига таяниб уерга ётиш ва кейин юқори тезлик билан кўлда сакраб дастлабки ҳолта қайтиш; панжалар билан теннис тўпи, пружина, резинали халқаларни сиқиш; планкага оғирлик осилган шнурни айлантириб олиш, ядрони кўл панжаси ва бармоқлар билан ирғитиш каби улар учун фойдали “локал” машқлар кўлланилади.

Гандболчиларда куч тайёргарлигини такомиллаштириш, қуйидагиларга қаратилган бўлиши керак:

- мушак кучининг мутлоқ (максимал) даражасини ривожлантириш ва сақлаш;
- куч “градиент”ини ошириш, яъни қисқа вақт ичида максимал кучланишни кўрсатиш;
- ҳаракат амплитудасининг бошланиш қисмида иш кучланишини бир жойга тўплай билиш;

- “амортизация” фазаси вақтини камайтирганда сусти ишдан устуни фаол келадиган ишга ўтишда максимал кучланишни намойиш эта олиш фазилатларини яхшилаш.

Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бўғинлар ҳаркатчанлигини оширишга ва бўшашишга қаратилган машқлар билан қўшиб олиб борилади. Кучни ривожлантириш учун “имкон борича” ва “максимал кучланиш” усулларидадан фойдаланилади.

“Имкон борича” усулида машқлар бажарилиши узок вақт камдан-кам танаффуслар билан давом этаверади. Бунда оғирликнинг вазни ўртача (максимал оғирликнинг 50-60%) бўлиши керак. Бу усулдан фойдаланишнинг 3 варианты мавжуд:

а) машқни ўзгармайдиган миқдордаги оғирлик ёки қаршилик билан (катта ғайрат ва иродани талаб қилади) ўрта суратда кўзга кўринарли толиқиш пайдо бўлгунча бажариш;

б) машқни ҳар бир бажарилиши орасидаги дам олиш танаффусини ўстириб борган ҳолда, тез суратда бажариш, яъни қисқа вақт (0,5-1,5 мин.) ичида мумкин қадар кўпроқ ҳаракат усулларида бажариш;

в) ҳар сафар машқ қайта бажарилаётганда оғирликни ёки қаршиликни аста-секин ошира бориб, (паузани) дам олишни камайтириб ва суръатни пасайтириб бажариш;

“Максимал кучланиш” усули ўйинчилардан катта мушак массасини талаб қилмай, уларнинг катта кучини ривожлантиришда қўлланилади у энг катта оғирликка яқин бўлган максимал оғирликни (85 – 95%) кам қайтариш ва камроқ танаффус билан(масалан, бир бажаришда штангани 2 -3 марта кўтариш; ҳар бир бажаришдан кейин 3 – 4 минут танаффус ўтказиб, 5- 7 марта бажариш) қаршиликларни қайталаб бажаришдан иборатдир.

Ўйинчиларда сакровчанликни ривожлантириш учун интервал ва мусобақа усулларида кенг қўламда фойдаланилади.

Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

- қисқа масофадан(3 - 4 м) югуриб келиб, осиб қўйилган жисмга сакраб , бармоқларни унга теккизиш (жисмни пастроқ ёки баландроқ осиб мумкин);

- жойдан икки ёқлаб сакраб, бармоқларни унга теккизиш (жисмни пастроқ ёки баландроқ осиб мумкин);

- бир ва икки оёқда узунликка кетма –кет сакраш;

- бир оёқнинг учида туриб, иккинчи оёққа белга тенг келадиган баландликка таяниб, оёқлар учида юқорига сакраш штангани (30 – 50кг) уелкага қўйиб сакраш;

- чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, максимал баландликка осилган жисмга қўл теккизиш;

- сакраганда тўпни илиб олиш ва сапчителиб узатилган тўпни эгаллаб олиш кураши киритган ўйин техникасига оид машқалр ҳам сакровчанликни ривожлантиришга ёки уни яхши сақлаб қолишга ёрдам беради.

Тезкорликни тарбиялаш

Жисмоний фазилатлардан бири бўлган тезкорлик деганда, биз гандболчининг маълум шароитда қисқа вақт ичида, энг кўп ҳаракатларни бажара олиш қобилиятини тушунамиз.

Тезкорлик намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуддир:

- тафаккур (фикрлаш) жараёнинг тезлиги;

- оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлмасин бирон - бир ташқи таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги;

- ҳаракатлар тезлиги(айрим ҳаракатлар сериясини бажариш вақти).

Ўйинчи ҳаракат фаолиятини тезлиги, биринчи навбатда, ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи мараказий нерв тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Гандболчининг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтанишда, 25- 30м масофада кўрсатиладиган югуриш тезлигида ҳамда топ билан ёки топсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади. Тезкорликни ривожлантириш учун югуришда қайта тезланиш, велосипетда

учиш ва шунга ўхшаш ҳар хил максимал тезлик билан бажариладиган циклик машқлардан фойдаланилади. Қайта тезланишда максимал даражага уетказадиган қилиб тезликни секин – аста , текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна кўпгина машқларни келтирамиз:

- ён бошлаб, орқа билан жадал югуришни бажариш;
- тиззани юқорироқ кўтариб ва қадамларни максимал тезликда қўйиб югуриш;
- 25-80 м масофага оёқ учида депсиниб тез сакраб-сакраб ҳаракат қилиш;
- максимал суръатда айлантирилаётган калта ва узун арғамчи билан сакраш; айланиб турган арғамчи тагидан ёки устидан югуриб ўтиш;
- ўрта масофага югураётганда суръатни тўсатдан ўзгартириш;
- дастлаб югуриб боришдан сўнг (6-8м) 20-30м масофада максимал тезликка эришиш.

Силтаниш (рывок) ва тез югуришлар ҳар хил эстафеталарда мусобоқа усулида ўтказилгани маъқул. Бир машғулотга мўлжалланган тезкорликни ривожлантиришга қаратилган машқларнинг ҳажми унча катта бўлмаслиги керак.

Тезкорликни ривожлантириш учун ўйин техникаси ва тактикасига оид айрим машқлардан фойдаланиш мумкин. Шунингдек, тез ёриб ўтиш, прессинг ҳам, максимал тезликда тўпни уерга уриб юриш ва чалғитиб ўтиш каби машқлар ҳам тезкорликни ривожлантиришга имкон яратади.

Ўйинчиларнинг якка ҳаракатида - хужум ва ҳимояда оёқ ҳаракатини тезлаштириб, ҳаракат тезлигини ривожлантиришга катта аҳамият бериш керак.

Чаққонликни тарбиялаш

Чаққонлик –бу спортчининг ҳаракатлари мувофиқлашган ва улар аниқлигини бевосита кучнинг ва тезликнинг юқори даражаси кўрсатилиши билан боғлиқ комплекс қобилиятидир. Мувофиқлашув жиҳатидан мураккаб ҳаракатларни яхши ўзлаштириш пайдо бўлаётган вазиятларни тўғри баҳолаш, тўсатдан ўзгараётган шароитларга амал қилиб, мураккаб ҳаракат вазифаларни муваффақиятли уечиш қобилияти билан тавсифланади. Гандболчи учун ниҳоятда муҳим нарса бу – таянчсиз ҳолатда бажариладиган мувофиқлашган ҳаракатлар тез ўзгарувчи шароитларда тўп билан бўладиган ҳаракатлар мувозанатини сақлай билиш ва ориентацияни сақлашнинг аъло даражада ривожланишидир.

Чаққонликнинг ривожланишига одатланмаган шароитда (бошқа снарядлар ва кўпроқ, тўсиқларни бошқача жойлаштириш, об-ҳаво шароитларининг қийинлиги ва бошқалар) одатдаги машқларни бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатик, гимнастик ва уенгил атлетикага оид машқларни тўпни узатиш, илиш дарвозага отиш техникаси билан биргаликда кўшиб ўрганишлар ҳам чаққонликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

Оғирлиги ва ҳажми ҳар хил бўлган тўпларни ишлатиб ҳаракат мувозанатини таколмиллаштириш жараёни ўйин техникасини такомиллаштиришдан олдинроқ юриб, ўйинчи томонидан тўпни эгаллаш сифати юқори бўлишини талаб қилади. Бунда қуйидаги тахминий машқлардан фойдаланиш мумкин:

- тўпни юқорига отиб ва илиб, ўнг ва чап қўл билан уерга (полга уриб), гимнастика скамейкаси устидан сакраш;

- тўпни юқорига отиш; тўпни юқорига отиб, ўтирган ва турган ҳолда тўпни илиш; шу машқнинг ўзи 180-360⁰ бурилиб тўпни илиш;

- шу машқнинг ўзи лекин ўтирган ҳолатда тўпни илиш, тўпни юқорига отиб ва турган ҳолатда уни илиш;

- юқороига отилган тўпнинг тагидан югуриб ўтиш ва тўпга бурилиб, уни илиб олиш;

- ҳаракатда тўпни илиш ёки ундан ўзини олиб қочиш;
- айланаётган арғамчидан сакраш ва тўпни илиш ҳамда шеригига узатиш;
- ётган ҳолатда тўпни юқорига отиш ва ўтириб уни илши;
- бир оёқни олдинга кўтариш ва кўтарилган оёқ тагидан тўпни ташқи томонидан ўтказиб юқорига отиш;
- тўпни бир қўллаб ушлаб уни гавда атрофида қўлдан-қўлга ўтказиб айлантириш; шунинг ўзи, аммо олдинга энгашган ҳолатда тўпни оёлар орасидан ўтказиш; шунинг ўзи, аммо оёқлар бироз кенг қўйилган ҳолатда тўпни “8” шаклида оёқлар атрофидан ўтказиш;
- икки тўп билан “жонглёр”лик қилиш.

Тез ўзгарувчан ўйин вазиятларида чاقқонликни тарбиялаш учун “тўсиқлар полосаси”га ўхшаш машқларни тавсия қилиш мумкин .Масалан:

1. Акробатик сакраш – тўсиқ устидан умбалоқ ошиш, кейин бироз югуриб “деразага” сакраш, сўнг пружинасимон кўприкчадан депсиниб, арқонга маълум баландликкача чиқиш, шундан кейин мўлжалланган жойга аниқ сакраб тушиш. Машқ марра чизигига қадар жадал югуриш билан тугалланади;

2. Старт тўлдирма тўп билан юқорига қараб ётишдан иборат. Ўйинчи 4-5 м югуриб тўсидан ошиб ўтишиши, шундан кейин яккачўп устидан ошиб тушиши, сўнгра 6-8 м масофага жадал югуриши ва гимнастика деворига ирғиб, энг юқори бруснинг устидан деворга қўл теккизи лозим. Машқ пастга сакраб тушиш ва марра чизигига якунловчи жадал югуриш билан якунланади.

3. Шунга ўхшаш “тўсиқлар полосаси”ни уенгиб чиқиш одатда, ҳар бир қатнашувчи ва жамоанинг вақтини белгилаш ва икки жамоа ўртасида бўладиган мусобақа тарзида ўтказилади. Лекин шунга ўхшаш машқларнинг бир машғулотда жуда кўпайиб кетиши ҳам лозим деб топилмайди, чунки улар фақат жисмоний кучланишни эмас, балки жуда катта асаб кучланишини ҳам талаб қилади. Агар улар атайлаб тренировка

машғулотига киритилган бўлса, бу ҳолда уларни дарснинг асосий қисмида бажариш лозим.

Чидамлиликни тарбиялаш

Чидамлилик –марказий асаб тизимининг ҳолати, функционал тайёргарлик, жисмоний фазилатлар, ҳаракатланиш малакаларининг толиқишига бардош бериши ҳамда психологик турғунлик билан белгиланади. Чидамлилик даражаси фаоллик кўрсаткичлари ва узок давом этган мусобоқа ҳаракатларининг самарадорлиги билан баҳоланади. Чидамлиликни оширишга қаратилган тренировка юкланмаларининг ўзига хос хусусиятлари шундаки, гандболчининг организмга таъсир қилаётган машқлар мусобақалар пайтидагидек ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб бу машқлардан системали равишда фойдаланиш керак.

Аналитик нуқтаи назардан қараганда, чидамлиликнинг юқори даражасига эришиш йўли ўз ичига кўп маротаба такрорланадиган ва бир – бирига қўшилган жадал югуриш; тўхташ, тезланиш, айланиш, сакраш (кичик юк ёки қаршилиқ билан), оғирлик кўтариб (сув , кум, қор қаршилигида) каби катта ҳажмли машқлар орқали вужудга келдадигак куч, тезкорлик, чакқонликдир.

Тренировканинг айрим босқичларида гандболчи фазо –вақтни ҳисобга олган ҳолда тезкорлик ва аниқлик билан боғлиқ бўлган катта ҳажмдаги машқларни бажара олиши лозим. Бунда ўйинчининг марказий асаб тизимида катта юкланмалар келади, бу эса муҳим мақсадга қаратилган тайёргарлик билан боғланади. Илмий текширишлар натижалари ва кўзга кўринадиган жамоаларнинг тренировка тажрибаси шуни кўрсатадики, узок вақт ўрта жадалликдаги ўйин техникасини такомиллаштиришга қаратилган дарс пайтида юқори жадалликдаги оддий циклик шаклларнинг 5-7 минутли комплексини 2-3 маротаба киритиш керак. Бундай ўзгаришлар машғулотнинг умумий тонусини кўтаради, асаб толиқишини йўқ қилишга ёрдам беради ва секин –аста ўйинчининг марказий асаб тизими

қобилиятини ошириб бориб, мураккаб машқларнинг ошиб бораётган ҳажмига бардош беришига ёрдамлашади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун кўп маротаба такрорланадиган ва махсус уюштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машқлардан (айниқса, прессингда ва тез ёриб ўтишда), 2x2 ва 3x3 ўйин машқларидан, икки томонлама тренировка ўйинларидан ҳам фойдаланилади. Шу билан биргаликда, тренировка ўйини вақтини спортчиларни олдиндан алоҳида огоҳлантирмасдан, одатдагидан 10-15 минут узайтириш керак: ўйинга янги ёки дам олган рақиблар киритилади. Махфийлаштирилган фора (имтиёз) белгиланган ҳолда бир неча жамоалар орасида бир кунлик турнир – гандикап ўтказиш мумкин.

Қийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик кўришда, текшириш ўйинларида интервал тренировка тамойилидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тўлиқ дам олишга 3-5-7 минутли танаффус бериб, янги вақт ҳисобида ҳар бири 12 ёки 15 минут давом этадиган 4 бўлимдан иборат ўйин ўтказиш. Бунда айтиқса “айланма тренировка” яхши натижа беради. Айланма тренировканинг ҳар бир “бекати”да аниқ дозаланган юкланмалар дам олишнинг хилма-хил турланиши эҳтимоллигининг кенг диапазони куйидагиларни кузатишга “имкон” яратади:

- ўзгарувчан жадалликдаги ишни тўхтатмасдан, унинг анча чўзилишини таъминлаб беради;
- юқори жадалликдаги ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10-15 сек ишдан сўнг 20-30 сек. дам олиш; 30-40 сек. иш –1,5 мин. дам олиш; 1,5 – 2 мин иш – 3 мин. дам олиш);
- ўйин режимининг қисқаритирлган модели асосида қайта-қайта иш бажариш (4-3 мин иш, 5 мин. дам олиш).

Чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган интервал ва айланма тренировканинг жиддий дастурларини амалга оширишда тренировка ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлиги даражасига қанчалик мувофиқ эканлигини назарда тутиш

керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит (стимул) яратиб берган ҳолда юкланмаларини жадаллаштириш мумкин. Тикланиш жараёни даставвал машғулотларнинг рационал тузилиши билан таъминланади. Бунда қуйидагилар катта аҳамиятга эга:

- тренировка жараёнининг ҳамма элементларида юкланмалар ва дам олишни бир-бирига нисбатан тўғри олиб бориш, тренировка воситалари ва усулларнинг вариативлиги;
- максимал юкланмадан кейин келадиган кунни фаол дам олиш билан ўтказиш;
- асосий машқлар оралиғида дам олдирувчи ва бўшаштирувчи машқларни бажариш;
- мутлақо бўшашган пассив ҳолда дам олиш (сувда бўлгани маъқул);
- мусиқа ва ритмолидердан фойдаланиш;
- турли шароитларда тренировкалар ўтказиш (стадионда, ўрмонда, боғда, дарё ёқасида ва ҳоказо);
- яхши турмуш шароитини яратиб бериш ва салбий таъсир этувчи омилларни йўқотиш;
- тўғри овқатланишни таъминлаш, фармакологик препаратлар, уқалаш, сув муолажалари, физиотерапиядан фойдаланиш.

Эгилувчанликни тарбиялаш

Эгилувчанлик – бу гандболчиларнинг ўйинда учраб турадиган ҳаракатларни катта амплитудада бажара олиш қобилияти. Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги мушаклар ва пайларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ. Шунинг учун ҳам даставвал барча бўғинларнинг ҳаракатчанлигини оширишга алоҳида эътибор бериш керак. Эгилувчанликка оид машқларни дастлаб ҳар кунги эрталабки машғулот ва яқка тренировкага киритган ҳолда бажара бошлаш керак. Талабга мувофиқ бўлган эгилувчанликка эришилгандан кейин, катта ҳажмдаги машқларнинг зарурияти ҳам керак бўлмай қолади,

чунки яхши эгилувчанликни сақлаб қолиш учун ҳафтада 2-3 марта кичик дозировка билан бажариладиган тегишли машқларнинг ўзи кифоя қилади.

Аста-секин катталаштирилиб боровчи амплитудада бажариладиган, чўзилувчанликни оширадиган, кичик оғирлик билан қайта-қайта бажариладиган пружинасимон ҳаракатлар, шерик ёрдами билан бажариладиган машқлар эгилувчанликни ривожлантириш учун асосий воситалар ҳисобланади. Машқлар инерция кучларидан тўлароқ фойдаланилган ҳолда ҳар доим амплитудаси, салмоғи ва суръати ошиб борадиган ва 3-5 ҳаракатни ўз ичига киритган сериялар билан бажарилади. Бўғимларнинг ҳар қайси гуруҳи учун мўлжалланган такрорий машқларнинг умумий сони аста-секин ортиб бориши керак.

Чўзилувчанликка қаратилган машқлар ва шунингдек, дастлабки бадан тарбия, уқалаш, иссиқ ванна, илиқ душ, бўшашишга имкон яратадиган машқлар мушак ва пайларнинг таранглигини ривожлантиришга ёрдам беради. Такрорлаш усули эгилувчанликка қаратилган машқларни қўллашда уетақчи ҳисобланади.

Бўшаштиручи машқларни бажаришда майдонга нисбатан юқорироқ жойлашганлиги учун тананинг айрим қисмларининг оғирлигидан фойдаланиш оддий ва одатий бўлиб қолган машқлардир. Бажариш учун оғирлик марказини ўзгартириш билан боғлиқ бўлган машқлар мураккаброқ машқлардан ҳисобланилади. Ўйин жараёнида зарур бўлган ҳаракатларни таъминлаб берувчи мушакларнинг асосий гуруҳини бўшаштира билиш гандболчида қуйидаги машқлар орқали вужудга келади:

- қўл панжаларни силкитиш;
- гавдани ўнгга ва чапга бурган ҳолатда қўлларни эркин айлантириш ёки силкитиш;
- бир жойда туриб сакраш ёки қўлларни эркин тутган ҳолда майда қадам билан югуриш;
- оёқ учларини полдан узмасдан, оёқ тиззаларини галма-галдан тез букиб, гавда оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа кўчириш;

- сонни икки кўл билан кўтариб қайта тушириш (болдир ва пайни бўшаштирган ҳолатда);
- жойда туриб бир оёда сакраш (бошқа оёқ бўшашган ҳолатда бўлиши керак);
- энгашган ҳолатда кўлларни эркин қўйиб, гавдани айлантириш;
- ётган ҳолатда оёқни кўтариб ён томонга бурилиш, кейин бўшашган ҳолатда оёқни жойига қўйиш.

Ҳозирги вақтда бир қатор спорт турларида мушакларни бўшаштиришни таъминлаш учун аутоген тренировка ва унинг тури –психорегуляторли тренировкадан муваффақиятли фойдаланилмоқда.

Техник тайёргарлик

Ҳар бир ўйинчининг техник маҳорати – унинг ихтиёрида бўлган, ижро этишни яхши билган ўйин вазифаларини ҳал этиш учун керакли техник усуллар турлари кўплигига қараб белгиланади. Гандболчининг спорт тайёргарлиги жараёни ўйин техникасининг мунтазам яхшиланиб бориши билан узвий боғлиқдир. Машғулотнинг бош вазифаларидан бири – гандбол техникасини ҳар томонлама эгалашдан иборатдир. Мазкур вазифани ҳал қилиш учун:

- 1) ўйиннинг барча ҳозирги замон техник усулларини бир хил даражада эгаллаган бўлишни ва уларни турли шарт-шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажаришни билишни;
- 2) бир усулни иккинчиси билан турли изчилликда қўшиб олиб бора билишни;
- 3) жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланиладиган ҳужум ва ҳимоя усулларини эгаллашни;
- 4) эркин ва ихтиёрий ҳаракатларда ишлатиладиган усулларнинг умумий мувофиқлигини тобора ошириб, ижро сифатини мунтазам яхшилаб боришни талаб қилади.

Гандболчилар техник маҳоратини такомиллаштириш умумназарий асосларда қурилади ва тактикани такомиллаштириш ҳаракат ва маънавий ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб бажарилади. Машғулот жараёнида усулни бажариш техникасини нималар ҳисобига яхшилаш мумкинлигини аниқлаш керак. Бунинг учун қуйидаги ҳаракат сифатларини, яъни тезкорлик, куч, читдамлик, эгилувчанлик, эпчиллик ва ҳоказолар даражасини юқори кўтариш самарали ёрдам беради.

Жамоанинг маҳорати ўйинчилардаги техник тайёргарликнинг даражасига боғлиқ. Ўйин учун зарур бўлган барча услублар ва уларни бажариш усуллари техник тайёргарлик жараёнида ошиб бораверади, шу билан бирга спортчининг шахсий қобилияти ва жамоа учун зарур бўлган умумҳаракатлар такомиллашади.

Техникани такомиллаштириш учун маълум бўлган барча усуллардан фойдаланилади. Шулар жумласидан, такрорлаш усули кўпроқ тарқалган. Шунингдек мусобақа усуллариининг барча турларидан ҳам фойдаланилади.

Техника – ўйиннинг асоси. Фақат уни мукамал эгаллаш ва ҳар хил ўйин шароитида қўллашни билиш юқори спорт малакасига эришишининг гаровидир.

Тактик тайёргарлик

Тактикада таълим ва такомиллаштириш жараёни машғулотнинг жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлидир. Рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишда жисмоний, техник тайёргарлик билан бир қаторда ўз имкониятларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билиш, яъни тактика катта аҳамиятга эга. Бироқ тактика кўп “омил”ларга: техникани билиш ва ундан тўғри фойдаланиш, ўз кучини ўйин вақтида тўғри тақсимлай билиш, мусобақа шарт-шароитларини назарда тута билиш, қонидани изоҳлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боғлиқ. Спорт курашини тўғри ташкил қила билиш мунтазам ўрганиладиган санъатдир. Ана шунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча

билимларни эгаллаб, жуда кўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

- 1) ўйин тактикасини муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган қобилиятни тарбиялаш;
- 2) шахсий гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракат қилишни ўрганиб олиш, ўйинчиларда қўйилган вазифаларни ҳал қилиш учун техник усуллар ва тактик ҳаракатлардан алоҳида-алоҳида тарзда, самарали фойдалана билишни шакллантириш;
- 3) бир тактик тизимдан иккинчисига, ҳужумдан ҳимояга ўтиш қобилиятини тарбиялаш ва уни такомиллаштириш;
- 4) жамоада ҳар ўйинчининг ўйнаш жойини ҳисобга олган ҳолда тактик тайёргарликни такомиллаштириш.

Гандболчиларнинг тактик кўникмаларини такомиллаштиришда ўзлаштирилган ва ўрганилган машқларни кўп марта такрорлаш тактикадаги таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади. Шундай машғулотларнинг натижаси гандболчиларда ўйин тактикаси қолипга туширилади.

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутди. У асосий тактик ҳаракатларни эгаллашдан ва уларни такомиллаштириш (тўп йўлини тўсиш, ҳимоя ва ҳужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар)дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

Тактик режа бўйича ўйин ўйнашни билиш, шунингдек, ўйин пайтида аниқ вазиятга боғлиқ равишда тактик вазифаларни тўғри ҳал қила билиш жуда муҳимдир. Шуларга кўра махсус ўйин машқлари билан бирга икки томонлама ўйинлар ўтказилади. Ўзлаштириб олинган “комбинация” ва тизимларни таниш ва нотаниш жамоаларга нисбатан ўйинда қўллай билишни ўргатиш керак.

Рухий тайёргарлик

Гандболчиларнинг рухий тайёргарлиги умумий рухий тайёргарликни ва олдинда турган мусобақага тайёргарликни ўз ичига олади.

Ақлий-иродавий хислатни тарбиялаш умумий рухий тайёргарликнинг асосий вазифасидир.

Ғалаба қилишга интилишни тарбиялаш лозим. Бундай интилишнинг энг таъсирчан усули ижтмоий бурч ва жамоа олдида жавобгарликни англаш ҳисобланади.

Айрим гандболчиларга, гуруҳларга ва бутун жамоага махсус топшириқлар бериш катта аҳамиятга эга бўлиши мумкин. Ўйин натижасининг аҳамиятини, албатта ғалаба қилиш зарурлигини ҳадеб эслатиш ҳам керак эмас. Бўлажак ўйин ва унинг натижасини ҳаддан ташқари кўп ўйлайверишдан ўйинчилар эътиборини чалғитиш маъқул.

Ҳар бир спортчида иродавий сифатлар юқори даражада ривожланган бўлиши лозим. Дадиллик, қатъиятлилиқ, босиқлик ва эсанкирамаслик, ташаббускорлик, интизомлилиқ асосий иродавий хислатдир.

Бу хислатлар ўқув-машғулот жараёнида тарбияланади.

Махсус рухий тайёргарлик спортчидан ақлий қобилиятнинг ривожланишини, қизиқувчанликни, шароитни танқидий баҳолай олишни, ўз ҳатти-ҳаракатини тўғри таҳлил қила билишни талаб қилади. Бу сифатлар тегишли махсус билим ва малака эгаллаш учун зарурдир. Мураббий айниқса, спортчига мусобақага тайёрланиш жараёнида ижобий ёки салбий таъсир этиши мумкин бўлган эмоционал рухий хусусиятларни тарбиялашга алоҳида эътибор бериши керак.

Функционал тайёргарлик

Гандболчи организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайёргарликни асосини ташкил этади. Функционал имкониятларнинг даражаси аниқ спорт ишчанлигида намоён бўлади. Машғулотлар таъсирида бўладиган ўзгаришлар мустаҳкам бўлиши учун ўйинчи узок

вақт давомида ўзига ҳос махсус ишни бажариш қобилиятига эга бўлиши лозим. Машғулотлар жараёнида гандболчига ҳажм ва шиддатлилиги жиҳатидан анчагина катта юкламани бажаришга тўғри келади. Кўпинча бу юкламалар мусобақадаги юкламалардан ҳам ортиқроқ бўлади. Маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка учрайдиган шароитда ҳар ҳил тезликда 5-6 км масофани югуриб ўтади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб –мушак мувозанатига, техник камолотга ва ҳаракат фаолиятининг мустаҳкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб берувчи бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлади.

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий захирасидан ташқари “гипоксия” (ҳаво уетишмаслик) ҳолатига руҳий тайёргарлик билан қаршилик кўрсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган кислород уетишмаслигига бардош бера олишга ҳам боғлиқ.

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ўхшаш бўлавермайди. Мураббий спортчини толиқиш амалиётларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиш керак. Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, юкламанинг ҳажми ва шиддатлилиги жуда катта бўлишидан, машғулот ва ўйинга уетарли даражада тайёр бўлмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим.

Гандболда ҳаракат фаолияти ўзига ҳос бўлгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари қисқа ва анча узоқ вақт суст ва фаол дам олишни алмашиб олиб бориш лозим. Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тўхтаб-тўхтаб ўтадиган бўлиши учун у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади.

Гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади.

Ўйинчиларнинг функционал қобилиятларини ҳисобга олиб, уларнинг функционал тайёргарлигини олдиндан режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

VI БОБ

ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ

Ҳаракатларга мақсадли ўргатиш ўқитувчидан ўқитиш усуллари тавсифларини билишни талаб этади. Ҳамма усуллар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлинади: сўздан фойдаланиш (сўз) усуллари, кўрғазмали қабул қилиш усуллари (кўрғазмали) ва амалий усулдир. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг ҳар бири бир нечта усуллардан ташкил топган.

Сўздан фойдаланиш усуллари.	Кўрғазмали қабул қилиш усуллари	Амалий усуллар	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш.	Плакатлар, кинограммалар, видео ёзувларни кўрсатиш, намойиш қилиш.	Қатъий тартиблаштирилган машқлар услублари. Кисмларга бўлиб ўрганиш. Бутунлигича комбинацияни ўрганиш.	Қисман тартиблаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақада комбинацияларни қўллаш.

Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш усуллари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни таҳлил қилади ва баҳолайди.

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

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқур ва мустахкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий усуллар шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракатига асосланган. Уларни шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиблаштирилган машқлар усуллари. Ҳаракат машқлари, нагрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашилиб 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 туттади.

Бутунлигича ўрганиш усули якуний мақсадга қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кузда туттади.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдида 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 махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутди. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулоти самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув –тренировка машғулотида ҳамма санаб ўтилган усуллар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки спорт тайёргарлигининг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилган шаклларда қўлланилади. Усулларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинга қўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойиллар, шунингдек, спорт тренировкасининг махсус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси, жинси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

Қўл тўпи билан мунтазам шуғулланишни 9-10 ёшдан бошлаш мумкин. 11- ёшдан бошлаб икки босқичда 5-7 ва 8-9 синф ўқувчилари учун “Умид ниҳоллари” Республика миқёсидаги мусобақаларда куч синашларига кенг йўл очиб берилган.

Техник усулларни тегишли тактик ҳаракатлар билан тўғри ва самарали қўша билиш ўргатиш усулининг 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 чиқиш муҳимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлақлар ва спортчининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник –тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма-кетлигига риоя қилиш лозим:

- 1) усул билан таништириш;
- 2) содалаштириб усулни ўргатиш;
- 3) усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш;
- 4) ўрганилган усулларни ўйинда қўллаш;

Ўргатилган усул ва ҳаракатлар тўғрисидаги маълумотларни кўргазмали куруллардан фойдаланиб шуғулланувчиларда ушбу усуллар тўғрисида таассурот қолдириш зарур. Кўргазмали куруллардан қайта фойдаланганда (кинограмма, расмлар, жадвал, тасмалар), ўрганилаётган усул ва ҳаракатларнинг анча муҳим бўлақларига аҳамият берилади.

Қўл тўпи машғулотининг асоси – бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўргатиладиган ва такомиллаштириладиган ҳар бир техник усулга жуда кўп вақт сарфланади. Шундан кейин гандболчилар усулларни содалаштирган ҳолда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирадилар. Ҳар бир машғулотда 2-3 дан ортиқ усулларни ўргатиш тавсия этилмайди.

