

O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI

SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI
(gandbol)

60112200-jismoniy madaniyat ta‘lim yo‘nalishi uchun

O‘QUV QO‘LLANMA

ANNOTATSIYA

Ushbu o'quv qo'llanma 60112200-jismoniy madaniyat yo'nalishi talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, o'quv qo'llanmada gandbol o'yini tarixi, rivojlanish bosqichlari, o'yin qoidalari, o'yin texnikasi va taktikasi asoslari bayon etilgan.

АННОТАЦИЯ

В учебное пособие предназначено для студентов курса физической культуры 60112200. В учебном пособии описаны история игры в гандбол, этапы ее развития, правила игры, основы техники и тактики игры.

THE SUMMARY

This study guide is intended for students of the 60112200 course of physical culture. The study guide describes the history of the handball game, the stages of its development, the rules of the game, the basics of game techniques and tactics.

KIRISH

O‘zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to‘g‘risida”gi qonunining qabul qilinishi mamlakatimiz ijtimoiy-siyosiy, madaniy-ma‘rifiy hayotida muhim voqea bo‘ldi. Bu qonun yurtimizda jismoniy tarbiya va sport taraqqiyotining huquqiy asosini yaratdi. Bundan tashqari Vazirlar Mahkamasi tomonidan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishning asosiy yo‘nalishlariga oid bo‘lgan yana bir qator hayotbaxsh qarorlari millatimizning kelajagi yo‘lida qilingan buyuk ishlarning mustahkam poydevoridir. Zamonaviy sport inshootlarining qurilishi, qaytadan ta‘mirlanishi, zamon talablariga javob beradigan sport anjomlari bilan jihozlanishi respublikamizda jismoniy tarbiya va sport bilan shug‘ullanuvchilar sonining ortishida muhim omil bo‘ladi.

Mamlakatimiz aholisini salomatligini yanada mustahkamlash maqsadida Prezidentimiz Sh. M. Mirziyoyev tomonidan “Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to‘g‘risida”gi qarori chiqdi. Mazkur qarorda Respublikamiz aholisini barcha qatlamlari uchun jismoniy tarbiya va sport orqali salomatliklarini mustahkamlashda sport turlari bilan muntazam shug‘ullanishlariga imkoniyatlar yaratilganligi batafsil ko‘rsatib berilgan.

O‘zbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash milliy dasturi” talablari o‘quvchilarning yosh bilan bog‘liq imkoniyatlarini hisobga olgan holda ta‘lim mazmuni va hajmini belgilash hamda ta‘lim muassasalarining ijtimoiy vazifasini ko‘zda tutib, avvalo, mamlakatimiz aholisining jismoniy, ruhiy, aqliy salohiyatini rivojlantirish va yashash tarzini yaxshilashga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug‘ullanish o‘quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog‘i zarur. Gandbol sport turi bo‘yicha bo‘lajak mutaxassislarni zamon talablari darajasida tayyorlash bugungi kundagi ta‘lim tashkilotlari oldida turgan dolzarb vazifalardan biridir.

O‘quv qo‘llanmada gandbol o‘yini tarixi, rivojlanish bosqichlari, o‘yin qoidalari, o‘yin texnikasi va taktikasi asoslari bo‘yicha fan dasturiga muvofiq ma‘lumotlar berilgan bo‘lib, bo‘lajak mutaxassislarni nazariy va amaliy bilimlarini o‘zlashtirishda yordam beradi.

1-BOB. GANDBOL O`YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

1.1. Gandbolni kelib chiqish tarixi

Gandbolda raqib darbozasiga to`p kiritish va o`z darbozasini dahilsizligini saqlab qolishdan iboratdir. Har bir harakat qo`l bilan bajarilganligi bois o`yin gandbol deb nomlanadi. O`yin xilma-xilligi bilan ajralib turadi. Unda yugirish, sakrash va uloqtirish harakatlari mujassamlashgandir. Harakatlar raqibni aldash, to`pni oshirish, qabul qilish, olib yurish va darbozaga uloqtirishdan iboratdir. Himoyachilar hujumchilar harakatiga to`squinlik qilish darbozaga hujum xavfini qaytarishdan iboratdir. Harakatlarning xilma-xilligi o`yinchilarning harakatchanligini maydonning kengligi o`yinchilarning jismoniy tayyorgarligi juda yuqori bo`lishidan dalolat beradi. Ko`pchilik harakatlar sakrash, yiqilishlardan iboratki bu o`yinchida yuqori darajada chaqqonlikni talab qiladi. O`yinda jamoa bo`lib harakatlar o`yinchida irodani, o`z-o`zini boshqarishni, intizomni va jamoa uchun kurashish kabi sifatlarni rivojlantiradi.

Gandbol o`yini murakkab anjomlar talab qilmaydi. O`yinni ochiq havoda maydonda tashkil qilish mumkin, bu katta gigienik ahamiyatga egadir. Bularning hammasi gandbolning tarbiyaviylik va jismoniy tayyorgarlik ahamiyati kattaligidadir.

Bu sport turida o`yin boshlanishidanoq har bir o`yinchi faol va to`laqonli ishtirokchi bo`lib qoladi. Gap shundaki gandboldagi har bir harakat inson bolaligidan boshlab o`rganadigan harakatlarga juda yaqindir. Yani: yurish, yugirish, sakrash, uloqtirishlar kabi harakatlar o`yin mazmunini tashkil qiladi. To`p uchun kurash, g`oliblik o`rinlari, yaxshi natija uchun intilish bular o`yin mazmunini to`ldiruvchi faoliyatlar bo`lib hisoblanadi. Gandbol bilan shug`ullanish tezlik, kuch, chaqqonlik, qo`rqmaslik kabi sifatlarni tarbiyalaydi, bilim va qo`nikmalarni mustahkamlaydi. O`yinda har bir ishtirokchi yaxshi tomondan o`z qobilyatini ko`rsatishga harakat qilishi lozim.

Gandbol jamoa o`yini bo`lganligi sababli, o`yinchilar harakati jamoa manfaatiga bo`ysundiriladi. Shu bois o`yinchi unga o`zini to`la bag`ishlashi kerak.

O'yinda jismoniy sifatlarga emas, balki onglilik, faollilik, intizom, maqsadga intilish, o'zini tutish, hissiyotini jilovlash kabilar ham tarbiyalanadi. Shular qatori, o'yinchida kuzatuvchanlik, e'tiborlilik ijodiy tafakkur kabi hislatlar ham shakillanadi. Gandbol o'yinida ham boshqa o'yinlarga o'xshab belgilangan qoidalarga rioya qilingan holda raqib darbozasiga ko'proq to'p kiritish va o'z darbozasi dahlsizligini saqlash lozim. Shu boisdan ham ko'p to'p kiritgan jamoa o'yinda g'alaba qiladi.

1898 yil - gandbolga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa «Gandbol» o'yinni paydo bo'ladi va keyinchalik tezgina butun jahonga tarqab ketadi. Bunga o'xshash «cheshska xazena» nomli o'yinni 1892 yilda Chexiyada ham o'ynashgan.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya gandbol federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham Xolger Nilsondir.

O'yinni rivojlanishi jarayonida o'yinchilar soni o'zgarib turdi. Shunday o'yin variantlaridan birida 10 ta o'yinchi va 1 ta darvozabon har bir jamoa tarkibida bo'lib, o'yin futbol maydonida o'ynalib, futbol darbozasiga to'p otishgan. 11 o'yinchidan iborat bo'lgan bu o'yin varianti 1915 yil Germaniyada tashkil qilingan. Bunday o'yinni tashkil qilish va o'ynash biron bir vaqtgacha o'z muvaffaqiyatiga ega bo'ldi xalos. Evropada gandbolning rivojlanishi 1928 yillarga to'g'ri keladi. Butun jahon havaskorlar federatsiyasi IAGF ni tashkil qilishga sabab bo'ldi. Shu vaqtning o'zida Pragada qizlar o'rtasida xalqaro turnirda 7:7 o'yin varianti ilgari surildi. 1934 yilda birinchi xalqaro o'yin qoidalari tasdiqlandi. Birinchi erkaklar turniri 1936 yil Berlin olimpiadasida bo'lib o'tdi, bunda har bir jamoda 11 o'yinchidan o'ynashdi. 1938 yilda Germaniyada bo'lib o'tgan jahon birinchiligida bir vaqtda 11:11 va 7:7 o'yin variantlari sinab ko'rildi.

Jahon urishi boshqa sport turlari kabi bu sport turini ham rivojlanishiga to'sqinlik qildi. Ammo 1946 yili yana xalqaro gandbol federatsiyasi IGF qayta tashkil qilindi. Urishdan keyingi yillarda asosan 11:11 o'yin varianti qo'llanib shu variantda musobaqalar o'tkazilib kelindi. 1950 yildan boshlab esa 7:7 o'yin variantiga o'tila boshlandi. Shundan beri bu variantda o'ynab kelinmoqda. 1954 yili erkaklar, 1957 yili esa ayollar o'rtasida musobaqalar kichik maydonda o'ynala boshlandi. 1972 yili Myunxen olimpiadasida erkaklar jamoalari olimpiada o'yinlarida o'ynay boshlagan bo'lsa, 1976 yili Monreal olimpiadasida ayollar jamoalari qatnasha boshlashgan. O'yindagi jo'shqinlik, yuqori darajadagi tezlik va atletlik tomoshabinlarda bu o'yinga bo'lgan qiziqishlarni o'yg'otdi.

Sobiq Ittifoqda gandbol bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I-Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq gandbol federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan. Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a'zo bo'lib, jami 7 million kishi gandbol bilan shug'ullanmoqda. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

Jahon chempionati natijalari (erkaklar)

Yillar	1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
1970	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	Ruminiya	GDR	CHSSR
1978	GFR	SSSR	GDR
1982	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1996	Fransiya	Yugoslaviya	Shvetsiya
1997	Rossiya	Fransiya	Shvetsiya
1999	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya

2001	Fransiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Ispaniya
2005	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Polsha	Daniya
2009	Fransiya	Xorvatiya	Polsha
2011	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Fransiya	Qatar	Polsha
2017	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya

Jahon chempionati natijalari (ayollar)

	1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
1971	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	GDR	SSSR	Vengriya
1978	GDR	SSSR	Vengriya
1982	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	SSSR	CHSSR	Norvegiya
1990	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1996	J.Koreya	Daniya	Vengriya
1997	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Rossiya	Daniya	Vengriya
2003	Fransiya	Vengriya	Koreya
2005	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2011	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya

2013	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Norvegiya	Niderlandiya	Ruminiya

Olimpiya o`yinlari natijalari (erkaklar)

		1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
XX	1972	Yugoslaviya	ChSSR	Ruminiya
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya
XXIII	1984	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH(SNG)	Shvetsiya	Fransiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvetsiya	Fransiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya
XXX	2012	Fransiya	Shvetsiya	Xorvatiya
XXXI	2016	Daniya	Fransiya	Germaniya

(Ayollar)

		1-o`rin	2-o`rin	3-o`rin
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya
XXII	1980	SSSR	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	J.Koreya	Xitoy
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	J.Koreya	Ukraina
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	J.Koreya
XXX	2012	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
XXXI	2016	Rossiya	Fransiya	Norvegiya

Gandbol o`yin qoidalari.

Har bir jamoada 10 ta o`yinchi va 2 ta darbozabon bo`ladi. O`yinda maydonda 6 ta o`yinchi va bitta darbozabon harakat qiladi, qolganlari zaxirada bo`lib o`yinchilarni o`yin to`xtatmasdan o`yinchilar sonini to`liq saqlab almashishlari mumkin. Jamoa tarkibida 5 o`yinchi bo`lsa, o`yin boshlashga ruxsat beriladi. O`yinchi biron sababga ko`ra maydondan chetlashtirilsa ham o`yin to`xtatilmaydi. Darbozabon o`yinchilarni almashtira olmaydi, ammo o`yinchilar darbozabonning o`rniga turishlari mumkin. O`yin 16 yoshdan yuqorilar uchun 30 daqiqadan ikki taym davom etadi (orada 10 daqiqali tanaffus bo`lib maydonlar almashtiriladi). 12-16 yoshlilar uchun o`yin 25 daqiqadan 2 taym davom etadi, 8-12 yoshlilar uchun esa o`yin davomiyligi 20 daqiqadan 2 taym (orada 10 daqiqalik tanaffus bo`lib maydonlar almashinadi).

Gandbol maydoni 20 x 40 m dan iborat bo`ladi. Darvozaning hajmi 2 x 3 metr bo`ladi. Darvoza ikki xil rangda bo`yaladi, oq va qora yoki qizil, xavo rang bo`lishi mumkin (chiziqlar 20 sm. dan bo`yaladi). Darvoza maydoni 6 metrlik (yaxlit chiziq bilan belgilanadi), erkin to`p urish chizig`i 9 metr qilib belgilanadi (jarima to`pi 7 metrdan uriladi). U darvoza to`g`risidagi 6 m li chiziqdan 1 metr narida joylashadi.

Gandbol to`pining aylanasi, og`irligi quyidagicha bo`ladi:

- erkaklar va o`smirlar uchun to`pning aylanasi 58-60 sm, og`irligi 425-475 g (16 yoshdan kattalar).

- ayollar, qizlar uchun (14 yoshdan kattalar) va o`smirlar uchun (12-16 yoshlar) to`pning aylanasi 54-56 sm, og`irligi 325-375 g.

- qizlar uchun (8-14 yoshlar) va o`smirlar uchun (8-12 yoshlar) to`pning aylanasi 50-52 sm, og`irligi 290-330 g.

Tayanch tushunchalar:

Xolger Nilson, «gandbol», «cheshska xazena», 7x7, 11x11, I.G.F., olimpiada, maydon o`lchamlari, darvoza, tanaffus, jamoa, taym, to`pning og`irligi, to`pning aylanasi, o`yinchi, daqiqa, o`yin qoidalari, rasmiy musobaqalar.

1.2. O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi.

1938 yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960 yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960 yilda Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining butunittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar rahbarlik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili 6-o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov,

V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo`lganlar.

O`zbek gandbolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, E.Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaaklar «O`zbekistonda xizmat ko`rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqillikdan keyin respublikamizda gandbolning rivojlanishi.

Mustaqil O`zbekistonda 1992 yili gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan O`zbekistonda erkaklar va ayollar o`rtasida chempionatlar o`tkazilib kelinmoqda.

O`zbekiston chempionati g`oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O`zDJTI Toshkent	Abduraxmanov F.A	O`zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	- « -	- « -	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	- « -	Konaplev V.N
1995	Chirchiq	Davidov S.V.	Sergeli	Pavlov Sh.K.
1996	- « -	- « -	D'klub-SKIF	Konaplev V.N
1997	- « -	- « -	«Sergeli»	- « -
1998	- « -	Davidov S.V.	«Sergeli»	- « -
1999	MXSK Chirchiq	- « -	Algoritm	- « -
2000	- « -	- « -	- « -	- « -
2001	- « -	Kondrashin G.	- « -	- « -
2002	«Tankchi»	- « -	- « -	- « -
2003	Chirchiq	Borotkin S..	- « -	- « -
2004	- « -			
	- « -			
2005	«UzMU»	Matxalikov I.	Algoritm	Konaplev V.N
2006	G`uzor		Algoritm	Konaplev V.N
	«Tankchi»	Borotkin S.	AGMK	Konaplev V.N
2007				
2008	SamGasi	Petrosyan V.	Algoritm	Konaplev V.N

2009	SamGasi	Petrosyan V.	Algoritm	Konaplev V.N
2010	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo'minov V
2011	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo'minov V
2012	SamGasi	Ikramov F.	AGMK	Mo'minov V
2013	«UzMU»	Xalikova L.	AGMK	Mo'minov V
2014	AGMK	Mo'minova M.	AGMK	Mo'minov V
2015	AGMK	Mo'minova M.	AGMK	Mo'minov V
2016	AGMK	Mo'minova M.	AGMK	Mo'minov V

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo mamlakatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda «D-klub» (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar. F.Abduraxmanov va Sh.Pavlovlar rahbarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalari orasida sport o'yinlari bo'yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yilning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalari.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 27 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9-sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi - dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishqi ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda – mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

«Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkaziladi. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002»

dasturiga kiritildi.

Bu uch bo`g`inli tizim yo`lga qo`yilgandan boshlab yana qo`l to`pi sportiga, uning yashashiga, rivojiga e`tibor berila boshlandi.

2003 yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo`ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida qo`l to`pi bo`yicha ham oliy o`quv yurtlari o`rtasida musobaqalar o`tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O`zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o`quv mashg`ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo`ladi. Bu hal etilmagan muammolarni echish uchun hazariya va amaliyotni birga qo`shib olib borish asosida amalga oshirish muhim ahamiyatga ega bo`lib hisoblanadi.