Ҳужум ўйин техникасини ўргатиш.

Майдонда ҳаракат қилиш техникасини ўргатишда аввал ҳар бир усул алоҳида ўргатилиб (югуриш, сакраш, тўхташлар), кейинчалик улар қўшиб ўргатилади. Маълум бир усулни узоқ вақт ўргатиш мумкин эмас. Бир усулнинг тузилмаси ўргатилгандан сўнг дарҳол бошқа усулни ўргатишга киришилади ва ўрганилган усуллар бир –бирига боғланиб, ҳар хил “комбинация”ларда қўлланилади.

Югуриш қуйидаги кўрсатилган тартибда: оддий тезликни ўзгартириб, йўналишни ўзгартириб, қадамларни чалиштириб, ҳар хил сапчишлар ёрдамида ўргатилади.

Тўхташлар. Тез юриб, секин югуриб, тезланишда аввал бир оёқда, сўнг икки оёқда тўхташлар ўргатилади. Шуғулланувиларнинг икки оёқда юриб, тўхтагандан сўнг мувозанат сақлаш учун тана вазнини тўғри тақсимлаши ўргатувчи томонидан назорат қилинади. Тўхтагандан сўнг яна ҳар хил йўналишда ҳаракат қилишга киришилади.

Сакраш. Жойдан ва югуриб келиб аввал икки оёқда, кейин бир оёқда сакраш ўргатилади. Шу ҳолда оёқларни тўғри қўйиш, баландга ёки узунликка сакраганда оёқларни букиш ва уерга тушиш тўғри бажарилишига диққатни жалб этиш зарур.

Гандболчи барча ҳаракат усуллари йўқинда қўллайди. Майдонда ҳаракат қилиш техникасини такомиллаштириш учун қўйидаги машқлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Белгиланган аниқ мўлжалга тезланиб югуриш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.
2. Ўтириб, ётиб ва бошқа ҳар хил дастлабки ҳолатдан тез югуриш.
3. Бир ва икки оёқлаб тўсиқлардан сакраб югуриш.
4. Югуриш билан сакрашларни галма-гал бажариш.
5. Бир неча мўлжалланган белгиларда бирин-кетин тўхтаб югуриш.
6. Тўсиқларни айланиб ўтиб югуриш.
7. Ҳар хил жисмларни бир жойдан иккинчи жойга кўчириб югуриш.

Ушбу машқларни эстафета тариқасида ўтказиш мумкин.

Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш

Тўпни олиш. Шериклардан тўпни олишга киришдан олдин тўпнинг вазнига, шаклига, қаттиқ ёки юмшоқлигига кўникма ҳосил қилувчи қўйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Олдинга тўпни ташлаб уни уерга туширмасдан илиб олиш.
2. Тўпни олдинга ташлаб уни уерга сапчигандан сўнг илиб олиш.
3. Тўпни ўнг қўлда ташлаб, чап қўл билан илиб олиш.
4. Тўпни бошдан, уелкадан, 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 охири бир 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 қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Қўлларни олдинда тутиб бир қўлдан иккинчи қўлга бармоқлар ёрдамида тўп узатиш..
2. Жойда туриб юрган ва югурган ҳолдан 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 ҳолатди тўпни узатиш ва отишни “Имитация” қилиш.

Ўргатишни юқоридан қўлни силтаб тўп узатишдан бошлаш керак. Деворда белгиланган нишондан 3-4 м 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 сапчителиб, камалаксимон “траектория”да тўп узатишлар.

У ёки бу усулдаги тўп узатишларни ўргаишда шуғулланувиларга тушунтирилгандан сўнг, улар машқларни мустақил бажаришга киришади. Ўқитувчи шуғулланувиларнинг дастлабки ҳолатини қўл ва оёқ, гавда ҳолатининг тўғрилигини назорат қилади ва хатоларини тўғрилайди.

Тўп узатишни узок вақт бир жойда туриб такомиллаштириш мумкин эмас. Асосий ҳолат ўзлаштирилгандан сўнг, дарҳол ҳаракатда тўп узатишга ўтмоқ лозим. Аввал бир ўйинчи тўп узатишни жойида машқ қилса, иккинчиси ҳаракатда бажаради. Шундан сўнг ҳар иккала ўйинчи ҳаркатада бажаради. Шундан сўнг ҳар иккала ўйинчи ҳаркатда 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, учбурчакдан, квадрат ва бошқлардан фойдаланилади. Сафлар тузилиши шуғулланувчилар сони ва бериладиган машқлар хусусиятига боғлиқ бўлади. Шуғулланувчилар машқларни аввал бир жойда туриб, сўнг ҳар хил йўналишда ҳаракат бажаради.

Намунавий машқлар

1. Ўйинчилар 6-10 метр оралиқ масофада бир-бирига қарама-қарши 2 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 5-10 метр оралиқ масофада жойлашади, учинчи ўйинчи уларнинг ўртасида туриб

олдиндан келишилган усулда ўйинчилар билан галма-гал жой алмашиб, тўп узатишни бажаради.

3. Икки ўйинчи тўплар билан бир-бириша қарама-қарши 10-20 метр 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 10-20 метрли доирани ҳосил қилиб туради. Улар тўпни маълум бир тартибсиз шерикларига узатадилар ва кимга тўп узатган бўлсалар, унинг жойини ўзлари эгаллайди.

5. Белгиланган учбурчакда қатор ташкил этилади. Ўйинчилар кўшни қаторга тўп узатади ва тўп узатилган томон ҳаракат қилиб қатор орқасига жойлашади.

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

7. Ўйинчилар бир-бирига қарама-қарши икки гуруҳга бўлиниб қаторларда жойлашади. Ўргатувчи ишораси билан ўйинчи ўзи томон югуриб келаётган шеригига тўп узатади, ўзи кўшни қатор орқасидан жой олади.

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

9. Икки ўйинчи 3-4 метр оралиқда параллел ҳаракат қилиб тўп узатишади. Ҳаракат тезлиги аста-секин оширилади (ушбу машқни 3-4 та бўлиб бажарайиш 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 қилади. Ўйин қондасини ўқитувчи қўйилган мақсад ва шуғулланувчилар тайёргарлигини ҳисобга олиб белгилайди.

Тўпни уерга уриб юриш. Тўпни уерга уриб юриш техникасини тўғри тасаввур қилишга оид тушунтириш ва кўрсатишдан сўнг шуғулланувчилар бир жойда турганларича тўпни юқорига сапчителиб, уерга уриб ўйнайдилар. Бунда панжанинг тўп устига тўғри жойлашишига, қўлнинг ҳаракатига, тўпнинг майдонга тегадиган жойига катта эътибор берилади. Шундан сўнг кўлларнинг ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракатлари билан уйғунлаштирилади. Бу усуллар юриш ва тўғри чизик бўйлаб ҳар хил тезликда югуриш пайтида бажарилади. Бунда гандболчининг ўз туриш ҳолатини қандай сақлай олишига ва ҳаракат тезлигига қараб тўпнинг уердан сапчиш бурчагини ўзгартира олишга катта эътибор берилади. Ёйсимон доира чизиклари бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб, тўпни уерга уриб юриш машқларини қўллаш яхши натижа беради. Бу машқлар шуғулланувчиларда тўпни бошқариш қобилиятини ўстиради.

Дастлабки кунларданок тўпга қарамасдан уни уерга уриб юришга аҳамият бериш керак. Бунинг учун кўпчилик машқларнинг бажарилишида шуғулланувчини ўқитувчининг, ўз шеригининг, рақибнинг сигналинини ёки майдондаги вазиятнинг ўзгаришини кузатишга мажбур қиладиган шароитлар яратилади.

Тўпни паст сапчителиб уерга уриб юриш, тўпни уерга уриб юришга ўтирилганда уни рақибдан пана қилиш, бир қўлдан иккинчисига орқадан узатиш, юқори тезликда суръатни ва уердан сапчиш баландлигини ўзгартириш, бурилишлар ҳамда орқа билан ҳаракат қилиб тўпни уерга 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 уерга уриб ҳаракат қилиш.
2. Шуларнинг хаммасини югурган ҳолатда бажариш.

3. Илонизисимон йўналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни уерга уриб юриш.

4. Ҳар хил тўсиқлардфн хатлаб тўпни уерга уриб олиб юриш.

5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб тўпни уерга уриб олиб юриш

6.Йўналишларини ўзгартириб (90^0 , 180^0 , 360^0) тўпни уерга уриб олиб юриш.

7. 6-9 метрли чизикларга тўғри текказиб чизик бўйлаб тўпни уерга уриб олиб юриш.

8. Ўнг ва чап қўлларда галма-гал тўпни уерга уриб олиб юриш.

9.Бир вақтда икки тўпни уерга уриб олиб юриш.

10.Тўпни уерга уриб олиб юриб ҳар хил эстафеталарни бажариш.

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

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

Тўпни 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: теннис тўпи, резинадан ишланган ёш болалар тўпи, ҳоккей тўпи ҳар хил узунликдаги таёқчалар, шунингдек, гантеллар билан тўп отишни “иммитация” қилиш. Қўл машқларини мустаҳкамлаш учун ҳар хил вазн ва шаклдаги тўпларни бир ва икки қўллаб узатиш. Гавда мушакларини мустаҳкамлаш учун гимнастика ўриндиқларида ўтириб ҳар хил холатларда 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. Дастлабки ҳолат – ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга қўйилади, ўнг қўл тўп билан юқорида, гавда сал бурилган. Чап оёқни олдинга қўйиб, деворга тўп отилади. Дастлаб диққат ҳаракатнинг кетма – кетлигига қаратилиши лозим.

Чап оёқ уерга қўйилганда, тўпнинг дастлабки ҳолатда қолиши муҳимдир. 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 ўзлаштирмоқ 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 қўйишдир.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, отишнинг тайёрлов босқичи вариантларига киришилади:

- 1) тўпни уерга уриб келгандан сўнг тезланиб тўп отиш;
- 2) тўпни илиб олдгандан 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 ҳимоя қилган дарвозага тўп отиш.
2. Суст ва фаол тўсиқ ҳимоячиларга қарши тўп отиш.
3. Икки ўйинчи тўп узатиб келгандан сўнг тўп отиш.
4. Белгиланган 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 олдинга 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 эришишдир. Шундан сўнг бир оёқда депсиниш ва депсинган оёқ билан яна уерга тушиш ўргатилади. Бунинг учун майдонга қўйилаган белги ва сакраб ўтиш учун қўйилаган тўсиқлардан фойдаланиш мумкин. Ушбу машқлар тўп билан “имитация” тариқасида бажарилади.

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

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

2. Югуриб келиб уердан 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 техникасини яхши ўзлаштиришга имконият беради.

Тўп отиш техникасини ўзлаштирилгандан сўнг, дарвозага тўп отишни ўзлаштиришга ёрдам берадиган ҳар хил вариантдаги қўйидаги 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) сушт, ундан сўнг фаол ҳимоя қаршилигида;
- 5) ўйин машқларида;

б) 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 оёққа ва ёнбошга тушиш ўзлаштирилади. Сўнг машқлар тўп билан бажарилади:

1. Тўшак устида тиззаларида турган дастлабки ҳолатда қўлларга йиқилиб 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 уелкадан умбалок ошиб турилади.

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

Чалғитишга ўргатиш

Чалғитишларнинг турлари мураккаб бўлганлиги туфайли шуғулланувчилар уларга оид усулларни тўлиқ эгаллагандан сўнг киришадилар. Бунда биринчи эътибор чалғитиш учун ва асосий ҳаракат учун ишлатиладиган ҳар хил усулларнинг бирга ҳар хил тезкорликда бажарилишига ва ҳимоячини чалғитиш учун унинг қарши ҳаракатларидан тўғри фойдалана олишга қаратилади. Шуғулланувчиларнинг энг аввал ҳар бир чалғитишнинг 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 қилади; аввал тўпсиз чалғитишлар, тўпни илиш “имитация”си, сўнг майдондаги ҳаракатлар ва бурилишлар ўрганилади. Тўп билан бажариладиган чалғитишлар аввал бир жойга 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 қиладиган “қувлашмачоқ” ўйнаш, ҳимоячидан қутилиш, тўпни илиш ва узатиш, тўпни уерга уриб юришга ўтиш, маълум чалғитишлар қўлланилгандан сўнг дарвозага тўп отишлар билан бажариладиган машқларни қўллаш; олдиндан келишилган чалғитишларни ёки уларни ҳимоячи яратаётган вазиятга қараб танлаб, “бирга -бир” ўйиннинг ҳар хил турларни кенг ишлатиш ўргатишнинг асосий воситаларидан ҳисобланади.

Ҳимоя ўйин техникасини ўргатиш

Ҳимояда ҳаракат ўргатилаётганда, орқа билан юришга, югуришга, ён томон билан қадамлаб, ҳар хил йўналишларда қўллар билан тўсишнинг ёки тўп олиб қўйишнинг “имитация”ларини бажариб юришга кўпроқ эътибор берилади. Дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб ён томон билан қадамлаб ҳаракат қилишда қадамлар юмшоқ қўйилади, юқорига сакрамаслик, оёқлар

тиззаларида тўғриланмаслиги керак. Орқа билан ҳаракат қилганда, гавда орқага энгашмасдан тўғри турилади, оёқлар букилиб, катта кадам ташланади.

Майдонда қилинаётган ҳаракат вақтида тўпнинг ҳолатига қараб жойлашиш ҳам ўргатилади. Кейинчалик ўз ҳужумчисига нисбатан керакли масофани сақлаш ва вазиятга қараб уни ўзгартириш ўрганилади.

Ҳимояда ҳаракат қилишни ўрганиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Ҳимояда туришнинг дастлабки ҳолатида ўнгга, чапга, олдинга ва орқага юриш ва югуриш.
2. Орқа билан олд тарафга моксимон илонизсимон ҳаракатларни бажариш.
3. Бир –бирига юзма юз турган ҳолатда “қувлашмачоқ” ўйнаш.
4. Шерик билан бажариладиган машқлар. Ўйинчи йўналишини кескин ўзгартириб, чапга, ўнгга, олдинга ва орқага ҳаракат қилади.
5. Кенглиги 3-5 метрни ташкил қилган “йўлак”дан икки ҳужумчининг бир ҳимоячси ёнидан ўтиб кетмоқчи бўлиб ҳаракат қилиши.
6. Ҳужумчилар 9 метрли чизик ташқарисида дарвозага юзма-юз бўлиб оралиғи 3-5 метрли масофадан икки қаторни ташкил қилади.

Ўйинчи ёнидаги колоннага тўп узатгандан сўнг ўз колоннасининг орқасига жойлашади, 6 метрли чизикда ҳимояда турган ҳимоячи тўп билан ҳаракат қилувчи ҳужумчига галма-гал чиқиб, ҳужумчини тўхтатишга ҳаракат қилади ва дастлабки ҳолатига қайтади.

Тўпни тўсиш қўлларни тез ҳаракат қилдиришга ўргатишдан, яъни чаққон қўлларни юқори кўтариб тўғирлашдан бошланади. Дарвоза майдончаси бўйлаб жойлашган ҳимоячилар ўқитувчи ишораси билан дархол қўлларини (икки қўл бармоқларини бир-бирига теккизган ҳолатда) юқорига кўтариб тўғрилайдилар, сўнг қуйидаги машқларни тўп билан бажарадилар:

1.Хужумчи ҳимоячига юзма-юз туриб, ҳар хил ҳолатда дарвозага тўп отишни бажаради, ҳимоячи эса тўп йўналишини тўсиш учун ҳаракат қилади.

2.Аввалдан келишилган томонга отиш кучини аста –секин кўпайтириб тўп отилади, ҳимоячилар тўп йўналишини тўсиш учун кўлланини қўйишади.

3. Аввалдан келишилган икки усулда дарвозага отилган тўп тўсилади.