Mamlakatimizda bugungi kunda gandbol bo`yicha ilmiy-tadqiqot ishlari bilan soni kundan-kunga ortib bormoqda. Respublikamizdagi bir qator etakchi olim va mutaxassislardan pedagogika fanlari doktori, professor E. Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A. Akramov, professor Sh.K. Pavlov, pedagogika fanlari nomzodl, dotsentar B.И. Изаак, S.V. Azizov, T.И. Набиев, M. Jukov, L. Xasanova, I. Shelyagina, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova dotsentlar F. Abduraxmanov, V. Lemeshkov va R.I. Azizovalar o`zlarining ilmiy-tadqiqot ishlarini gandbolning dolzarb muammolariga bag`ishlaganlar. Ular o`z tajribalari asosida muntazam ravishda gandbolga doir har qanday yangiliklarni, ilg`or usul va uslublarni, taklif hamda tavsiyalarni berib kelmoqdalar. Bu etakchi olim va mutaxassislarning gandbolni rivojlantirish uchun bergan taklif va tavsiyasi asosida darslar hamda to`g`arak (seksiya) mashg`ulotlarini tashkil etadigan bo`lsalar, shundagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo`lishlari mumkin.

Erkaklar jamoalari	Ayollar jamoalari
---------------------------	--------------------------

1-o`rin	Toshkent-1	1-o`rin	Toshkent-1
2-o`rin	Buxoro	2-o`rin	Buxoro
3-o`rin	Namangan	3-o`rin	Toshkent-2
4-o`rin	Toshkent-2	4-o`rin	Namangan
5-o`rin	Farg`ona	5-o`rin	Andijon
6-o`rin	Qoraqalpog`iston	6-o`rin	Farg`ona
7-o`rin	Andijon	7-o`rin	Samarqand
8-o`rin	Toshkent-3	8-o`rin	Qorakalpog`iston
9-o`rin	Jizzax	9-o`rin	Xorazm
10-o`rin	Xorazm	10-o`rin	Qashqadaryo
11-o`rin	Sirdaryo	11-o`rin	Navoiy
12-o`rin	Toshkent viloyati	12-o`rin	Toshkent-3
13-o`rin	Samarqand	13-o`rin	Surxondaryo
14-o`rin	Qashqadaryo	14-o`rin	Toshkent viloyati
15-o`rin	Surxondaryo		
16-o`rin	Navoiy		

Tayanch tushunchalar:

O`zDJTI, spartakiada, olimpiya chempionlari, murabbiylar, O`zbekiston birinchiligi, «D-klub», Umid nihollari, Barkamol avlod, Universiada, jamoa, musobaqa, terma jamoa, dastlabki bosqich, chempionat, o`quv mashg`ulotlari, jahon chempionlari.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

- 1.O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi?
- 2.Gandbol bo`yicha O`zbekistonning Olimpiya g`oliblarini sanab bering?
- 3.O`zbekistonda gandbol bo`yicha xizmat ko`rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
- 4.O`zbekistonlik gandbolchilarni jahon birinchiligidagi ishtiroki?
- 5.«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport

musobaqalarida gandbolning o`rni?

6. O`zbekistondagi yetakchi erkaklar va ayollar jamoalarini sanab bering?

7. «Umid nihollari» sport musobaqalari?

8. «Barkamol avlod» sport musobaqalari?

9. «Universiada» sport musobaqalari?

10. Jismoniy madaniyat tizimida gandbol?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Акромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.

2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.

3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.

4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.

5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.

6. Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z. Ye. Gandbol tarixi va o`yin qoidalari. – Toshkent. 2016.

7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. - 448 b.

II-BOB. GANDBOL O`YINI QOIDALARI

2.1. Gandbol o`yining tavsifi

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo`lib, u o`quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o`smir-yoshlar uchun ham birdek ma`qul bo`lgan chinakam xalqchil o`yin hisoblanadi. Musobaqa nufuziga qarab, har bir jamoa o`n ikki o`yinchidan o`n oltita o`yinchigacha tashkil topgan tarkib bilan qatnashadi. Shundan 7 tasi asosiy tarkib o`yinchilaridir. Ular: 1 ta darvozabon va 6 ta maydon o`yinchilari hisoblanib, o`yindagi vazifalariga binoan “amplua” joylashuvlari quyidagicha: 2 ta burchak, 2 ta yarim o`rta, 1 ta markaz va 1 ta chiziq o`yinchilari. O`yinda qatnashuvchi jamoa o`yinchilarining maqsadi to`pni egallab olib, uni himoya qilinib turgan raqib darvozaga kiritish. To`p bilan barcha harakatlar faqat qo`lda bajariladi. To`p uchun kurashda, qarshilik ko`rsatishda qo`pollik va sportchiga xos bo`lmagan harakat qilmasdan, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim.

Gandbol o`yining asosini yugurish, sakrash, to`pni uzatish, darvozaga to`p otish kabi shug`ullanuvchilarning har jihatdan uyg`un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta`sir etadi. Mashg`ulotlar ta`sirida, shuningdek, musobaqalarda shug`ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko`lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o`yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo`lib xizmat qiladi. Yo`nalishni o`zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo`llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo`lgan sport o`yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o`yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o`quv yurtlarida keng qo`llanilmoqda. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya

mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

Gandbol sport turida amplya o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi

Burchak o'yinchisi maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri-qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga yetkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvoza boni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to'pni ilib olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari u raqib o'yinchilarining burchak o'yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

Buning uchun unda tezlik (faqatgina tezlikning o'zi emas, balki start olish va yugurish tezligi, o'yin texnik usullarini yakka bajarish tezligi) rivojlangan bo'lishi zarur. Masalan, to'pni ilish, to'pni yerga urib olib yugurish, to'p bilan aldamchi harakatlar, "fint"lar, to'pni darvozaga otishda mo'ljal olish va bu harakatlarning barchasini maksimal tezlikda bajarishi kerak. Bular bilan bir qatorda tezkor chidamlilik sifati aynan shu burchak o'yinchisida juda rivojlangan bo'lishi, minimal burchakdan darvozaga sakrab, egilib to'p kiritish olishi, oyoqlari tezlik bilan ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo'lishi zarur.

Yarim o'rta o'yinchisi maydonning markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasidan 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu amplyada harakatlanuvchi o'yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi. Butun jamoaning o'yini yarim o'rta o'yinchining raqib darvozasini ishg'ol etishni bilishi va ijodiy qobiliyatlariga bog'liqdir. Bu

o`yinchida jismoniy sifatlardan tezkor-kuch, sakrovchanlik hamda kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo`lishi lozim, chunki uning o`yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri raqib darvoza to`riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to`p kiritish bo`lib, maydonni ko`ra bilishi, kutilmagan va aniq to`p uzata olishi, tez qaror qabul qila olishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo`lishi va baland bo`yli bo`lishi (190 sm va undan baland) bu ampuada harakatlanuvchi o`yinchining o`ziga xos yakka (individual) xususiyatlaridan biridir.

Yarim o`rta ampuada harakatlanuvchi o`yinchi taktik tartib intizomga qat`iy ravishda rioya etishi lozim, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o`yinchilariga taktik ko`rsatmalarni aynan shu yarim o`rta yoki markaz o`yinchilari orqali amalga oshiradi. Yarim ampuada harakatlanuvchi o`yinchilar vazifasi qobiliyatli va tajribali o`yinchilarga ishonib topshiriladi.

Chiziq o`yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig`ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o`z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya`ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o`yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo to`p yo`nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, uni ko`zdan qochirmay jamoadoshlari, asosan yarim o`rta, markaz o`yinchisi uzatib berayotgan to`pni raqib o`yinchilariga oldirib qo`ymasdan to`pni ilib olishi, so`ngra u to`pni o`ziga bo`ysundirib, darvoza tomonga o`girilib darvozaga to`p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga “zaslon”, ya`ni to`siq qo`yadi va sheriklariga “koridor”ochib beradi. Shu bilan birga chiziq o`yinchisi doimo to`pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to`p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko`rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o`yinchisini ko`zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to`p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan “yashirin” to`p uzatish usullari amalga oshiriladi.

Markaz o`yinchisi o`z nomi bilan maydonning markazida (erkin to`p tashlash chizig`idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampuada

harakatlanuvchi o`yinchi vazifasini ijro etish uchun o`yinchidan maydonni ko`ra bilish, yon taraflarni ko`ra olish, kutilmagan va aniq to`p uzata olish, murakkab bo`lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to`p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o`yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o`yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, tehnik-taktik haraktlar aynan shu o`yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so`z bilan aytganda, barcha hujum shu o`yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to`p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Bu o`yinchida tezlik (reaksiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur), chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim. Kuzatuvlardan ma`lumki, markaz amplusida harakatlanuvchi markaz o`yinchisi ko`plab jamoalarda “lider” hisoblanadi. Shuning uchun markaz o`yinchisini murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

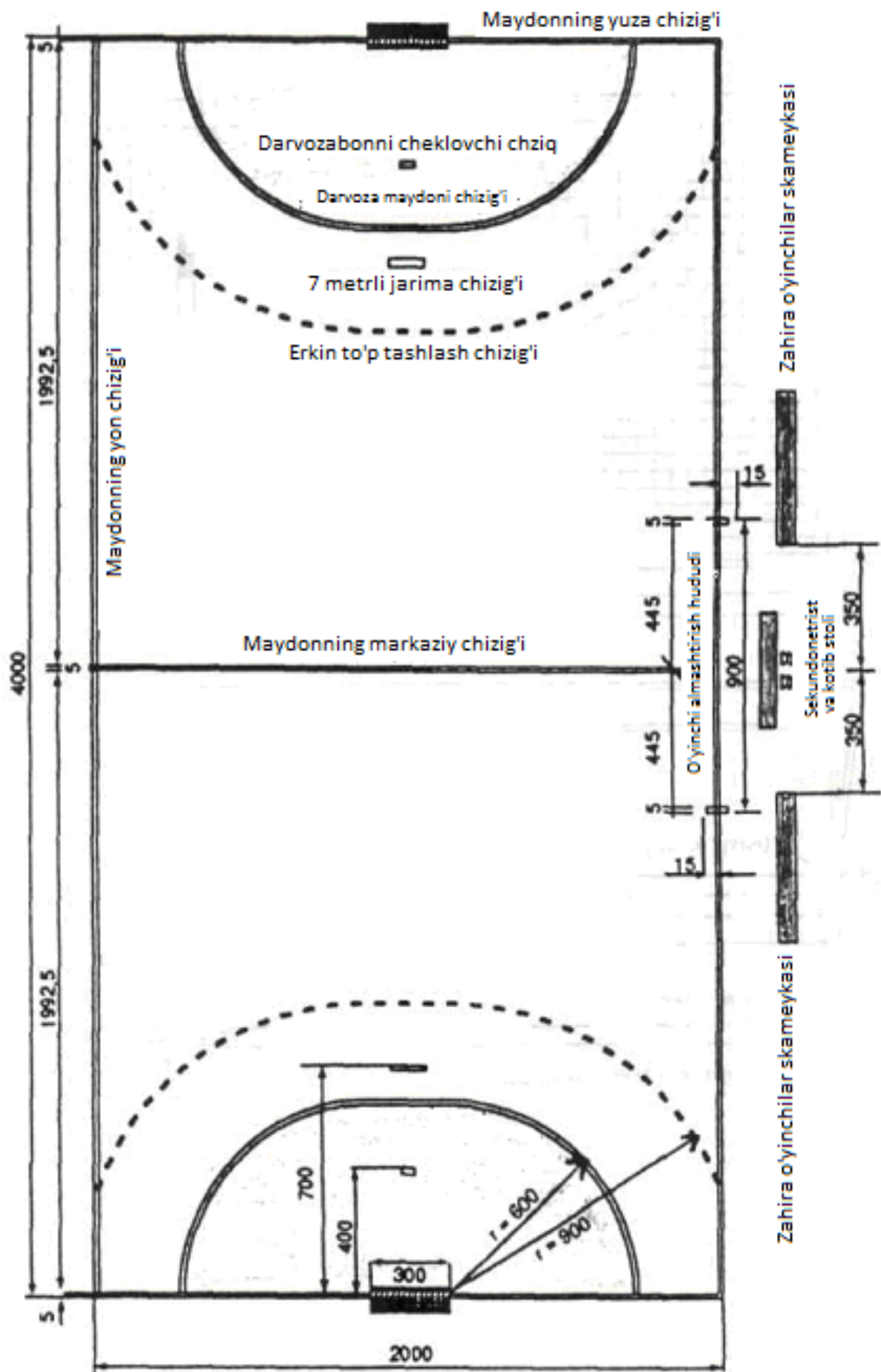
2.2. Gandbol o`yini qoidalari. O`yin maydoni

Gandbol o`yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to`rt burchakdan iborat bo`lib, o`z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo`ylama chiziq, yon chiziq, ko`ndalang chiziq yuza chiziq deb ataladi.

O`yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik “hududu” joylashgan bo`lishi lozim.

O`yin jarayonida maydonga u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o`zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

Gandbol darvozasi (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq o`rtasiga o`rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o`rnatilishi lozim. Darvoza ustunining ichki tarafidagi o`lchami balandligi 2 metrni va eniga 3 metrni tashkil qiladi.



1-rasm. O`yin maydoni

Darvoza ustunlari gorizontalar joylashib, ularning o`lchami taraflari 8 sm hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Darvoza ustunlari asosiy rangdan ajralib ko`ndalang ikki xil rangga bo`yalishi shart. Ushbu ranglarning uzunligi 20 sm bo`lib, faqatgina darvoza ustunlarining yuqori burchaklari darvoza ustunlari qalinligi hisobiga 28 sm ni tashkil etadi.

Darvoza orqa taraftan bo`sh osilgan ip to`r bilan berkitiladi. To`r shunday bog`lanishi kerakki, to`p undan o`tib ketmasligi kerak.

Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Maydondagi barcha belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo`lib, ular aniq va ravshan ko`rinishi shart. Faqatgina darvoza ustunlari orasidan o`tadigan chiziqning eni 8 sm bo`lishi kerak.

Yondosh hududlar har xil rangda bo`yalishi mumkin.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi joylashadi. Darvozabon maydoni chizig`i (6 metrli chiziq) quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o`tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to`rtdan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo`shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

Erkin to`p tashlash chizig`i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig`i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli bo`lib, uning oraliq masofasi va chiziqning uzunligi 15 sm uzunlikda bo`ladi (1-rasm).

7 metrli jarima to`p tashlash chizig`i darvoza o`rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig`idan parallel o`tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo`ladi (1-rasm).

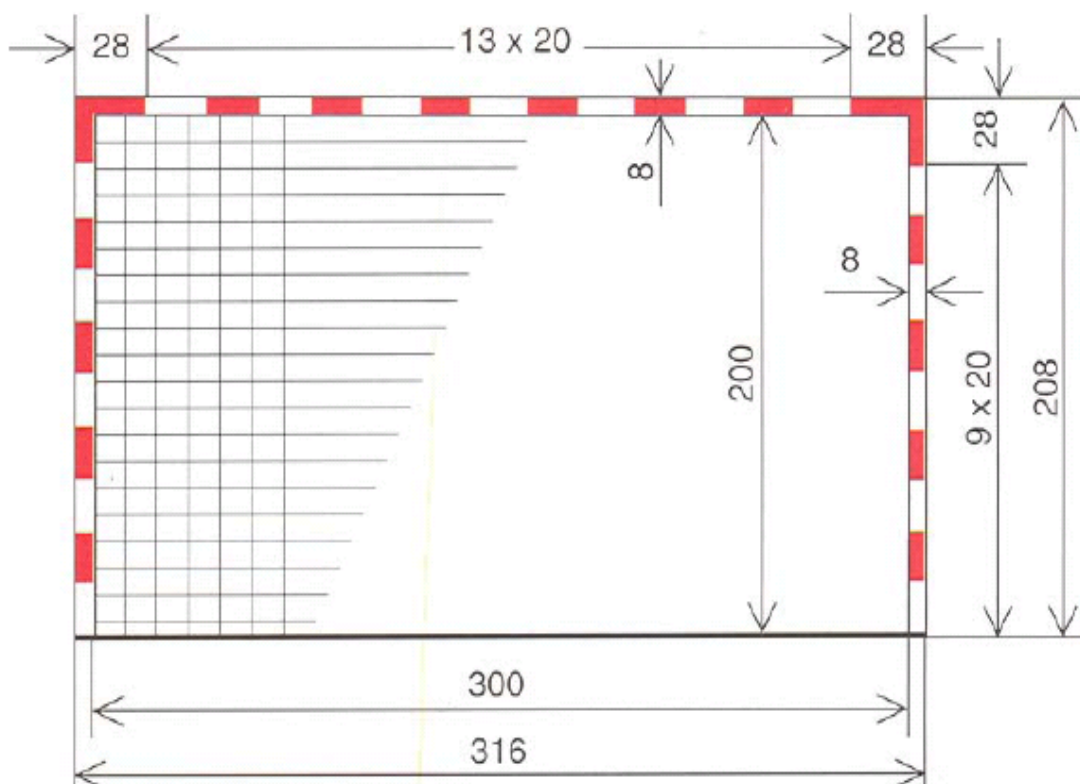
Yuza chiziqdan 4 metr uzoqlikda uzunligi 15 sm bo`lgan, darvozabonni cheklovchi chiziq chiziladi. U o`yin vaqtida faqat bir holatda, ya`ni 7 metrli jarima to`p tashlashda qo`llaniladi. Jarima to`p tashlash paytida darvozabonning bu chiziq tashqarisiga chiqishi taqiqlanadi (1-rasm).