4. Ўйин вазиятида дарвозага отилган тўпларни тўсиш.

5.Бирин –кетин дарвозага отилган бир нечта тўпни тўсиш.

6.Хужумчининг юқоридан дарвозага отган тўпини икки ҳимоячи бўлиб тўсиш.

7.6-8 м диметрли айланада жойлашиб, бир-бирига юқоридан ва уерга уриб сапчителиб узатилган тўпни ўртада туриб тўсишга ҳаракат қилиш.

Тўпни олиб қўйиш – ўргатилаётганда ҳаракат бошланишидан олдин ҳолатни тўғри танлаш, тўпга ўз вақтида чиқиш ва тўпга қараб тезкорлик билан ҳаракат қилиш катта аҳамиятга эга. Бу машқда дастлаб олдинга чиқиб узатилаётган тўпни олиб қўйиш ўрганилади. Сўнг хужумчининг орқасидан чиқиб тўпни олиб қўйишлар ўрганилади. Бу усулларни эгаллаш учун девор томонга узатилаган тўпларни олиб қўйиш машқлари кўлланилади. Кейинчалик икки ўйинчи орасидаги сустр ва фаол тўп узатилиши пайтида уни олиб қўйиш машқи ўргатилади.

Тўпни уриб чиқариш. Энг аввал бир жойга турганда рақибнинг кўлидаги тўпни уриб чиқариш ўрганилади. Бунда панжанинг қаттиқ тутилиши, кўлнинг қисқа ҳаракат қилиши, тўпнинг қандай тутиб турилганлигига қараб уни юқоридан ёки пастдан уришни мўлжаллаш муҳимдир. Шундан сўнг тўпни ҳаракат пайтида ўриб чиқариш ўрганилади. Аввал тўп узатилаётганида, сўнгра эса уни дарвозага отилаётганда уриб чиқарилади. Кейинчалик тўпни узатишга ёки дарвозага отишга

тайёрланилаётганда уриб чиқариш ва энг сўнгида, тўпни уерга уриб юриш вақтида уни уриб чиқариш ўргатилади.

Дарвозабон ўйин техникасини ўргатиш

Ўйинда дарвозабон –ярим жамоа деб бежиз айтилмайди. Чунки дарвозабон вазифасида иштирок этадиган гандболчилар юқорида кўрсатиладиган усуллардан ташқари, улар учун дарвозада ўйнаганда йўл кўйиладиган усулларни ҳам бажарадилар, яъни тўпни гавданинг барча қисмлари билан қайтариш. Дарвозабон дарвоза майдонидан ташқарига чиққанда майдон ўйинчиси ҳисобланади. Ўйин техникасига доир машғулотлар ўз мазмунига кўра химоячи ва ҳужумчи машғулотларидан фарқ қилмайди.

Дарвозабон билан машғулот ўтказишда қуйидаги химоя анжомларидан фойдаланиш зарур: қалин костюм, қўлқоплар, тиззаларга химоя воситалари, эркаклар учун химоя бандажи, йиқилиб бажариладиган машқларни ўрганишда гимнастик тўшаклардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Оёқлар тизза қисмида сал букилган. Дастлабки ҳолатда йўналишларин ўзгартириб ҳаракат қилинади. Дарвозабонни ҳаракат техникасига ўргатиш дарвоза чизиғи ва 6-метрли дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб ён томонга қадам ташлаб ҳаракат қилишдан бошланади. Аввал ён томонга кичик қадамлар ташлаб, сўнг кенг қадам ташлаб ҳаракат қилишга ўргатилади.

Дарвозабонни сакраш техникасига ўргатиш дарвозанинг юқори бурчакларига отиладиган тўпни қайтариш имитациялари билан бошланади.

Дарвозабоннинг тўпни илиб олиши унинг асосий вазифаларидан ҳисобланмайди, лекин шунга қарамай, у тўп илишни мукамал эгаллаган бўлиши керак. Шунинг учун ҳар хил ҳолатда: туриб, ўтириб, ётиб, сакраган ҳолда, ўмбалоқ ошиб бажариладиган машқларни биринчи кундан бошлаб ўргатишга киришилади.

Намуна машқлари

1. Дастлабки ҳолатда ўқитувчи ишораси билан тез қўлларни юқорига кўтариш.
2. Юқоридан ҳар хил баландликда отилган тўловларни қайтариш имитациясини бажариш.
3. Ён томондан ва бошдан юқоридан келаётган тўпни қўл билан ҳар хил оёқларда депсиниб сакраб қайтариш.
4. Ён томонга 1-1,5метр масофада келаётган тўпни ён томонга кадам ташлаб қайтариш.
5. Дарвозабоннинг юқори бурчагига отилган тўпни ўша тарафдаги оёқ билан депсиниб сакраб қайтариш.

Оёқлар билан дарвозани кўриқлашни ўргатиш дарвозабон учиб келаётган тўп томонга оёқларнинг ички тарафини ўгириб қўйишдан бошланади. Бунинг учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Тўғри чизиққа оёқ кафтининг ички томонини қўйиб олдинга, орқага ва ён томонларга кадамлаб ҳаракат қилиш.
2. Бўш оёқнинг тизза ва кафт қисмини олдинга буриб, жойида турган ҳолатда оёқдан оёққа сакраш.
3. Бир оёқдан иккинчи оёққа баланд сакраб, оёқни тизза қисмида букиб, олдинга қараб бурилиш.
4. Гимнастик скамейкани ён томонига ётқизиб қўйиб, оёқ кафтининг ички тарафи билан тўп ўйнаш.
5. Оёқнинг ички томони билан шеригига тўп узатиш.
6. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига 30-50 см уетказмасдан уердан сапчитиб отилган тўпни қайтариш.

Тактик ҳаракатларни 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

кўллаш олиш кўникмасини ҳосил қилиш, қобилиятини шакллантириш лозим. Аввало ҳужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади.

Ҳар бир тактик ҳаракатни қуйидаги тартибда амалга оширилади:

- 1) Ўргатилмоқчи бўлган тактик ҳаракатни тушунтириш ва схема ёки макетда кўрсатиш;
- 2) Ҳаракат йўллари бевосита майдонга 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.

Ҳужум тактикасини ўргатиш

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

Индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш учун якка кураш элементли машқларни бажариш зарур.

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

- 1) Тўпни ҳар хил йўналишда юбориш қийинчиликлари;
- 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 чиқишда ғолиб бўлиш. Бундай ҳолатларда ҳам ўргатувчи шуғулланувчиларга қайси ҳолат ва усулларни (бош ёнидан, бел атрофидан, қўлларни юқори кўтариб кўйилган 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 уечади.

ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ

Ёш гандболчиларни танлаш ва тайёрлашда умумтаълим мактабларидаги гандбол бўйича кунги узайтирилган ва ўқув машғулоти чуккур ўзлаштирилган махсус синфлар катта роль ўйнайди. Бунда болалар гандболга меҳр кўядилар ва гандбол ўйнаш сирларини ўрганадилар.

Ҳар бир спорт мактабида гандбол бўйича махсус синфларнинг очилиши ўқув машғулоти мазмунини янада ҳам оширади. Бунда машғулоти мазмунини кунига икки маҳал ўтказилади.

Бугунги кунда гандболнинг кун сайин ривожланиши жисмонан энг бақувват ва истедодли ўйинчиларни танлаб олиш талаб қилади. Шунинг учун ҳам гандболчиларни тайёрлашдаги энг асосий масала –умидли ёшларни танлаб олишдир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда спорт йўналишидаги мактаб –интернатлар низомида кўрсатиб ўтилганидек, истедодли ва умидли спортчиларни танлаб олиш бутун ўқиш жараёнида олиб борилади.

Ҳар йили ўқишга қабул қилиш вақтида ўқувчиларни танлаб олиш ёки бир ёш гуруҳидан иккинчисига ўтказиш масаласи уларни ҳар томонлама текшириб кўриш йўли билан ҳал этилади.

Кейинги йилларда гандболга доир кўпгина илмий мақолалар, услубий кўрсатмалар ва кўлланмаларда ёш гандболчиларни танлаб олиш масалалари кенг ёритилмоқда. Хусусан, К.А.Шперлингнинг илмий асосланган фикрлари айниқса, фойдалидир. Муаллифнинг фикрича, ҳозирги даврда гандболчи тайёргарлигини бошқарувчи ягона жараён деб қарамоқ керак.

Болаларнинг ёшларига ҳамда улар олдига кўйиладиган машғулотларнинг мақсади ва вазифаларига кўра бошқарувчи жараённи 3-4 даврга бўлиш мумкин.

Биринчи давр (7-9ёш) дастлабки тайёргарлик даври деб қаралади. Бу даврдаги асосий вазифа болаларда гандболга бўлган қизиқишни уйғотиш ва спорт махорати учун умумий замин яратишдир. Бу вазифаларни амалга оширишда махсус машғулотдан ташқари дарсдан кейинги сексия ва тўғарак ишлари вақтидан фойдаланиш.

Иккинчи давр(10-12 ёш) ҳам биологик ҳам педагогик жихатидан танлаб ола бошлашнинг энг муҳим даври ҳисобланади.

Учинчи давр (13-16 ёш) ихтисосликни чуқур ўзлаштириш даври.

Тўртинчи давр (16 ёш ва ундан катта) спортда такомиллашиш давридир. Бунда гандболчи ўсмирлар катта ёшлилар жамоаларига танлаб олинади. Бу давр гуруҳ ва жамоаларни ташкил этиш ҳамда машғулотларни олиб боришда ўзига ҳос хусусиятларга эга.

М.А. Годик фикрича ёш гандболчилар тайёргарликни комплекс текшириш дастури ўзига ҳос қатор хусусиятларга эга бўлади.

Биринчидан, унинг мазмунини ўйинчининг барча ҳаракат ва рухий сифатларини имкон борича тўла акс эттириши керак.

Иккинчидан, текшириш натижалари фақатгина юкланмаларни режалаштириш учун эмас, балки танлаб олиш, келажаги бор истеъдодли ёшларни аниқлаш учун ҳам ҳисобга олинади.

Кейинроқ ўзига ҳос малака ва махоратга эга бўлган болалар аниқланади. Бу даврда уларнинг гандбол бўйича ўқув машғулотлари талабларига қобилияти борлигини аниқловчи чуқур текширишлар

ўтказилади. Мураббийлар педагогик кузатишлар ва махсус назорат машқлари тизимидан фойдаланиб, болаларнинг гандбол ўйини учун керакли бўлган кўникма ва маҳоратлари ҳақида тўлиқ маълумот оладилар.

Гандбол машғулотларида болаларнинг (қобилиятига баҳо бериш) ҳаракатлари учун ва рухий хусиятларини аниқлайдиган назорат машқлари танланади.

Синовлардан олинган натижалар мактабга янги қабул қилинган ўқувчининг келажакда қандай ўқиши ҳақида мураббийга маълумот беради. Танлаб олинган мураббий танлаш синовларини бир неча босқичда ўтказди.

Гандбол бўлими машғулотларига соғлиғи жуда яхши бўлган 9-10 ёшли болалар қабул қилинади. Аввал мураббий болалар билан танишади. Қобилиятли болаларни танлаб олгач, улар билан назорат синовлари асосида гандбол бўйича дастлабки машғулотларни ўтказди. Кейинчалик болалар гандболнинг ёш спортчиларга қўядиган талаблари асосида танланади.

Болада гандбол ўйинига лаёқат мавжудлигини тасдиқловчи ўзига ҳос кўрсаткичларга баҳо бериш биринчи навбатда тест ўтказиш ва кузатиш натижаларига боғлиқ бўлади. Ёш гандболчининг ўзига ҳос қобилиятини ривожлантириш усул ва воситаларини тўғри танлаш катта аҳамиятга эга.

Гандбол бўйича ўқув гуруҳлар ташкил этиш ва болаларнинг спортдаги натижаларини олдиндан айтиб беришда тестлар ўтказиш усули ва ўйинга тайёргарликни таҳлил қилиш асос қилиб олинади. Бунда педагогик маҳорат ва шуғулланувчилар соғлиғи тўғрисидаги маълумотларни ҳам эътиборга олиш лозим.

Бундан ташқари, боланинг рухий имкониятларига тўғри баҳо бериш ҳам катта аҳамиятга эга бўлади. Бу ёш спортчининг рухий сифатларини равожланиш даражасини аниқлашга, гандболчининг ўйин усулларини яхши ўрганиб олишга имкон беради.

Биринчи босқичда гандбол ўйинига қобилиятли болалар танланади ва танланган спорт мутахассислиги бўйича дастлабки машғулотлар ташкил этилади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида боланинг гандбол ўйинига яроқлилиги, танланган мутахассисликка бола имкониятларининг жавоб бера олиши ва таклиф этиладиган таъсир воситалари ҳамда дастлабки кўрсаткичларининг ўзгариш даражаси аниқланади.

Иккинчи босқичда боланинг танланган мутахассисликка қобилияти тест кўрсаткичлари динамикасининг ўсиб бориши асосида чуқур таҳлил қилинади.

1,5-2 йил мобайнида тўғри ташкил этилган ўқув –машғулотлари орқали гандболчининг ўйин фаолияти учун керак бўлган асосий хусусиятлари билиб олинади. Боланинг гандболни танлаши мақсадга қанчалик мувофиқлиги 2 йил ичида билинади, шундан сўнг мураббий бу ҳақда қатъий қарорга келиши мумкин. Бинобарин болаларни танлаб олиш, гуруҳларни ташкил этиш 2 йил давом этади. Бунинг натижасида шу спорт турини танлаган ёшларнинг мактабдаги ўқишларига ва бошқа шахсий хусусиятлари ривожланишига ҳалақит бермаган ҳолда уларнинг юқори спорт натижаларига эриша олишларини аниқлаб, ўқув гуруҳларида қолдириш зарурлигини олдиндан айтиб бериш мушкул бўлади.

Гандбол машғулотлари бўйича ўқув гуруҳларини ташкил этиш учун болаларни танлашда уларнинг бўйига айниса катта аҳамият бериш лозим.

Гандбол бўйича спорт мактабларига болаларни танлаб олишда қуйидаги тестлар қўлланилади:

1. 30 метрга югуриш (сек.).
2. Тўпни олиб 30 метр юриш(сек.).
3. Теннис коптогини узоққа отиш (м.).
4. Турган жойдан узунликка сакраш (см.).
5. Турган жойдан уч ҳатлаб сакраш (болалар учун см.).
6. Олтита устунчани айланиб ўтиш (масофа 30 м/с).

7. Мураккаб комплекс машқларни бажаришда ҳамда ҳаракатли ўйинларда қатнашиш.

Танлов синовлари ўтказиш учун мўлжалланган назорат машқларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, улар ўз ҳажми ва кўрсаткичлари бўйича гандбол ўйини учун зарур бўлган ҳозирги замон талабларига бемалол жавоб беради, чунки улар ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш асосида боланинг жисмоний қобилиятларини аниқлашга ҳолисона ёрдам бериши мумкин.

МАКТАБДА ҚЎЛ ТЎПИНИ ЎРГАТИШ ХУСУСИЯТЛАРИ

Қўл тўпи дарслари бошқа жисмоний тарбия дарслари сингари асосий машғулот шакли ҳисобланади. Дарсда шуғулланувчилар фаолияти ўқитувчи томонидан бошқарилади.

Бу жисмоний тарбия жараёнини амалга ошириш учун энг қулай шароитларни яратади. Мактаб спорт тугарагидаги машғулотлар ҳам дарс шаклида ташкил этилади.

Дастурда белгиланган қўл тўпи дарсларининг умумий ўқув тарбиявий мақсадлари маълум бир давр ўқув йили учун ишларни режалаштириш пайтида хусусий вазифалар тизимида аниқлаштирилади. Иш натижалари биринчи навбатда ҳар бир дарснинг дидактик жиҳатдан тўғри тузилганлиги билан аниқланади.

Ўқув дарси албатта таълим вазифаларини назарда тутиш лозим. Бунга билим, кўникма ва малакаларни эгаллаш бўйича материалларни мунтазам тушинтириб бориш, турли хил машқлар мажмуидан фойдаланиш, жисмоний ҳамда руҳий юкламаларни тўғри меъёрлаш орқали эришилади.

Қўл тўпи дарсларининг тарбиявий ва соғломлаштириш вазифалари умумий ўқув –тарбиявий ишлар режаси билан белгиланади. Бу шахс феъл – атворининг асосий қирралари, жисмоний қобилиятларини тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш ҳисобланади, лекин фақат ўқувчи шахсига ҳамда унинг организми функцияларига мунтазам таъсир кўрсатиш билангина

уларни амалга ошириш мумкин бўлади. Бу вазифалар бир нечта дарслар олдидан қўйилади, алоҳида машғулотда эса улар имкон қадар аниқлаштирилади.

Дарсни педагогик жихатдан тўғри ва билимдонлик билан ташкил этиш- бу биринчи навбатда дарс вақтидан оқилона фойдаланишдир. Дарсни мувоффақиятли ўтказишнинг энг муҳим шарти бу дарснинг тайёргарлик, асосий ва яқунловчи қисмларида ўқувчиларнинг иш қобилиятларини ўзгартиришдир. Бу ўқитувчидан дарснинг тузилишини тўғри ишлаб чиқишни талаб қилади. Дарсда бир нечта мустақил бўлимлар бўлиши мумкин. Масалан, дарс бир бутун ўйин машғулоти (ёки ўйин) сифатида ўтказилиши мумкин. Унда бир қатор вазифалар ҳал этилади: тўғрига узатилган қўл билан тўпни илиб олиш ҳамда оширишни ўрганиш, йиқилиб зарба бериш техникаси билан танишиш, блок устидан ошириб зарба беришни такомиллаштириш, тезкорлик сифатларини ривожлантиришга қаратилган машқларни ўргатиш ва ҳ.к. бундай дарсни тўғри тузишнинг моҳияти педагогик вазифаларни мантиқан тўғри тартибда ҳал этиш, шуғулланувчиларнинг қабул қилиш имкониятлари билан мувофиқлигига эришишдан иборат. Бунда шўғилланувчилар иш қобилиятининг ўзгариш фазалари энг мақбул меъёрларда ҳисобга олинади.

Қўл тўпи дарсларини ташкил қилиш машғулотдан олдин бошланиши керак: бу учиниш –кийиниш хонасида тартибга риоя қилиш, спорт анжомларининг дарсга яхши ҳолда тайёрлаб қўйилганлигиги, навбатчиларнинг ўз вазифаларини тўлиқ бажаришлари, синфнинг ўқув майдончасига чиқишдан олдин ўз вақтида саф тортиши, шунингдек уйга вазифа ҳамда дарс олдида турган мусобақалар (ҳаракатли ўйинлар, бир томонлама ва икки томонлама қўл тўпи ўйинлари, алоҳида гуруҳлар, звенолар ўртасида эстафеталар) тўғрисида эслатма бериш.

Дарсга яхши тайёргарлик кўриш унинг мувоффақиятини белгилаб беради, ижобий рухий кайфият ҳосил қилади, янада шиддатли ҳамда унумли ишлаш учун имкон яратади.

Дарсинг тайёргарлик қисмида алоҳида таълим-тарбия вазифалари ҳал этилади: сафланишга ўргатиш, буйруқларни аниқ бажариш, тўғри қад-қоматни тарбиялаш, шахсий интизомни намоёиш қилиш ва бошқариш. Бунинг учун турли хил ҳаракатлар бажарилади: битта (ёки, иккита бурчак бўлиб, жуфт бўлиб) қаторларга сафланиш, рапорт топшириш (синф бошлиғи, сардори томонидан), ўқувчиларни кўздан кечириш, назарий маълумотларни хабар қилиш ва ҳ.к. бироқ дарслар қолипда бўлмаслиги лозим: масалан, диққатга қаратилган машқларни фақат ўқувчилар жиддий шуғилланишга тайёр бўлган пайтларида бериш зарур.

Дарсдаги биринчи ҳаракатлар ўз юкламасига кўра уенгил бўлиши керак, уларга олдиндан тайёргарлик кўриш шарт эмас. Бу юриш, секин югуриш (тўғрига, илон изи шаклида, олдинга ёнламанча ва орқа билан), сакрашлар, умумий ривожлантирувчи машқлар ҳамда аввалги дарсларда эгалланган бошқа ҳаракатлар. Дарсинг тайёргарлик қисми координацияси, динамикаси ҳамда юкламаси бўйича унинг асосий қисми олдида турган ҳаракатларга ўхшаш бўлган машқлар билан яқунланади.

Дарсинг асосий қисмида (камида 35 мин) оптимал иш қобилияти шароитларида энг мураккаб ўқув тарбиявий вазифалар ҳал этилади (кўпи билан 3-4 та). Бу қисмнинг бошида катта координацион мураккабликни талаб қиладиган машқлар ўтказилади: алдаш ҳаракатлари, финтлар, дарвозага турлича зарбалар бериш, тактик комбинациялар ва ўзаро муносабатлар билан танишиш, уларни ўрганиш, такомиллаштириш.

Маълумбир жисмоний сифатларнинг ривожланишига таъсир қилувчи машқлар одатда қуйидаги кетма –кетликда ўтказилади: куч, тезкорлик, чидамлиликни ривожлантириш.

Ўқувчиларнинг умумий иш қобилиятини тарбиялаш мақсадида бу кетма-кетликни ўзгартириш мумкин. Агар дарсинг асосий қисмида турли хил дастлабки тайёргарликни (тезкорлик тайёргарлиги, зарба бериш техникасини мукамал ўрганиш, тактик комбинациялар ва ҳ.к.) талаб қиладиган вазифаларни ҳал этиш режалаштирилган бўлса, дарсинг ҳар бир

бўлими олдидан ўзининг тайёргарлик ишлари ўтказилиши лозим. Масалан, старт тезлигини ҳосил қилиш учун болдир бўғимлари мушаклари ва бойламаларни ишга солиш; зарба бериш учун уелка мушакларини машқлантириш; йиқилишлар билан бажариладиган ҳаракатларни мукамал ўрганиш учун умумий тартибдаги акробатика машқлари ўтказилади.

Дарснинг яқунловчи қисми организм иш фаолигининг пасайишини таъминлайди. Бу уерга қуйидагилар киради: спорт асбоб –анжомларини йиғиштириш, юриш, секин юриш, алоҳида мушак гуруҳлари учун машқлар, ракс элементлари, имитацияли бошқа ҳаракатлар. Дарсга яқун ясаш ва баъзан ўй вазифасини тушунтириш билан тугалланади. Баъзи ўқувчилар кўшимча вазифалар олишга муҳтож бўладилар (айниқса, турли хил мусобақаларга иштирок этаётган пайтларида). Агар ўқитувчи навбатдаги дарслар, кўзда тутилаётган машқлар, мусобақа туридаги машқлар, беллашув элементларидан иборат ҳаракатли ўйинларнинг мазмунини ёритиб берса, машғулотларга бўлган қизиқиш янада ортади. Куч машқлари: кўлларни букиб-ёзиш, бурчак ҳолатида туриш, тўпни отиш ҳамда мувозанатга доир мураккаб машқларни бажаришга тайёрланишга катта аҳамият бериш лозим. Уй вазифаларининг бажарилиши қўл тўпи дарслари самарасини анча оширади, мактаб ўқувчиларини хар томонлама жисмоний ривожлантириш вазифаларини ҳал қилишга ёрдам беради.

Ўқувчининг дарсга пухта тайёргарлик кўриши дарс вақтидан тўлақонли фойдаланиш асосини ташкил қилади. У қуйидагиларни ўз ичига олади: вазифаларни аниқ тақсимлаш, олдинги машғулотлар натижаларини ҳисобга олиш, шуғулланувчиларнинг ўзлаштиришни таҳлил қилиш, дарс режасини тузиш, зарур спорт асбоб-анжомларини танлаш.

Дарснинг умумий ва “мотор” зичлиги ажратилади. Умумий зичлик бу фойдали сарфланган вақтнинг бутун дарс вақтига нисбатидир; “мотор” зичлик – бу машқларни бажариш вақтининг бутун машғулот вақтига нисбатидир. Дарс 100 фоизлик умумий зичликка эга бўлиши керак, мотор

зичлик айнан шу гуруҳ шуғулланувчиларининг жисмоний ривожланиши учун оптимал бўлиши зарур.

Гуруҳлар (бўлинмалар, жамоалар) бўйича ишлаш материални табақалаш зарур бўлган ёки катта гуруҳлар билан ишлаб бўлмайдиган (масалан тўпни дарвозага йўллаш) пайтларида олиб борилади. Индивидуал машғулотлар яхши ўзлаштираётган ўқувчилар билан материални чуқур эгаллаш пайтида ёки қолоқ ўқувчилар билан хатоларни бартараф этиш устида ишлаш вақтида ўтказилади.

Охирги пайтларда дарсларда, дарсдан ташқари ва тренировкада шуғулланувчилар фаолиятини ташкил қилишнинг энг самарали шаклларидан бири – бу айланма тренировкадир. У машғулотнинг юқори даражадаги умумий мотор зичлигини таъминлайди. Бу машқларни олиб боришнинг (кўпроқ жисмоний сифатларни тарбиялаш учун) ўзига хос алоҳида ташкилий-услубий шакли ҳисобланади. Қўл тўпида айланма тренировкага яхши ўзлаштирилган машқлар киритилади. Уларнинг ёрдамида турли хил мушак гуруҳларга танлаб таъсир кўрсатилади, техник малакалар, жисмоний сифатлар такомиллаштирилади.

Айланма тренировкада одатда, 5-10 та машқдан иборат комплекс қўлланилади. Бу машқлар комплекси ҳамма гавда қисмлари ҳамда мушак гуруҳларини кетма-кет ишга жалб қилади. Аввал умумий жисмоний тайёргарлик машқлари маълум бир миқдорда такрорлашлар билан бажарилади, масалан, 1-2 та машқ уелка мушагини ривожлантириш учун, 2та - гавданинг олди мушакларини ривожлантириш учун; 2та - оёқ мушаклари учун; 2та - организмга умумий таъсир кўрсатиши учун, шунингдек эгилувчанлик, чаққонлик, ҳаракат мувозанатини ривожлантириш.

Ҳар бир машқ учун олдиндан жой тайёрланади. У “станция” деб аталади. Шуғуллаувчилар бир вақтнинг ўзида 3-6 кишидан иборат гуруҳ бўлиб машқ бажарадилар. Машқни бажариб бўлиб, умумий сигнал бўйича

гуруҳлар айлана бўйлаб жойлари билан алмашадилар ва бошқа “станция” машқларини бажаришга киришадилар.

Машқларни меъёрлаш (ҳар бир станцияда ва умуман) қатъий равишда назорат қилинади. Аввал айланма тренировкага киритилган машқларнинг ўқувчилар томонидан охиригача такрорлаш имкониятлари (30 сек ичида) аниқланади, сўнгра ҳар бир станция учун меъёрлаш 30 сек ичида сўнгги суръатгача бажарилган такрорлаш сонининг учдан бир қисми ёки кўпи билан ярмиси ҳисобидан келтириб чиқарилади. 1-2 ойдан сўнг янги назорат тестини ўтказиш ҳамда янги индивидуал кўрсаткичларга мувофиқ ҳолда айланма тренировка ҳажмини ўзгартириш мақсадга мувофиқдир.

Қўл тўпи бўйича ихтисослашаётганлар учун ҳисоб варақаларини (спортчи кундалигига ўхшаш) юритиш фойдалидир. Бу уерда ўқувчилар ўзларининг дастлабки натижалари, машқлардан олдин ва кейинги томир уриш кўрсаткичлари, тренировка юкламалари катталиклари, ўз ютуқларининг ўсишини ёзиб борадилар. Бундай назорат уларнинг саъй ҳаракатларини фаоллаштиради ва бошқа синф, мактаб ўқувчиларининг машғулотларига бўлган қизиқишларини оширади.

Бундай тренировканинг битта айланаси 5 – 6 мин.ни эгаллайди. Дарсда “айлана” 2 – 3 мартача (тегишли тарзда машқланганликка эга бўлганда) такрорланиши мумкин. Машқларни бажариш хусусиятларнинг (уларнинг шиддати, давомийлиги, ҳар бир станциядаги ва айланадаги уринишлар сони) икки хил бўлиши мумкин: узоқ ва узлуксиз, станциялар орасида алмашишлар югуриб, тез суръатда бажарилса, айланалар орасида дам олиш эса кўп бўлмаса, ёки оралиқли –ҳар бир станция ва айланадан сўнг тегишли тикланиш даври келади.

Айланма тренировкада қўл тўпи бўйича материал аста –секин ўзлаштириб борилган сари, умумий жисмоний тайёргарлик машқлари махсус машқлар билан алмаштирилади, ўқувчиларнинг ҳар томонлама жисмоний тайёргарлиги, балки ўйинчининг махсус кўникма ва малакаларини ривожлантириш масалалари ҳал этилади. Алоҳида

станцияларда бундай машқлар қуйидагилар бўлиши мумкин: 10-25 м масофада туриб чегарага яқин суръатда тўп оширишни кўп марта такрорлаш, шеригига тўп ошириш ва илиб олиш (ёки девор олдида бажариш), ҳимоячининг квадрат бўйлаб ҳаракатланишлари, олдинга чиқиб олиб ҳужум қилишда тўпни кўп марта қабул қилиб олиш, узоқ масофага тўп ошириш, дарвозага қийин зарбаларни бериш (йиқилиб, блок устидан ошириб) турли хилдаги алдашларни (финтларни) бажариш, уенгил тўлдирма тўпларни ошириш (0,8кг), 2, 3, 4, 5 кг ли тўлдирма тўпларни белгиланган усулда ошириш, тўсиқлар орасидан илон изи шаклида тўпни олиб юриш ва нишонга қарата отиш, “ярим шпагатлар” силтанишлар ҳамда йиқилишлар акробатика машқлари (дарвозабонлар учун) ва ҳ.к.

Дасларни нафақат залларда, балки очик ҳавода –қўл тўпи учун мўлжалланган махсус ёки оддий бошқа очик ўйин майдонларида стадионларда ёки табиий шароитда (ўрмонлар, боғ, дарё бўйида ва бошқа) жойларда ҳам ўтказиш мумкин.

Бундай шароитларда ўтказиладиган дарслар ўқувчиларнинг жисмоний ривожланиши ва чиниқишига ижобий таъсир кўрсатади ҳамда қўл тўпининг асосий техника элементларини тез эгаллашга ёрдам беради.

МУСОБАҚАЛАРНИ ТАШКИЛ ЭТИШ ВА ЎТКАЗИШ

Қўл тўпи мусобоқалари ўқув машғулоти ишларининг асосий қисмини ташкил этади. У шуғулланувчиларнинг машғулотларга қизиқишини оширади, мамлакатда қўл тўпини оммавий ривожлантиришга ёрдам беради. Гандболчи ўйинларда мунтазам қатнашмай туриб юқори натижаларга эриша олмайди. Мусобоқалар мусобақа қатнашчиларининг ва умуман, жамоанинг жисмоний техник, тактик ва ахлоқий –иродавий тайёргарлиги даражасини аниқлайди, ўқув машғулоти жараёнининг аҳволи ва йўналишини аниқлаш имконини беради. Мусобақа натижалари ўқув –машғулоти ишларини яқунлаш воситаси бўлиб ҳизмат қилади.