Maydon o`rtasidan ko`ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq o`tkazilib, u o`rta (markaz) chiziq deb ataladi (1-3 rasmlar). O`yin boshlanayotganda va har gal

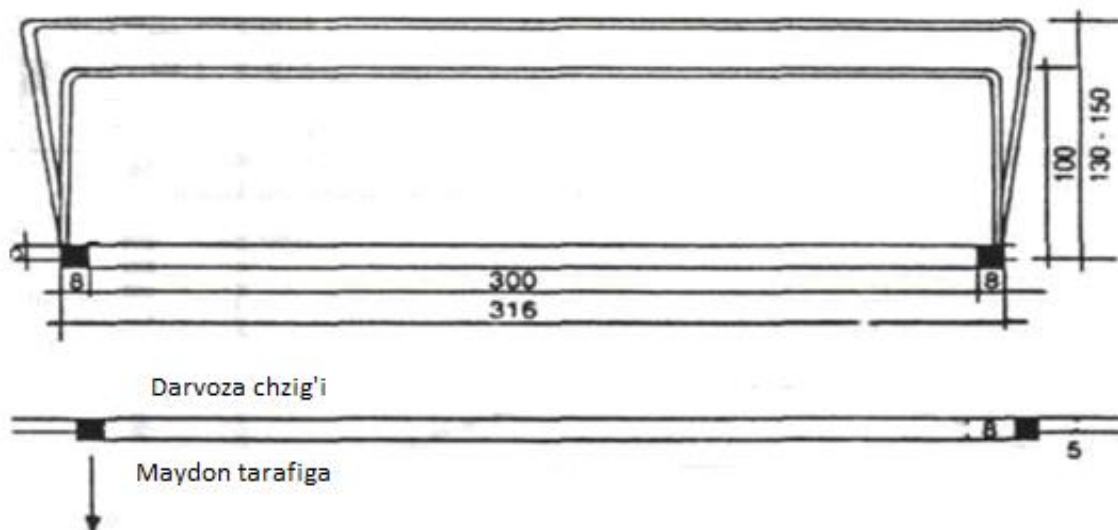
darvozalarga to`p kiritilganda to`p maydon markazidan boshlanadi.

O`yinchilarni almashtirish hududining chizig'i yon chiziqqa maydon markazidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo`lagi tomonga 4,5 metrli masofada markaz chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

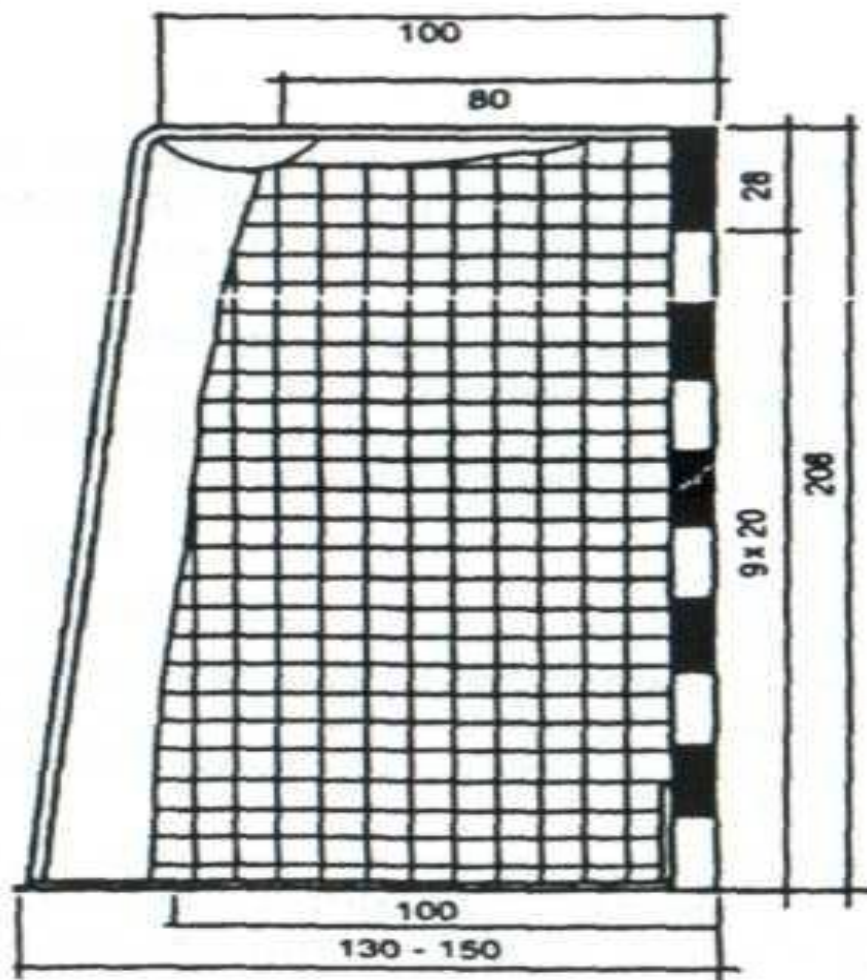
Kotib va sekundometristlar uchun qo`yilgan stol hamda zahiradagi o`yinchilar uchun qo`yilgan o`rindiqlik (skameyka) shunday joylashishi kerakki, o`tirgan o`yinchilar almashish hududining chiziqlarini bemalol ko`rishlari lozim. Kotib hakam stoli zahiradagi o`yinchilar o`rindigiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo`lmasligi lozim.



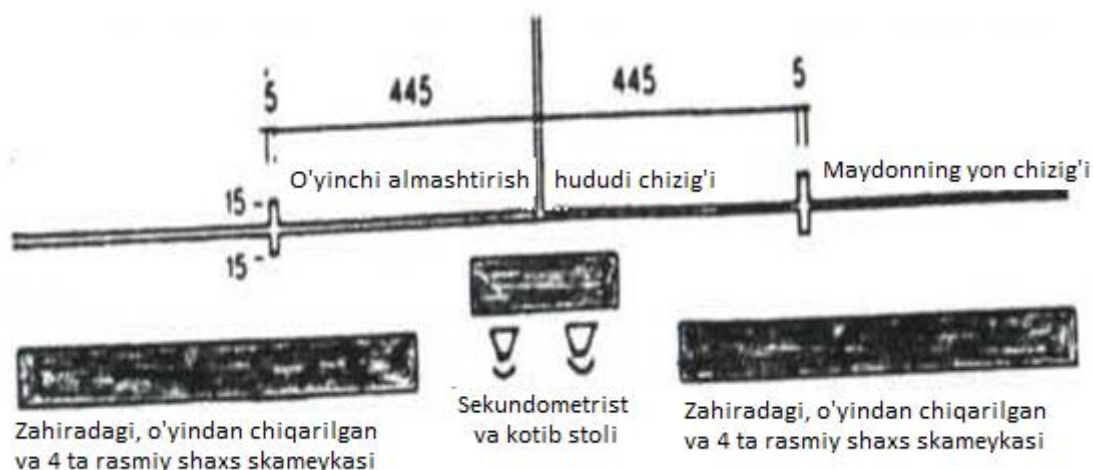
2-a rasm



2-b rasm. Darvoza



2-c rasm. Darvozaning yon tomondan ko`rinishi



3-rasm. O'yinchi almashtirish hududi chizig'i

O'yin vaqti

Gandbol sport turida o'yin vaqti quyidagicha belgilanadi: 8-12 yoshdagilar bolalar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x20 daqiqani, 12-16 yoshdagi jamoalar o'smirlar deb yuritiladi va ular uchun o'yin davomiyligi 2x25 daqiqani, 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqa 2 taymdan iborat bo'ladi. Har uchchala holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Gandbol sport turida jamoa g'alabasi uchun 2 ochko, durrangga 1 ochko va mag'lubiyatga 0 ochko beriladi.

Lekin o'yin g'olibini aniqlash zarur bo'lsa, u holda 5 daqiqali tanaffusdan so'ng qo'shimcha vaqt belgilanadi. Qo'shimcha vaqt 5 daqiqali ikki taymdan iborat bo'lib, taymlar orasida 1 daqiqali tanaffus beriladi.

Agar yuqorida ko'rsatilgan holatlarda g'olib aniqlanmasa, u holda musobaqa nizomida ko'rsatilgan shartlar orqali aniqlanadi.