Мусобақалар қатъийликни, ғалабага эришиш йўлидаги ирода кучини, жамоа, туман, шаҳар, республика, қолаверса, мамлакат олдидаги масъулият хисини тарбиялайди. Ўйинчиларнинг эмоционал кескинлиги гандболчиларнинг рухий хусусиятларини аниқлашга имкон беради.

Мусобақаларни бошқариш

Мусобақаларни тайёрлаш ва ўтказишга умумий раҳбарликни амалга оширадиган ташкилот, шунингдек мусобақани ўтказиш учун аниқ жавобгар шахс бўлиши, мусобақалар жойини тайёрлаш спортчи ва ҳакамларни кутиб олиш, жойлаштириш, овқатлантириш тиббий ҳизмат кўрсатиш, шунингдек, маданий тадбирларни ўтказиш учун ҳам жавобгар тайинланиши керак.

Мусобақа турлари

Олдига қўйилган вазифаларига қараб мусобақаларни асосий ва ёрдамчи мусобақаларга бўлиш мумкин.

Ўзбекистон республикаси маданият ишлари ва спорт Вазирлиги томонидан тасдиқланган спорт таснифи талабларига мувофиқ ташкил этиладиган ҳамда натижаларга кўра ғолиб ва чемпион деган ном бериладиган мусобақалар асосий мусобақаларга киради.

Мусобақаларнинг асосий тури –тақвим мусобақалари бўлиб, улар спорт тадбирларининг ягона тақвимий режасида назарда тутилади ва тасдиқланган низомга мувофиқ равишда ўтказилади. Мусобақанинг асосий турларига: биринчилик ёки чемпионатлар, кубок мусобақалари, саралаш мусобақалари киради.

Биринчилик ёки чемпионатлар энг маъсулиятли мусобақалар бўлиб, уларнинг натижалари бўйича ғолиб жамоаларга чемпионлик унвони берилади. Мусобақаларни ташкил этишнинг бу тури жамоалар кучини холисона баҳолашга олиб борилаётган ўқув –машғулот ишининг сифатини таққослашга имкон беради.

Кубок мусобақаларига жуда кўп жамоаларни жалб этиш мумкин ва улар ғолибни қисқа муддатларда аниқлаш мақсадида ўтказилади. Кубок

мусобақалари энг яхшиларни изчиллик билан танлаб олиш таомили бўйича ўтказилади.

Саралаш мусобақалари мусобақанинг кейинги босқичида қатнашиш учун энг кучли жамоаларни аниқлаш мақсадида ўтказилади.

Мусобақанинг ёрдамчи турларига қуйидагилар киради: назорат учрашувлари, ўртоқлик учрашувлари, қисқартирилган мусобақалар.

Назорат учрашувлари жамоаларни бўлажак мусобақаларга тайёрлаш ва уларнинг тайёргарлигини текшириш мақсадида ўтказилади.

Ўртоқлик учрашувлар ўқув – машғулот мақсадларида ёки анъанавий мусобақалар режасида ўтказилади.

Қисқартирилган мусобақалар бир неча соат мобайнида ўтказилади. Улар, одатда, байрам кунларига ва спорт мавсумининг очилиш ёки ёпилиш кунларига режалаштирилади.

Мусобақаларни режалаштириш

Гандбол мусобақаларини режалаштириш марказлаштирилган тарзда амалга оширилади. Ўзбекистон Республикаси маданият ва спорт ишлари Вазирлиги барча идоралар ва спорт ташкилотлари билан келишиб, мусобақаларнинг тақвим режасини ишлаб чиқади. Ўзбекистон Республикаси гандбол Федерациясининг вилоят, ўлка ва шаҳар мусобақалари йиғма тақвим режасини юқори ташкилотлар томонидан режалаштирилган мусобақаларни ҳисобга олган ҳолда тузиши мақсадга мувофиқдир.

Зарур ўзгартиришлар киритилгандан кейин, гандбол бўйича умумий йиғма режа тегишли жисмоний тарбия ва спорт қумиталарининг оммавий спорт тадбирлари режасига киритилади ҳамда барча спорт ташкилотлари учун мажбурий ҳисобланади.

Мусобақа ўтказиш тизимлари

Мусобақа ўтказишда асосан икки тизим- айланма тизим ва чиқиб кетиш тизими қўлланилади. Бошқа ҳамма тизимлар шунга асосланган бўлади.

Айланма тизим

Мусобақа ўйинларини айланма тизим буйича ўтказиш учун жамоалар бир –бирлари билан бир мартаба учрашишлари керак. Агар мусобақа бир даврада ўтказилса, бир марта учрашишади. Энг тўғри йўл – мусобақани икки даврада ўтказишдир айланма тизим бўйича мусобақада учрашганларнинг ҳамма ўринлари белгиланади. Энг кўп очко тўплаган команда ғолиб ҳисобланали. Давра тизимини ўтказиш тартиби, мусобақага қатнашувчи жамоа тартиб рақамлари қуръа ўтказилгандан сўнг белгиланади. Жамоа номерлари белгилангандан сўнг шу номерларга асосланиб ўйин жадвали тузилади. Давра тизимининг ўйин тақвимларини эса икки хил усулда тузиш мумкин:

Биринчи усул: тақвимнинг тузилиши мусобақага қатнашувчи жамоалар сонига боғлиқ. Бунинг учун жамоалар сонига яқин тоқ сон олинади ва ва шунга лойиқ вертикал чизиқлар чизилади. Масалан: олти жамоа олсак, унга яқин тоқ беш, демак, беш вертикал чизиқ чизилади. 8 жамоа олсак, унга яқин сон 7 ва ҳ.к.

Сўнгра биринчи вертикал чизиқнинг тагига биринчи рақам қўйилади. Қатнашувчи қолган жамоаларнинг тартиб рақамини чизиқнинг ўнг тарафидан кетма –кет юқорига кейин пастга қараб соат стрелкасига қарама – қарши рашилда чизиқнинг чап тарафидан ёзилади.

6 жамоага тақвим тузиш				
6:4		6:5		
4:3	5:3	5:4	1:4	1:5
5:2	1:2	1:3	2:3	2:4
1:6		2:6	3:6	

Вертикал чизиқларнинг таги ва устига, тагидан бошлаб иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сонига яқин тоқ сонигача, чапдан ўнгга қараб биттадан устун ташлаб жамоаларнинг рақамлари ёзилади. Бу

рақамлар вертикал чизикларининг ўнг ва чап тарафига қатнашувчи жамоаларни ёзишга дастлабки рақам бўлиб хизмат қилади.

Қолган рақамлар соат стрелкасига қарама –қарши, вертикал чизик тепасидаги рақамдан эса камайтирилиб ёзилади. Шу графалар тўлдирилгандан сўнг ўйин календари тузилади. Бунинг учун вертикал чизикларнинг икки томонидаги бир –бирига паралел рақамларни жуфтлаб кўшиб ёзиш зарур.

Иштирок этувчи жамоаларнинг умумий сони тоқ бўлса, у ҳолда вертикал чизикларнинг устидаги ва тагидаги рақамлар шу кунги ўйинда иштирок этмайдиган жамоаларни кўрсатади. Ўйиннинг тақвим кунни жадвалини тузишда бўш рақамлар (вертикал чизикларнинг усти ва тагидаги) охириги жамоа билан бошланади. (бизнинг мисолимизда 1-6 билан).

Ўйиннинг тақвим кунлари

1-кун	2-кун	3-кун	4-кун	5-кун
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Иккинчи усул: Бу оддий усул ўйин жараёнида майдон алмаштириш ҳеч қандай роль ўйнамаганда, яъни мусобақа бир жойда ўтказилганда қўлланилади. Бу усул бевосита тақвим кунлари тартиби билан тузилади. Қатнашувчи жамоалар сонига мос рақамлар (жамоалар сони жуфт бўлса), юқоридан чап тарафдаги биринчи рақамдан бошлаб икки устунга ёзиб чиқилади. Сўнгра иккинчи рақамдан бошлаб, биринчи рақамга қарама-қарши соат стрелкасига кетма-кет бошқа рақамлар иккинчи устунга ёзилади. Кейинги тақвим кунларда рақамларни, биринчи рақамни бир жойда, яъни

олдинги жойда қолдириб соат стрелкасига қарама-қарши бошқа рақамлар силжитилади. Агар мусобақага қатнашадиган жамоалар сони тоқ бўлса, охирги жуфт сонлар ўрнига ноль қўйилади, қолган рақамлар эса жой-жойида қолдирилади. Ноль рақами билан жуфтлашган жамоа шу тақвим куни ўйнамайди.

Тақвим бўйича ўйин кунларини 7 жамоага иккинчи усул билан тақсимлаш

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

Мусобақани айланма тизим бўйича ўтказишга кетган вақтни аниқлаш учун умумий ўйинлар ҳисобини олиш керак. Бу қуйидаги формула билан аниқланади:

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

M – ўйинлар сони;

K – мусобақада қатнашувчи жамоалар сони.

Ўйин жадвалини тузишда тақвим бўйича ўйин кунлари орасидаги вақтга аҳамият бериш керак бўлса, мусобақа бошланишидан бир кун олдин келишилади. Агар мусобақа бир жойда ўтказиладиган бўлса, учрашув орасидаги вақт жамоаларнинг машқ қилиши ва дам олишига уетарли бўлиши керак.

Ўйиндан ютилгандан сўнг чиқиб кетиш тизими

Бу тизим қоида бўйича қатнашадиган жамоалар сони кўп бўлса, оз муҳлат ичида мусобақани ўтказиш учун қўлланилади.

Ютқазган жамоалар мусобақани давом эттирмайди. Мусобақа тақвимининг сеткасини тузиш учун мусобақага қатнашувчи жамоаларнинг сонини аниқлаб, сўнг қуръа ташлаш ўтказилади. Қуръа ташлаш

ўтказилгандан сўнг тушган рақамлар тартиб билан ёзилади. Шундай қилиб учрашадиган жамоалар қуръа ташлаш орқали маълум бўлади. Жамоалар сонига биноан сетка тузилади.

Агар жамоалар сони 2нинг қандайдир даражасига тенг бўлса:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$; ва ҳоказо) бундай ҳолларда ҳамма жамоалар учрашувини биринчи даврада бошлайдилар. Агар қатнашувчи жамоалар сонини аниқлаш учун қуйидаги формуладан фойдаланади:

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

K- биринчи кундан ўйинга қатнашадиган жамоалар сони;

M- мусобақага қатнашувчи жамоалр сони;

2^n – қатнашувчи жамоалар сонига энг яқин 2 сонининг даражаси.

Масалан: ўйинга қатнашувчи жамоалар сони 11. Шу сонга сетка тузиш зарурдир. Бунинг учун 11-га энг яқин 2^n даражаси олинади. Бу сон $2^4 = 16$ бўлади. Сўнг 16 дан қатнашувчи жамоалар сони айрилади. $16 - 11 = 5$

Айриш натижасида қолган беш – жамоалар сони бўлиб, ўйиннинг иккинчи даврасидан мусобақага қўшилади. Ўйиннинг 2-даражасидан қўшиладиган жамоалар сони тоқ бўлса, сетканинг юқорисига қараганда пастга бир жамоани кўп қўямиз.

Ютилгандан сўнг чиқиб кетиш тизимининг ютуғи шундан иборатки, мусобақага қтанашуви жамоалар сонининг кўплигига қарамай қисқа вақт ичида ғолиблар аниқланади.

Аmmo бу тизимнинг муҳим камчилиги – учрашувчи жамоалар жуфти қуръа ташлаш натижасида аниқланади. Бу эса тасодифий нарса, чунки энг кучли икки жамоа қуръа натижасида бир сеткага тушиб қолиши мумкин. Шу иккала жамоанинг бири финалача мусобақани давом эттирмай, чиқиб кетиши керак. Бунинг натижасида финалга кучсиз жамоага чиқади.

Бу тизимда, одатда биринчи уч ўрин аниқланади.

1- ўрин – финал ғолиби.

2- ўрин – финалда мағлубиятга учраган жамоа.

3- ўрин – ярим финалда мағлубиятга учраган жамоалар учрашуви
ғолиби.

МУСОБАҚА НИЗОМИ

Соврини ўринлар шунингдек мусобақада қатнашувчи жамоалар ёки жисмоний тарбия жамоалари (натижалар клублар бўйича ҳисобга олинганда) эгаллайдиган барча кейинги ўринлар аниқланадиган бирон-бир расмий мусобақа ўтказишдан аввал мусобақа ҳақидаги низом тузилган бўлиши керак. Бу низом гандбол федерацияси ёки мусобақани ўтказувчи бошқа бирор ташкилот томонидан тасдиқланади.

Мусобақа ҳақидаги низом катта юридик кучга эга бўлган ҳужжатдир. Унда асосий ташкилий ва техник шарт-шароитлар аниқ баён қилинган бўлади. Низом ўқув-масқ ишларининг мазмунини белгилаб беради, чунки жамоаларнинг ташкилий-услубий тайёргарлиги бўлажак мусобақаларнинг хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда ўтказилади. Мусобақада қатнашуви жамоаларнинг тайёргарлик кўриш учун уетарли вақтга эга бўлишлари назарда тутилиб, низом олдиндан тасдиқланиши ва тарқатилиши керак.

Мусобақани ўтказиш даврида тасдиқланган низомдан четга чиқишга йўл қўйилмайди, акс ҳолда мазкур мусобақа уни ўтказилаётган ташкилотнинг обрўйига путур уетказади ва кераксиз низоларни келтириб чиқаради холос.

Мусобақа низомида қуйидаги масалалар акс эттирилган бўлиши керак:

1. Ўтказилаётган мусобақанинг мақсади ва вазифалари.
2. Мусобақа ким томонидан ўтказилаётгани (федерация, ташкилий қўмита ва ҳоказолар).
3. Мусобақа ўтказиш муддатлари ва шартлари.
4. Мусобақага қўйиладиган жамоалар сони ва номи “заявка” га киритиладиган қатнашчиларнинг максимал миқдори.

5. Мусобақа ўтказиладиган ўйин тизими (давралаи – бир ёки икки давралаи, мағлубиятдан кейин ўйиндан чиқиб кетиладиган аралаш тизим).
6. Ҳисобга олиш тизими ва жамоаларнинг (натижалар клублар бўйича ҳисобланганда) эгаллаган ўринларини аниқлаш тартиби.
7. Мусобақанинг алоҳида шартлари (қандай ҳолларда ўйинда кўшимча вақт белгиланиши ва унинг давомийлиги, ўйин дуранг билан якунланганда ёки ўтказилган мусобақа натижасида очколар сони тенг бўлганда ғолибни аниқлаш усуллари, ўйин қоидаларида кўрсатилганидан ташқари нечта захирадаги ўйинчини алмаштириш мумкинлиги ва ҳоказолар).
8. Жамоаларни ва мусобақа қатнашчиларини расмийлаштириш тартиби, шакли, ўйинчиларнинг талабномалар бериш ва қайта талабнома бериш муддати.
9. Мусобақаларни олиб борадиган ҳакамлар ҳайъатининг номи.
10. Ўтказилган ўйинга норозилик билдириш ва уни қараб чиқиш, шунингдек ўйинчиларни майдондан чиқариб юбориш ёки уларни огоҳлантириш билан боғлиқ бўлган интизом масалаларини кўриб чиқиш тартиби.
11. Ўйинчилари интизомни бузганлиги учун жамоаларининг жавобгарлиги ҳамда майдон (спорт зал) ва клублар маъмуриятининг ўйин ўтказиш вақтида тартиб сақланиши учун жавобгар бўлиши.
12. Мусобақа ўтказиладиган жойлар ва уларга қўйиладиган талаблар.
13. Ғолибларни мукофотлаш ҳамда охириги ўринларни эгаллаган жамоанинг ёки жамоаларнинг кейинги худди шундай мусобақада қатнашиш шартлари.

ГАНДБОЛ БЎЙИЧА ЭРКАКЛАР, АЁЛЛАР, ЎСМИР БОЛАЛАР ВА
ҚИЗЛАР ЎРТАСИДА ЎТКАЗИЛАДИГАН ЎЗБЕКИСТОН
РЕСПУБЛИКАСИ МУСОБАҚАЛАРИНИНГ

Н И З О М И

1. Мақсад ва вазифалар

Ўзбекистон Республикаси чемпионати ва кубок мусобақалари қуйидаги мақсадларда ўтказилади:

- кучли жамоаларни, клуб ва ўйинчиларни аниқлаш, уларни Осиё ва бошқа халқаро мусобақаларда иштирок этувчи Ўзбекистон Республикаси терма жамоасига саралаш;
- гандболчиларнинг спорт маҳоратини ошириш;
- чемпионат ва кубок ғолибларини аниқлаш;
- Республикада гандболни оммавийлаштириш.

1. МУСОБАҚАГА РАЎБАРЛИК ҚИЛИШ

Мусобақалар 2001 йил Жаҳон гандбол федерацияси томонидан тасдиқланган масъул қоида бўйича ўтказилади.

Мусобақани ўтказиш Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги, спорт ўйинлари бўйича Республика олий спорт маҳорати мактаби ва Ўзбекистон гандбол федерацияси билан ҳамкорликда амалга оширилади.

Мусобақани ўтказиш бевосита ЎзГФ томонидан тасдиқланган ҳакамлар зиммасига юклатилади.

Мусобақаларни ўтказиш жойи, ҳакам ва жамоаларни кутиб олиш, жойлаштириш, овқатлантириш ҳамда кузатиб қўйиш вилоят гандбол федерацияси ва мусобақа эгаси бўлган жамоа зиммасига юклатилади.

1. Мусобақаларни ўтказиш вақти ва жойи

1.Ўзбекистон Республикаси чемпионатлари айланма тизимда ўтказилади.

Тур	Жамоалар	Муддати	Ўтказиш жойи
I тур	Эркаклар	21-27 феврал	Андижон шаҳри.
	Аёллар	21-27 феврал	Олмалиқ шаҳри
II тур	Эркаклар	9-15 март	Самарқанд шаҳри
	Аёллар	16-22 март	Самарқанд шаҳри
III тур	Эркаклар	11-17 апрел	Фарғона шаҳри
	Аёллар	18-24 апрел	Фарғона шаҳри
IV тур	Эркаклар	6-12 июн	Тошкент шаҳри
	Аёллар	13-19 июн	Тошкент шаҳри

2. Мустақил Ўзбекистон кубоги

- | | | |
|-----------------------|---------------|---------------|
| 1. Эркаклар жамоалари | 12-16 сентябр | Тошкент шаҳри |
| 2. Аёллар жамоалари | 19-25 сентябр | Олмалиқ шаҳри |

3. Ўзбекистон кубоги

- | | | |
|-----------------------|---------------|---------------|
| 1. Эркаклар жамоалари | 12-16 сентябр | Фарғона шаҳри |
| 2. Аёллар жамоалари | 19-25 сентябр | Олмалиқ шаҳри |

4. Ўзбекистон биринчилиги

1. 1986-87 йилда туғилган ўсмирлар	2-8 май	Андижон шаҳри
2. 1986-87 йилда туғилган қизлар	10-17 май	Самарқанд шаҳри
3. 1989-90 йилда туғилган ўсмирлар	7-13 ноябр	Фарғона шаҳри
4. 1989-90 йилда туғилган қизлар	14-20 ноябр	Самарқанд шаҳри

5. 1991-1992 йилда туғилган болалар	Белгиланаётган вақтда	Белгиланаётган жойда
6. 1991-92 йилда туғилган қизлар	Белгиланаётган вақтда	Белгиланаётган жойда

МУСОБАҚА ҚАТНАШЧИЛАРИ

Ўзбекистон чемпионати ва кубоклари клуб жамоалари, БЎСМ, спорт ташкилотлари, вилоятлар, Қорақалпоғистон ва Тошкент шаҳар БЎСМлари иштирок этишга руҳсат этилади.

Жамоа таркиби 20 киши, шу жумладан, Гандбол Федерацияси лицензиясига эга бўлган 16 ўйинчи, икки мураббий, уқаловчи ва жамоа вакили.

Вилоятлар Қорақалпоғистон ва Тошкент шаҳар ғолиблигини қўлга киритган ўсмирлар ҳамда қизлар жамоалари, Ўзбекистон республикаси биринчилик мусобақаларига қатнашишга руҳсат берилади.

Жамоа таркиби 14 киши, шу жумладан, 12 ўйинчи, 1 мураббий, 1 ҳакам.

Ҳар бир тур ёки биринчиликка иштирок этувчи жамоалар ҳакамлар ҳайъати вилоят спорт қўмитаси, маҳаллий тиббий диспансер ва қатнашувчи клуб томонидан тасдиқланган 2 нусхадаги талабномани (заявка) топшириши шарт.

Ўйинчи чемпионат ва кубок давомида фақат битта жамоада (клубда) ўйнаши мумкин.

Айрим ҳолатларда, яъни ҳарбий хизматга чақирилганда ва захирага чиққанда доимий яшаш учун бошқа жойга кўчганда, олий ўқув юртига кирганда, Федерация ижрокўми руҳсати билан бошқа жамоага ўтиши мумкин.

Республика терма жамоа захираларини тайёрлаш мақсадида, Тошкент шаҳар мактаб ва ёшлар жамоалари республика терма жамоаси сифатида чемпионат ва кубок мусобақаларида иштирок этишига руҳсат берилади.

Бир жамоадан иккинчи жамоага ўтиш муддати 2004- йил 1-декабрдан 2005-йил 25- январгача белгиланади.

Ўзбекистон терма жамоа ўйинчилари ва стажёрларининг бошқа жамоага ўтиши фақат ЎзРГФ ижроқўми рухсати билан амалга оширилади.

Мусобақаларга иштирок этиш учун берилган талабномалар ҳар бир тур бошланишидан 3-кун аввал ҳар бир ўйинчи учун 10.000(ўй минг) сўм миқдоридан Гандбол Федерацияси ҳисобига бадал ўтказилгандан сўнг кўрилади.

Ўзбекистон Республикаси клублари ўйинчиси республиканинг бошқа клубларига ўтиш гандбол федерацияси ҳисобига 5.000 (беш минг) сўм миқдоридан пул ўтказилганидан сўнг амалга оширилади.

Ўзбекистон Республикаси клублари ўйинчилари МДХ (СНГ) ҳамда чет эл клубларига ўтадиган бўлса, 200 АҚШ доллари миллий валюта курси ҳисобида Гандбол Федерацияси ҳисобига ўтказиши лозим.

Мусобақанинг 1- турига келган куни барча жамоалар ҳакамлар ҳайъатига қуйидаги ҳужжатларни тақдим этишлари шарт:

- номдор талабнома (исми, шарифи, отасининг исми, туғилган кун, ой йили, спорт унвони, бўйи ва ўйинчининг рақами, доимий яшаш жойи, иш жойи, ўқиш ва ҳизмат жойи);
- шахсини тасдиқловчи ҳужжат (нусҳаси);
- пул тўланганлиги тўғрисида ҳужжат нусҳаси;
- иштирок этувчи жамоа клубининг манзили, телефони, факси ва маълумоти.

Юқоридаги кўрсатилган ҳужжатлар асосида ўйинчи ва тренерларга, лицензиялар берилади.

Лицензия мусобақаларга иштирок этиш учун асосий юридик ҳужжат ҳисобланади. Лицензия нарҳи 1.000 (бир минг) сўм.

Имтиёзли шартлар

Ўзбекистон биринчилигида ғолиб бўлган 1986- 87 йилда туғилган йигит –қизлар ЎзДЖТИ ва жисмоний тарбия факултети мавжуд бўлган

олий ўқув юртларига имтиёзли равишда киришга номзодлик ҳуқуқига эгадирлар.

Жамоа натижаларини аниқлаш

Чемпионатда жамоанинг эгаллаган ўрни, Кубок ва биринчиликда барча ўйинларида энг кўп очко тўплаган жамоа ҳисобланади.

Жамоага ғалаба учун икки очко, дуранг учун бир очко, мағлубтят учун 0 очко, ўйинга келмаган жамоага 0:10 натижа қайд этилади.

Чемпионат ва биринчиликда икки ва ундан ортиқ жамоалар тўпланган очколари бир хил бўлса, устунлик қуйидагича аниқланади;

- жамоалар ўртасидаги учрашувларда кўп очко тўплаган жамоа;
- барча ўйинларда кўп ғалабага эришган жамоа;
- жамоалар ўртасида ўтказилган ўйинда киритилган ва қўйиб юборилган тўплар фарқи;
- барча ўйинларда киритилган ва қўйиб юборилган тўплар фарқи.

Кубок мусобақаларида икки жамоа учрашувида дуранг қайд этилса, ғолибни аниқлаш қуйидагича ҳал этилади;

- икки марта (5дақиқалик икки бўлим) қўшимча вақт берилади.
- 7 метрлик жарима тўпи отиш (5тадан) ва ғолиб аниқланишига қадар.

Агар жамоалар ўйинга узрли сабаб билан кеч қолса ёки келмай қолса, у ҳолда қолдирилган ўйин муддати бош ҳакамлар ҳайъати қарори билан белгиланади.

Ўйинга сабасиз келмаган ёки ўйин вақти тугамасидан майдонни тарк этган жамоа мусобақадан четлаштирилади ва учрашувда эришган ғалабалари бекор қилинади. Жамоанинг ҳуққ-атвори Ўзбекистон Гандбол Федерацияси президеумида кўриб чиқилади.

Мусобақа ўтказилиш жойларига талаблар

Ўзбекистон чемпиони, Кубоклар ва биринчиликлари ХГФ томонидан тасдиқланган халқаро қоида бўйича, мазкур Низом асосида ёпиқ иншоотларда ўтказилади.

- майдон юзаси ёғоч ёки синтетика билан қопланган бўлиши шарт;
- бетон, асфальт, табиий тупроқ билан қопланган майдонларда мусобақа ўтказиш ман этилади.

Мусобақани ташкил этувчи ва қабул қилувчи жамоалар зиммасига куйидагилар юклатилади:

- иштирокчи ва ҳакамларни жойлаштириш ва овқатлантиришни ташкил этиш;
- жамоаларга спорт залларида кўникма ҳосил қилиш учун вақт белгилаш;
- мусобақа ўтказиладиган ва жамоалар турар жойларида хавфсизликни таъминлаш;
- жамоа ва ҳакамларга қайтиб кетишлари учун чипталар олишга кўмаклашиш;
- иштирокчи, ҳакамлар ва матбуот ходимлари учун спорт залидан жой ажратиш.

Мусобақа ўтказиш жойларини қониқарсиз ҳолда ташкил этган мезбон жамоаси мусобақа ўтказиш ҳуқуқидан маҳрум этилади.

8.ИНТИЗОМГА ЗИД ҲАРАКАТЛАР

Ўйинчи ва мураббийларнинг тартибсиз хулқи (ҳакамликка апелляция қилиш, бир-бирига, рақибларга, мухлисларга қўполлик қилиш) спортчига хос бўлмаган қўпол ҳаракат ҳисобланади.

Спортчига хос бўлмаган ҳаракати учун ўйиндан четлатилган ўйинчи бевосита кейинги ўйинга қўйилмайди.

Ўйинни бошқарувчи ҳакамлар ва бош ҳакам томонидан ўйин майдонидан ташқарида турган ўйинчилар, мураббийлар ва бошқа масъул шахслар, шунингдек, огоҳлантирилади ва дисквалификация қилинади.

8. НОРОЗИЛИК (ПРОТЕСТ)

Ҳакамларни тайинлаш, ўйин жадвали, қоида асосида ҳакамлар томонидан қилинган қарорга норозилик (протест) бериш мумкин эмас.

Норозилик ўйин тугаганидан сўнг бир соат ичида бош ҳакамга ёзма равишда берилиши шарт (ўйиндан сўнг дарҳол рақиблар жамоаси огоҳлантирилиб, ўйин баённомасига белгилаб қўйилади).

9. ЎЙИН ИШТИРОКЧИЛАРИНИ ҚАЙД ЭТИШ ТАРТИБИ

Ўзбекистон Гандбол Федерацияси текширув ҳайъати спорт техник ҳайъати (СТК) талаблари асосида жамоаларнинг ҳужжатларини (жамоадан бошқа жамоага ўтиш ва ҳоказо) текширади.

Жамоа вакили чемпионат в Кубокларга қатнашиш учун муҳр билан тасдиқланган 2 нусхадаги талабнома, ўйинчиларнинг жамоа билан шартномасини тақдим этишлари лозим.

Ҳужжатлар назоратдан ўтгандан сўнг ўйинчига ушбу жамоа таркибида мусобақаларга қатнашиш ҳуқуқини берувчи лицензия берилади.

Ўзбекистон биринчилигида иштирок этувчи жамоа вакиллари текширув ҳайъатига қуйидаги ҳужжатларни тақдим этиши керак:

- битирув синф ўқувчилари паспорти (паспортсиз мусобақага қўйилмайди);
- бошқа ўқувчиларга туғилганлик тўғрисидаги гувоҳнома ва турар жойидан маълумотнома;
- вилоят спорт қўмитаси ва жисмоний тарбия тиббий диспансери томонидан тасдиқланган 2 нусхада талабнома.

Мусобақалар бошланишидан бир кун олдин мусобақа мезбонлари жамоаси спорт базасида соат 17:00 да жамоа вакиллари билан йиғилиш ўтказилади.

Чемпионат, Кубоклар ва биринчиликда иштирок этишни тасдиқлаш учун жамоалар 10 февраль 2004 йигача ЎзГФнинг қуйидаги манзилгоҳига юборилиши лозим:

Тошкент шаҳри 700059, У.Носир кўчаси 81 “А” уй

БЎОЗСМ №5.Ўзбекистон гандбол Федерацияси бош котиби.

Тел.:

Мусобақада иштирок этиш учун талабнома 10 февралгача Ўзбекистон гандбол федерацияси Президиумига юборилади ва жамоалар учун айрим чеклашлар кўрсатилиб, мусобақага қатнашишига рухсат этилади.

Мусобақани ўтказиш тизими қатнашувчи жамоалар сонига боғлиқ бўлиб жамоа вакиллари иштирокида бош ҳакамлар ҳайъати томонидан аниқланади.

10. МОЛИЯ ШАРТЛАРИ

Мазкур Низом 2005 йилда ўтказиладиган Ўзбекистон чемпионати, Кубоклари ва биринчилик мусобақаларига таклиф (вызов) вазифасини ўтайди.

Ўзбекистон чемпионати ва Кубок мусобақаларини ўтказиш харажатлари (спорт иншоотларидан фойдаланишга кетадиган маблағ ҳакамлар учун тўлов, овқатланиш, жойлашиш, йўл харажатлари (йўл харажатлари, мусобақа ҳакамлик тўловлари, жамоа ва ўйинчиларни тақдирлаш) Ўзбекистон республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлиги ҳисобидан қопланади.

1986 – 87 йилларда туғилган ўсмирлар (қизлар) орасида Ўзбекистон Республикаси биринчилиги ўтказиш сарф-харажатлари (спорт иншоотлар аризаси, иштирокчиларни жойлаштириш ва овқатлантириш, йўл харажатлари; ҳакамларни жойлаштириш, овқатлантириш, маош тўлаш, жамоа ва ўйинчиларни тақдирлаш) Ўзбекистон Республикаси Маданият ишлари ва спорт Вазирлиги маблағи ҳисобидан амалга оширилади.

Биринчилик мусобақаларига қатнашувчи жамоалар йўл харажатлари, мусобақага қатнашмоқчи бўлган ташкилот ҳисобидан амалга оширилади.