Final sirenasi

O'yinning vaqti maydondagi hakamlar xushtagi bilan boshlanadi. O'yin yakuni esa final sirenasi orqali yoki vaqt belgilovchi hakam xushtagi bilan yakunlanadi. Agar signal beruvchi uskunalar yo'q bo'lsa, u holda hakamlar o'yin

vaqti tugaganligi to`g`risida xushtak beradi.

Mulohaza: Agar avtomatik final “sirena”sini beradigan uskunalar yo`q bo`lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomerdan foydalanib, o`yin yakuniga xushtak beradi.

Vaqtни hisoblashda axborot hisoblagich uskunalaridan foydalanganda o`yin vaqtini 0 dan 30 daqiqa qilib belgilash maqsadga muvofiqdir.

Final sirenasidan oldin va o`sha vaqtda o`yin qoidasi buzilsa yoki sportchiga xos bo`lmagan harakat qayd etilsa, u holda final sirenasi berilganligiga qaramay, o`yinchilar hakamlar tomonidan jazolanadi. Belgilangan (erkin to`p tashlash yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so`ng o`yin vaqti tugatiladi.

Erkin to`p tashlash yoki 7 metrli jarima to`pini bajarish vaqtida, taym yoki o`yin yakunida sirena berilsa, u holda to`p otishlar qaytarilishi shart. Faqat qaytarilgan harakat natijasidan so`ng hakamlar o`yinni yakunlaydi.

Erkin to`p tashlash yoki 7 metrli jarima to`p tashlashni bajarilishida, jarimani amalga oshirayotgan o`yinchi jamoadoshiga yoki jamoa vakiliga qoida buzgani yoki sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun shaxsiy jazo berilganda to`p qarama-qarshi tomonga erkin to`p tashlash belgilanishi man etiladi.

Maydondagi hakamlar, sekundometrist tomonidan (taym yoki o`yin yakuni) sirena barvaqt berilgan deb hisoblasa, u holda o`yinchilar maydonda qoldirilib, qolgan vaqt o`ynaladi.

Barvaqt signal berilgan vaqtda to`p egallagan jamoa o`yin to`xtatilgan joydan erkin to`p tashlash bilan o`yinni boshlaydilar.

Agar o`yinning birinchi yarmi (yoki qo`shimcha taym vaqti) belgilangan vaqtdan ko`proq o`ynalsa, u holda o`yinning ikkinchi yarmi ortiqcha o`ynalgan vaqtga qisqartiriladi. Agar o`yinning ikkinchi yarmi (yoki qo`shimcha taym vaqti) ko`rsatilgan vaqtdan ortib ketsa, bunday holatda hakamlar hech qanday o`zgartirishlar qilolmaydi.

Taym-aut

Taym-aut – bu o`yinning hakamlar tomonidan to`xtatilishi bo`lib, qachon va qancha vaqt o`yin vaqtini to`xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

- a) o`yinchi yoki murabbiy 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;
- b) 7 metrli jarima to`p belgilanganda;
- c) jamoalarga taym-aut berilganda;
- d) o`yinchilar noto`g`ri almashtirilganda yoki maydonga “ortiqcha” o`yinchi kirsas;
- e) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;
- f) hakamlar o`zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug`ilsa.

Odatda, taym-aut standart holatda yuzaga kelgan sharoitda beriladi.

Taym-aut vaqtida yo`l qo`yilgan xatolar o`yin davomida yo`l qo`yilgan xatolar kabi jazolanadi.

Hakam o`yin vaqtini to`xtatish va yurgizish to`g`risida sekundometristga ishora bilan ko`rsatadi.

O`yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa xushtak va jest ishorasini ko`rsatgandan so`ng sekundometrist tomonidan to`xtatiladi.

Taym-autdan so`ng har doim hakam xushtagidan so`ng o`yin davom etadi.

To`p

To`p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo`lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo`lmasligi shart.

To`pning o`lchami, ya`ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo`lishi kerak:



4-a rasm

-aylanasi 58-60 sm va og`irligi 425-475 g (XGF raqami 3) erkaklar va o`smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun (4-a rasm);

jamoalari uchun
og'irligi 325-375



4-b rasm

-ayollar va 14 yoshdan yuqori qizlar, shuningdek 12 dan 16 yoshgacha bo'lgan o'smirlar to'pning aylanasini 54-56 sm va og'irligi 325-375 g (XGF raqami 2); (4-b rasm)



4-c rasm

-8 dan 14 yoshgacha bo'lgan qizlar va 8 dan 12 yoshgacha bo'lgan o'g'il bolalar jamoalari uchun to'pning aylanasini 50-52 sm va og'irligi 290-330 g (XGF raqami 1) (4-c rasm).

Izoh: barcha rasmiy xalqaro va qit'a musobaqalarida to'pga bo'lgan texnik talab "Xalqaro gandbol federatsiyasining to'pga talab "reglamenti" da ko'rsatilgan.

"Gandbol" uchun foydalaniladigan to'p o'lchami va vazni oddiy o'yin qoidalarida ko'rsatilmagan.

Har bir o'yinda kamida ikki to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p butun o'yin davomida bevosita kotibiyat stolida bo'lishi lozim.

Zahira to'pdan qay vaqtda foydalanish zarurligini hakamlar hal qiladi. Bunday holatlarda hakamlar zahiradagi to'pni iloji boricha tezroq o'yinga kiritishi lozim, shundagina taym-autga hojat qolmaydi.

2.3. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi

Jamoa tarkibi musobaqa nufuziga qarab 12 o'yinchidan 16 ta gacha tuziladi.

Maydonda bir vaqtda 7 dan ortiq o'yinchi bo'lishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilar zahirada bo'ladi.

Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. O'yinni boshlash uchun o'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas.

Jamoalar tarkibi o`yin davomida va qo`shimcha vaqtda 12 o`yinchigacha to`ldirilishi mumkin (qit'a va XGF musobaqalarida bu holat musobaqa Nizomida ko`rsatilgan shartlarga amal qilinadi, chunki bu musobaqalarda jamoa tarkibi 14 va 16 o`yinchi bo`lishi mumkin).

Maydonda jamoa o`yinchilari 5 tadan kam bo`lganida ham o`yin davom ettirilishi mumkin. Bunday holatlarda faqat hakamlar o`yinni to`xtatish yoki to`xtatmaslik to`g`risida qaror qabul qiladi.

Butun o`yin davomida jamoada faqat 4 rasmiy shaxs bo`lishi mumkin. Butun o`yin davomida bu jamoa rasmiy shaxslari almashtirilishi mumkin emas. Shular jumlasidan, jamoaning "rasmiy vakili" hisoblanadi. Faqat u hakamlarga, kotibga va sekundometrystga murojaat qilishi mumkin.

O`yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo`lmagan xulq deb qayd etiladi. O`yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchi yoki rasmiy shaxs o`yinda ishtirok etishi mumkin, lekin o`yin boshlanishidan oldin ularning ismi-shariflari bayonnomada qayd etilib, o`yin boshlanishida maydonda bo`lishi kerak.

O`yinga kechikib kelgan o`yinchi va rasmiy shaxs o`yinda ishtirok etish uchun kotib yoki sekundometrystdan ruxsat olib, ismi-sharifini bayonnomada qayd ettirib, o`yinda ishtirok etishi mumkin.

O`ynashga huquqli bo`lgan o`yinchi, odatda, har qachon o`zining jamoasiga qarashli maydondagi o`yinchi almashtirish uchun belgilangan joydan maydonga kirishi mumkin (o`yinchilarni almashtirish qoidasiga qarang).

O`yinga qatnashish huquqiga ega bo`lmagan o`yinchi maydonga kirsas, diskvalifikatsiya qilinadi. To`xtatilgan o`yin raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchilarni almashtirish

O`yinchilarni almashtirish soni cheklanmagan, faqat maydondagi o`yinchi o`yinchilarni almashtirish hududi orqali maydondan chiqqanidan so`ng zahiradagi o`yinchi o`yinga chiqishi mumkin.

O`yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o`z maydonida o`yinchilarni almashtirish uchun belgilangan 4,5 metrli hududdan amalga oshirishi shart. Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir.

O`yinchini almashtirish, shuningdek, taym-aut vaqtida ham ushbu qoida asosida amalga oshiriladi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

O`yinchi almashtirish qoidasini buzgan o`yinchi 2 daqiqaga o`yindan chetlatilish bilan jazolanadi. Agar jamoada shu qoidani birorta o`yinchi buzsa, u holda birinchi bo`lib qoidani buzgan o`yinchi jazolanadi.