Ўзбекистон чемпионати ва Кубок мусобақаларига иштирок этувчи барча жамоалар чемпионатнинг 2-тури бошлангунга қадар федерация ишини ташкил этиш, шунингдек, чемпионатни ўтказиш ва ўйинчилар, мураббийлар ва ҳакамларни рағбатлантириш учун - ЎзГФ ҳисобига 100 000 (бир юз минг) сўм бадал тўлаши шарт.

11.ТАҚДИРЛАШ

Биринчи ўринни эгаллаган жамоага “Ўзбекистон Республикаси чемпиони” унвони ва Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг I даражали дипломи берилади.

Жамоа ўйинчилари Ўзбекистон Республикаси Маданият ва Спорт ишлари Вазирлигининг I даражали дипломлари ва қимматбаҳо мукофотлари билан мукофотландилар.

2-, 3- ўрин соҳиблари тегишли даражали дипломлар билан тақдирландилар.

Эслатма: Олий ўқув юртларига имтиёз берувчи мусобақалар ҳисоботи мусобақалар тугаганидан сўнг 3 кун мобайнида Ўзбекистон Республикаси Маданият ва спорт ишлари Вазирлигининг ОСЮ бошқармасига топширилиши шарт, ўз вақтида топширилмаган ҳисоботлар қабул қилинмайди.

ЎзРГФ Президиуми томонидан тасдиқланган чемпионат, Кубок ва биринчиликларга келишилган “қўшимчалар”, айрим ўзгаришлар киритилиши мумкин.

Спорт ўйинлари бўйича РОСММ

ОСЮ бошқармаси

ЎзР гандбол федерацияси.

ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ЖАРАЁНИНИ РЕЖАЛАШТИРИШ

Гандболчилар ўқув-машғулотини бошқаришни режалаштиришнинг роли доимо ошиб бормоқда. Бунда ҳам айрим ўйинчи, ҳам умуман жамоа спорт маҳоратининг тўхтовсиз ўсиб боришини назарда тутмоқ керак.

Ўқув-машғулоти ишларини режалаштиришда: жамоанинг вазифалари ва иш шароитларини, аввалги режаларнинг бажарилиши натижаларини ва келгусида қилинадиган ишларни ҳисобга олиш зарур. Режа реал, асосланган ва аниқ бўлиши керак. Режалаштиришнинг бир неча хиллари бор:

1. Истиқбол режалаштириш, яъни бир неча йилларга;
2. Кундалик режалаштириш – бир неча йилга;
3. Тезкор режалаштириш, яъни бир ойга, ҳафтага, бир кунга.

Режалаштиришнинг бошқа хилларига қараганда истиқбол режалаштиришга алоҳида аҳамият берилади.

Истиқболли (перспектив) режалаштириш

Гандболчиларда маҳоратининг пайдо бўлиши учун жуда кўп вақт талаб этилади. Истиқбол режаларини ишлаб чиқиш ва уларни амалга ошириш эса гандболчиларнинг янада самарали тайёрланишига, машғулоти воситалари, шакл ва услубиятларидан янада мақсадга мувофиқ фойдаланишга ёрдам беради.

Ўқув-машғулотини истиқбол режалаштириш бу гандболчиларнинг кўп йиллик ўқув-машғулотини илғор тажриба маълумотларини, илмий тадқиқотлар натижаларини таҳлил қилиш асосида бир неча йилга мўлжалланган режалаштиришни ишлаб чиқиш жараёни, бу муайян муддат давомида гандболчилар маҳоратини ошириш дастуридир.

Ўқув-машқ жараёнининг истиқбол режалари ҳам жамоа учун, ҳам бир гандболчи учун тузилади. Жамоа учун умумий истиқбол режа, бир гандболчи учун шахсий режа ишлаб чиқилади.

Умумий режада умуман бутун жамоа учун истиқболлар белгиланади. Унда мазкур жамоанинг барча гандболчиларига тааллуқли кўрсатмалар бўлади. Шахсий истиқбол режада умумий режадаги кўрсатмалар ҳар бир гандболчига тадбиқан аниқлаштирилади. Умумий ва шахсий режалар бирига батамом мувофиқ келадиган қилиб тузилади, бунда умумий режа уетакчи рол ўйнайди.

Гандбол бўйича энг йирик мусобақалар (жаҳон биринчилиги, олимпия ўйинлари) муддатини ҳисобга олиб, гандболчилар ўқув-машқ жараёнининг умумий истиқбол режасини тўрт йиллик қилиб тузиш мақсадга мувофиқдир.

Шахсий режалаштиришни гандболчиларнинг ёши, соғлиги ва маҳорат даражасига қараб турли муддатга тузилади.

Ўқув-машқ жараёнининг истиқбол режаларини тузишдан олдин мусобақаларнинг тўрт йиллик тақвими ишлаб чиқилиш лозим.

Истиқбол режада гандболчиларнинг маҳорат даражасига ва саломатлигини мустаҳкамлашга қўйиладиган тобора ошиб боровчи талаблар йўналиши ўз аксини топиши керак. Шу муносабат билан режада вазифаларининг, ўқув-машғулот воситалари, шиддатининг, назорат меъёрларининг йиллар бўйича ўзгаришини назарда тутиш лозим.

Умумий истиқбол режалар фақат асосий маълумотларни ўз ичига олади. Тўлиқ маълумотлар жорий режаларда бўлади. Истиқбол режани ишлаб чиқишда гандболчиларнинг аввалги кўп йиллик циклда ўтказган машғулотлари таҳлилининг маълумотлари муҳим аҳамиятга эга. Кейинги йилларга мўлжалланган асосий йўналиш ҳам шулар асосида тузилади.

Янги вазифалар қўйишда ва назорат кўрсаткичларини бегилашда бундан олдинги барча машғулотлар (охирги йиллар) таҳлилидан келиб чиқиш керак. Гандболчилар тайёргарлигининг заиф ва кучли томонларини аниқлаш айниқса муҳимдир. Бунда гандболчиларнинг шифокор текшируви маълумотларини, модель тавсифнома маълумотларини, назорат текширишлар (тестлар) ва гандболчиларнинг мусобақаларда қандай қатнашганлиги натижаларини назарда тутиш зарур.

Шу йўсинда ўтказилган таҳлил тўғри хулосалар чиқаришга ҳамда ўқув-машқ жараёнининг истиқбол режасининг асосий вазифаларини ва асосий кўрсаткичларини белгилашга ёрдам беради.

Ўқув-машқ жараёнининг умумий истиқбол режасида қуйидагидек бўлимлар бўлиши керак:

1. Жамоанинг қисқача тавсифномаси.

2. Кўп йиллик ўқув-машқ жараёнининг мақсади ҳамда асосий вазифалари
3. Тайёргарлик босқичлари
4. Ҳар бир босқичнинг асосий мусобақалари.
5. Босқичлар бўйича ўқув-машқ жараёнининг асосий йўналиши (асосий вазифалар ва уларнинг турли босқичларда тутган ўрни).
6. Машғулотлар, учрашувлар ва дам олишнинг ҳар бир босқичга тақсимланиши.
7. Йиллар бўйича спорт – техника кўрсаткичлари
8. Педагогик ва тиббий назорат.
9. Жамоа таркибидаги ўзгаришлар.
10. Машғулотлар ўтказилдаиган жой, жиҳозлар ва асбоб-анжомлар.

Истиқбол режасини тузишда техник кўрсаткичлар динамикаси умумий қонуниятини – уларнинг кўп йиллик цикл давомида доимо илгарилаб борадиган ўсишини акс эттириш кераклиги ҳисобга олинади. Гандболчилар маҳорати ўсиб боришига қараб машғулотлар сони ва уларнинг ҳажми йилдан-йилга ошиб боради, жумладан машғулотлар сони асосан индивидуал машғулот ҳисобига кўпаяди.

Истиқбол режаларда назорат машқ турларидан, моделлар кўрсаткичларидан спорт-техника кўрсаткичлари сифатида фойдаланилади. Улар гандболчиларни тайёрлашдаги ўзгаришларни кузатиш имконини беради. Шу билан бирга синов турлари бўйича белгиланган меъёрларни бажаришга ҳаракат қилиш, моделлар кўрсаткичлари машғулотнинг жуда яхши қўшимча рағбатлантирувчи воситаси бўлиб ҳисобланади.

КУНДАЛИК РЕЖАЛАШТИРИШ

Машғулотнинг кундалик режаси бир йиллик қилиб, истиқбол режага батамом мос равишда тузилади ҳамда унинг бир қисми ҳисобланади.

Машғулот режасини тузишда ва уни амалга ошириш жараёнида спорт машғулоти ва машғулот жараёнини бошқаришнинг асосий томонларига, Ўзбекистон ва чет эл гандболчиларининг ўқув-машғулоти соҳасидаги илғор

тажриба маълумотларига, жамоанинг аввалги йиллардаги ўқув-машқ жараёнини таҳлил қилишдан чиқарилган хулосаларга амал қилинади.

Гандбол жамоаларида ўқув-машқ жараёни йил давомида ўтказилади ва циклик тавсифга эга бўлади. Ўқув-машқ жараёнининг йиллик цикли уч даврга: тайёргарлик, мусобақа ва ўтиш даврларига бўлинади.

Тайёргарлик даври ҳар бир янги йилик циклда машғулотлар ва мусобақаларнинг қайтадан бошланишидан то режалаштирилган биринчи мусобақагача бўлган вақт оралиғини қамраб олади.

Мусобақа даври режалаштирилган биринчи мусобақа билан охириги мусобақа оралиғидаги вақтни ўз ичига олади.

Ўтиш даври режалаштирилган мусобақалар тугаган пайтдан янги йиллик циклади машғулот ва мусобақаларнинг қайтадан бошланиш вақтигача давом этади.

Тайёргарлик ва мусобақа давлари ўз вазифалари ва махсус воситалари, спорт юкламалари динамикаси ҳамда тайёргарлик тартибига эга бўлган айрим босқичларга бўлинади. Ҳар бир босқичда кейинги босқич учун зарур бўлган жисмоний, функционал, рухий тайёргарлик ишлари амалга оширилади. Мусобақаларга босқичлар бўйича тайёрланиш машқланганликнинг юксак даражасига эришиш учун қулай шароит яратади.

Тайёргарлик даврида гандболчиларнинг техник ва тактик малакалари такомиллаштирилади, ўйинчилар жисмоний камол топиб, янада чиниқадилар. Машғулотлардан олдин жуда пухта тиббий кўрик ўтказилади.

Тайёргарлик даври икки босқичга – умум ва махсус тайёргалик босқичларига бўлинади. Умум тайёргарлик босқичида асосий эътибор гандболчиларнинг ҳар томонлама умумий жисмоний тайёргарлик кўришига қаратилади. Бу босқичда машғулотнинг асосий шакллари хилма-хил йўналишдаги махсус гуруҳ ва индивидуал машғулотлардан иборат бўлиб, бунда жисмоний тайёргарлик техник ва тактик тайёргарлик билан қўшиб олиб борилади.

Махсус тайёргарлик босқичида бевосита расмий мусобақаларга тайёрланиш ишлари амалга оширилади. Махсус жисмоний тайёргарлик, жумладан, тезлик-кучни ривожлантиришга оид тайёргарлик ишлари бу босқичдаги тайёргарлик ишларида уетакчи ўрин эгаллайди.

Ўқув-машқ жараёнининг умумий тайёргарлик босқичига нисбатан умум ривожлантириш машқлари камайтиради. Улар кўпроқ хилма-хил сакрашлар ва ўйин машқлари кўринишида берилади. Назорат тестлари бажарилади, бу билан тайёргарлик давридаги ўқув-машқ ишлари якунланади.

Мусобақа даврида тақвим мусобақаларида қатнашиш ва уларга тайёрланиш асосий ўринни эгаллайди. Бироқ жисмоний, техник ва тактик тайёргарликни такомиллаштиришга оид машғулотлар катта ҳажмда олиб борилади. Мусобақа даврида спорт тайёргарлигига эришиш ва шу ҳолатнинг сақланиши учун ҳар бир тақвим ўйинида юксак даражадаги ишчанлик қобилиятига эга бўлиш учун зарур шароитлар яратилади.

Мусобақа даврида техника ва тактикага ҳамда махсус жисмоний тайёргарликка оид машқларга катта ўрин берилади.

Мусобақа давридаги машғулотнинг асосий воситалари: махсус жисмоний тайёргарлик машқлари, тўпни илиш ва узатиш, тўпни дарвозага отиш техникасига оид машқлар, тактик комбинациялар, ўртоқлик ва тақвим мусобақаларидан иборат.

Мусобақа даврида тикланиш жараёнини тартибга солиш муҳим роль ўйнайди. Даврнинг бошланишида ва унинг охирида назорат тестлари ўтказилади.

Ўйин даврида катта ҳажмда ва жадалликда бажариладиган машқлар ҳажми камроқ юкламаларда ўтилади. Ўтиш даврининг дастлабки босқичларида дам олишдан олдин асосан комплексли машғулотлар бажарилади. Кўпроқ жисмоний сифатларни ривожлантирувчи машқлар машғулотда кам ўрин олади. Икки ёқлама ўйин ва ўртоқлик учрашувларини давом эттириш мумкин.

Ўтиш даврида ўйинчилар мураббий ҳамда шифокор маслаҳатига кўра турли хил жисмоний машқлар билан шуғулланадилар. Бу даврнинг охирига келиб жисмоний тайёргарликка оид мустақил машғулотларни фаоллаштириш тавсия этилади, бу билан машғулотнинг йиллик циклидаги навбатдаги спорт тайёргарлигига киришиб кетишда вақтдан анча ютилади.

А Д А Б И Ё Т Л А Р

- Айрапетьянц Л.Р. Волейбол: Книга тренера. – Т., 1995
- Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе: Автореферат на соискание канд. Пед. Наук – М, 1992.
- Акрамов Р.А. Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш. – Т., 1989.
- Гандбол: Поурочная программа для ДЮШ. – М., 1984.
- Горбальяускас Ч.Л. Играем в ручной мяч. – М., 1988.
- Дарслик ва ўқув кўлланмалари муаллифларининг семинар материаллари. – Т., 2001.
- ЖГФ журналы. Германия, 1998 й., 4-сон.
- Игнатьева В.Я. Гандбол: Учебное пособие. – М., 1983.
- Казаков П.Н. Футбол. – Т., 1981.
- Керимов Ф.А. спорт кураши назарияси ва усулияти . – Т., 1975.
- Клусов Н.П. Тактика гандбола. – М., 1980.
- Новиков А.Д. Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси. – Т., 1975.
- Нуримов Р.И. Эффективность совершенствования ловкости высококвалифицированных футболистов в связи с результатами её контроля: Автореферат на соискание канд. пед.наук. – М., 1982.
- Основы олимпийских знаний / Хамракулов А.К., Юнусов Т.Т., Акрамов А.К. и др. – Т., 2001.

Павлов Ш.К. ва бошқ. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари/ Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А., Шелягина И.Н. – Т., 1991.

Павлов Ш.К. Гандбол: Жисмоний тарбия институти учун дастур. – Т., 1998.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Дарслик. – Т.1990.

Павлов Ш.К. Қўл тўпи: Мусобақалар қоидалари – Т.,1987.

Подготовка гандболистов: Учеб. Пособие/Абдурахманов Ф. А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К. – Т., 1992.

Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания. – М., 1986.

Расулев О.Т. Баскетбол: Дарслик. – Т., 1998.

Ратионидзе А., Марихук В. Игра гандбольного вратаря. – М., 1981.

Саламов Р.С. Проблемы высшего физкультурного образования. – Т., 1992.

Шестяков М.П. Гандбол: Тактическая подготовка. – М., Академия, 2001.

Ярашев К. Д. Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш. – Т., Абу Али Ибн Сино, 2002.

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

Қосимов А.Ш. ва бошқ. Баскетбол / Қосимов А.Ш. Расулев О.Т., Исмагуллаев Х.А. – Т., 1986.