O`yin raqib jamoasi tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

Agar qo`shimcha o`yinchi o`yin maydoniga chiqsa, u 2 daqiqaga jazolanadi. Jamoa o`yinchilari bir o`yinchiga qisqartiriladi.

Agar o`yinchi 2 daqiqali vaqt tugamasdan o`yin maydoniga kirib kelsa, u holda u yana 2 daqiqaga jazolanadi. Birinchi 2 daqiqadan qolgan vaqt ham yangi jazoga qo`shiladi.

Har ikki holatda ham o`yin raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

O`yinchilar formasi



5-rasm

Jamoaning hamma o`yinchilari bir xil sport formasida bo`lishi shart (5-rasm). Bir jamoaning sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o`yinchi formasining rangi ikkala jamoa o`yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart.

O`yinchilar futbolkasida raqamlar orqatarafdan kamida 20 sm va olditarafdan kamida 10 sm dan iborat bo`ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 sm sardorlikni belgilovchi bog'ichi bo`lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim.

Barcha o`yinchilar oyog`ida sport poyabzali bo`lishi shart (6-rasm).



6-rasm

O`yinchilarga xavf tug`diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz ko`zoynak, shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar.

Yumshoq elastik materialdan ixcham bosh bog`ichidan foydalanishga ruxsat beriladi.

Yuqorida qayd etilgan shartlarga rioya qilmagan o`yinchilar o`yinga qo`yilmaydi.

O`yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo`lsa, u holda o`yinchi darhol o`yin maydonini tark etishi lozim (o`yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to`xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko`rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o`yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o`rniga zahiradagi boshqa o`yinchi o`yinni davom ettirib turadi).

Agar o`yinchi hakamlar tomonidan ko`rsatilgan talablarni bajarmasa, u holda uning xulqi sportchiga xos emas deb hisoblanadi.

Agar o`yinchi jarohat olsa, hakamlar tomonidan taym-aut beriladi va bu vaqtda jarohat olgan o`yinchi jamoasining ikki shaxsiga yordam berish maqsadida maydonga chiqishga ruxsat beriladi.

Darvozabon

Darvozbonga ruxsat etiladi:

-darvozabon maydonchasida butun o`yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to`pga tegishga (7-rasm);

-darvoza maydonchasi ichida to`p bilan maydon o`yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga, ammo, darvozabon tomonidan to`pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi;

-to`psiz darvoza maydonidan chiqib va maydonda o`yinda ishtirok etish, u holda darvozabon maydon o`yinchilari umumiy qoidalariga rioya qiladi;

-darvozabon gavdaning har bir qismi bilan darvoza maydonchasi chizig`ini kesib o`tsa, u holda darvozabon darvoza maydonchasidan chiqdi deb hisoblanadi;

-darvoza maydonidan chiqib to`p bilan o`ynashi mumkin, agar u tomonidan darvoza maydonchasida to`p uning nazoratida bo`lmasa.



7-rasm

Agarda to`p darvozbonga tegib, yuza chiziqqa chiqib ketsa (u o`z maydonida bo`lganida), to`pni darvozabon o`z maydonidan erkin to`p tashlash orqali o`yinga kiritadi.

Darvozbonga ruxsat etilmaydi:

-darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug`dirish (8-rasm);

-o`zining nazoratida bo`lgan to`p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;



8-rasm

-darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to`pga boshqa o`yinchilar tegmasdan, darvozabonning o`zi yana to`pga tegishi man etiladi;

-darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to`pga tegish;

-maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to`pni darvozabon maydoniga olib kirish;

-o`yin maydonidan to`pni olib darvoza maydoniga qaytish;

-darvoza o`yin maydonida yotgan yoki o`yin maydoni tomon dumalab ketayotgan to`pga tovon yoki oyoqning tizzadan past qismi bilan tegish;

-raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to`p o`yinchining qo`lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o`tish.

Darvoza maydoni

Darvoza maydonida faqat darvozabon bo`lishi mumkin. Maydon o`yinchisi gavdaning har qanaqa qismi bilan darvoza maydonini belgilovchi chiziqdan o`tsa, u holda o`yinchi darvoza maydoniga kirgan deb hisoblanadi.

Agar maydon o`yinchisi darvoza maydoni chizig`ini bosgan bo`lsa, quyidagicha hal qilinishi lozim:

a) to`p bilan maydon o`yinchisi darvoza maydoni chizig`ini bossa, erkin to`p tashlash;



9-rasm

b) maydon o`yinchisi to`psiz darvoza maydoni chizig`ini bosib o`z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to`p tashlash, ammo agar o`yinchi to`pli o`yinchining darvozaga to`p otishiga xalaqit qilgan bo`lsa, yoki to`p yo`lini to`ssa, u holda 7 metrli jarima to`pi beriladi (9-rasm);

c) agar maydon o`yinchisi darvoza maydoniga kirib, yaqqol darvozani ishg`ol qilish imkoniyatini to`xtatsa, 7 metrlik jarima to`p otish belgilanadi.

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

a) o`yinchi to`p uzatishdan so`ng darvoza maydoni chizig`ini bossa, shuningdek, bu holat raqib ustunligini yo`qotishga olib kelmasa;

b) o`yinchi to`psiz darvoza maydoniga kirs va bu harakat natijasida o`ziga ustunlikni yaratmasa;

c) himoyachilar himoya harakatlarini bajarish jarayonida darvoza maydoniga kirib ketsa, ammo bu holatda raqib ustunligini yo`qotishga olib kelmasa.

Darvoza maydonidagi to`p egasi faqat jamoadagi darvozabondir.

Agar to`p darvoza maydonida yoki darvoza maydonida dumalab ketayotgan va darvozabon qo`lida bo`lsa, maydon o`yinchisi unga tegishi mutloq man etiladi. Ammo, agar to`p darvoza maydoni ustida havoda bo`lsa, u holda to`p bilan o`ynashga ruxsat beriladi (faqat darvozabon to`p uzatish harakatini bajarish vaqtidan tashqari).

Agar to`p darvoza maydoniga tushsa, u holda darvozabon to`pni o`yinga qaytaradi.

O`yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o`yinchilar himoya jarayonida to`pga tekkandan so`ng darvozabon uni egallasa yoki to`p darvoza maydonida qolsa, darvozabon qoidaga binoan uni o`yinga qaytaradi.

Himoyachilardan o`z darvoza maydoniga tushgan to`p quyidagicha ifodalanadi:

- a) to`p darvozaga tushsa – gol;
- b) agar to`p darvoza maydonida qolsa yoki darvozabon to`pga tegsa va to`p darvozaga kirmasa – erkin to`p tashlash;
- c) to`p maydonning yon chizig'idan chiqib ketsa – yon chiziqdan to`p tashlash;
- d) agar to`p darvoza maydonini kesib o`tib, o`yin maydoniga qaytsa – o`yin davom ettiriladi.

Darvoza maydonidan o`yin maydoniga qaytgan to`p – o`yinda deb hisoblanadi.

2.4. To`p bilan o`ynash. Sust o`yin

Ruxsat etiladi:

To`pni otish, ilish, to`xtatish, uzatish.

O`yinchi to`pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo`lsa ham.

To`p bilan 3 qadamdan ortiq yurish mumkin emas, quyidagi holatlarda qadam qo`yilgan deb hisoblanadi:

- a) to`p bilan turgan o`yinchi bir oyog'ini yerdan ko`tarib yana qo`ysa, yoki oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo`yib harakat qilsa;
- b) o`yinchi bir oyoqda turib to`pni ilib, so`ngra ikkinchi oyog'ini yerga qo`ysa;
- c) o`yinchi sakragandan so`ng bir oyog'ida yerga tushsa, so`ngra yana shu oyoqda sakrasa yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo`ysa;
- d) o`yinchi sakragandan so`ng ikki oyoq bilan bir vaqtda yerga tushsa va shundan so`ng bir oyog'ini yerdan ko`tarib, yana yerga qo`ysa yoki bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga siljitsa.

Izoh: o`yinchi bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo`ysa, ikkinchi oyog'ini birinchi oyoq yoniga qo`ysa, u holda o`yinchi bir qadam qilgan hisoblanadi.

Statik holatda yoki harakatda:

- a) to`pni yerga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo`llab ilib olish;
- b) bir qo`llab to`pni ko`p marotaba yerga urib olib yurish (dribling) so`ngra bir yoki ikki qo`llab uni olish;
- c) to`pni bir yoki ikki qo`llab olgandan so`ng, uni uch qadamdan ortiq harakat

qilmasdan yoki darhol 3 soniyada sheriklariga uzatish zarur;

d) to`p boshqa o`yinchiga yoki darvozaga tegib qaytgandan so`ng, o`yinchi yana to`p bilan muomala qiladi (dribling yoki uni olib yurish).

Ruxsat etilmaydi:

Bir martadan ortiq to`pga tegish (boshqa o`yinchiga, darvozaga yoki yerga tegmasdan avval).

Oyoqning tizzadan past qismi bilan to`pga tegish, raqib o`yinchilari tomonidan oyoqqa atayin to`p tashlash holati hisobga olinmaydi.

O`yin maydonida turgan hakamlarga to`p tegsa o`yin davom etaveradi.

Sust o`yin

Jamoaga darvozani ishg`ol qilishga harakat qilmasdan to`pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o`yin deb baholanadi, natijada jamoa erkin to`p tashlash bilan jazolanadi.

Erkin to`p tashlash o`yin to`xtatilgan joydan raqib jamoa tomonidan bajariladi.

Agar jamoa to`pni darvozaga otmay bir-biriga to`p uzatib tursa, hakamlar sust o`yin ishorasini ko`rsatadi (bir qo`lini yuqoriga ko`taradi 20-rasm), jamoaga hujum qilish uslubini o`zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so`ng ham o`zgartirmasa va darvozaga to`p otilmasa, u holda to`p egallagan jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilanadi.

To`pga ega bo`lgan jamoani erkin to`p tashlash bilan jazolanish harakatini aniqlashda hakamlar ogohlantirish ishorasini qo`llamasligi ham mumkin. Masalan, o`yinchi yaqqol darvozani olishi imkoniyatidan ataylab foydalan-masligi mumkin.

Qoidani buzish va sportchiga xos bo`lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

- a) to`pni egallash va to`sis uchun qo`l va panjalardan foydalanish;
- b) raqibning har tomonidan to`pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;
- c) raqibga to`siq qo`yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to`pni egallagan bo`lmasa ham;

d) raqib harakatlarini nazorat qilish uchun uni oldidan qo`l bilan to`xtatish va ushlab qolish (faqat to`pli o`yinchini).

Ruxsat etilmaydi:

- a) raqib qo`lidan to`pni yulib olish yoki urib tushirish;
- b) qo`l va oyoq bilan raqibni siljitish;
- c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;
- d) o`yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug`diruvchi harakatlar qilish.

Har bir tobora o`sib boruvchi (progressiv) qoida buzishda shaxsiy jazoni, ya`ni jazo darajasini kuchaytirishni talab etadi.

Ogohlantirish va o`yindan chetlatishda, shuningdek, jazo darajasi kuchaytiriladi.

Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va so`z bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos bo`lmagan xulq deb hisoblanadi. Bu holat maydon o`yinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami, farqi yo`q). Sportchiga xos bo`lmagan xulqni jazolashda ham tobora o`sib boruvchi (progressiv) jazo qo`llaniladi.

O`yinchi o`z harakati bilan raqib sog`lig`iga xavf tug`dirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart. Bular quyidagicha ifodalanadi:

a) darvozaga to`p otayotgan yoki to`p uzatayotgan o`yinchiga qarshi orqasidan, yonidan qo`l bilan urishni qo`llansa;

b) raqib o`yinchisining boshiga yoki bo`yni atrofiga urishni qo`llab qilingan har qanday harakat (10-rasm);

c) raqib gavdasini ataylab tizza yoki oyoq bilan tepsa, boshqa har qanday zarbalar, shuningdek, chalishlar ham shular jumlasiga kiradi;

d) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o`yinchi erkin to`p tashlashda.



10-rasm

O`yinchi o`yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo`rlik qilsa, darhol

o`yindan chetlashilishi shart. O`yin maydonidan tashqari holatida o`yinchiga qarshi qilingan hujum (zo`rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zo`rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo`rlik (o`yinchiga, hakamga, sekundometristga, kotibga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa so`z bilan aytganda, bu oddiy nojo`ya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan so`ng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish – jismoniy zo`rlik hisoblanadi.

Darvoza olinishi (ishg`ol etilishi)

Darvozaga to`p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to`p o`z aylanasi bilan darvoza ustunlari o`rtasidagi chiziq qalinligidan to`la o`tsa (11-rasm), faqat darvozaga to`p otayotgan o`yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo`l qo`yilmasa, maydon chizig`ini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa xushtak va jest ko`rsatib, gol bo`lganini ko`rsatadi.

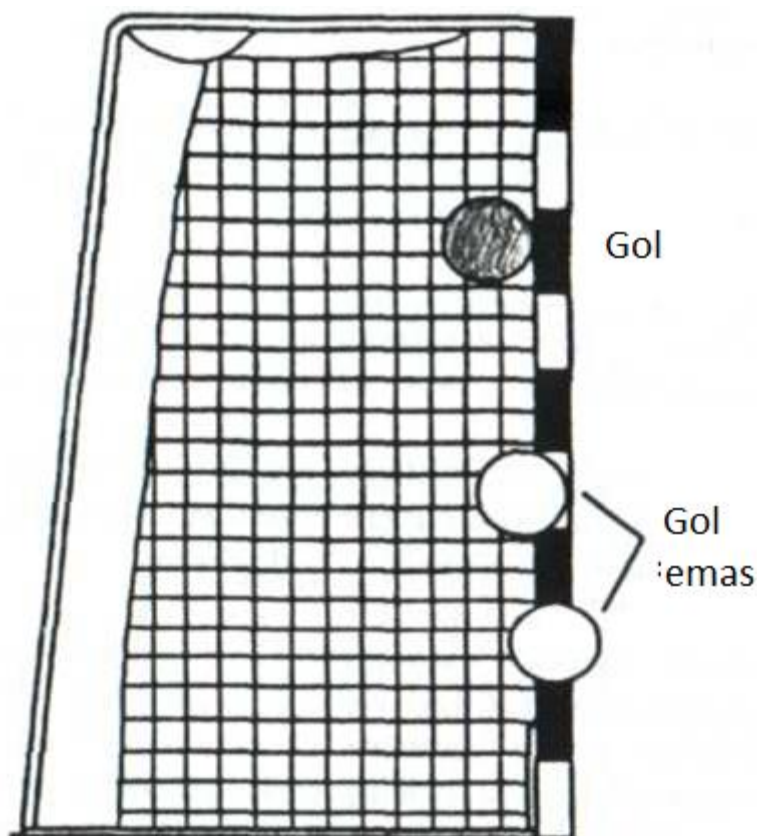
To`p darvozaga otilgan uchish pallasida, hatto himoyachi o`yinchilar tomonidan qoida buzilishiga yo`l qo`yilsa ham, darvozaga kiritilgan to`p – gol hisoblanadi.

To`p darvoza chizig`idan to`la o`tmasdan hakam yoki sekundometrist o`yinni to`xtatsa – gol hisoblanmaydi.

Agar o`yinchi o`z darvozasiga to`p kiritsa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to`p otishni bajarish holatidan boshqa.

Izoh: agar kimdir o`yinda ishtirok etmayotgan (tomoshabin va h.k.) to`pning darvozaga kirishiga yo`l qo`ymasa, hakamlar to`p darvozaga kiritilishi shubhasiz deb hisoblasa – gol hisoblanadi.

Hisoblangan gol hech qachon bekor etilmaydi, agar hakam o`rta chiziqdan o`yinni davom ettirish uchun xushtak bergan bo`lsa.



11-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

Eslatma: elektr tablodagi hisob hakamlar tomonidan gol hisoblanganidan so`ng darhol o`zgartirilishi lozim.

Son jihatidan ko`p gol kiritgan jamoa g`olib deb e`lon qilinadi. O`yin durang natija bilan tugagan hisoblanadi, agar jamoalar tomonidan kiritilgan gollar soni bir xil bo`lsa yoki jamoalar tomonidan bitta ham to`p kiritilmagan bo`lsa.

Dastlabki to`p tashlash

Dastlabki to`p tashlashni qur'a tashlaganda g`olib bo`lgan jamoa o`yinni boshlaydi. Agar qur'a tashlanganda yutgan jamoa darvozani tanlasa, u holda bevosita raqib jamoa dastlabki to`p tashlash bilan o`yinni boshlaydi.

Jamoalar o`yinning birinchi yarmidan so`ng darvozalar almashtiriladi. Dastlabki to`p tashlashni o`yinning ikkinchi yarmida bu huquqni o`yin boshida ega bo`lmagan jamoa tomonidan bajariladi.

Har doim o`yinga qo`shimcha vaqt belgilanganda yuqorida ko`rsatilgan tavsiya asosida qur'a tashlanadi.

Har doim o`yin darvoza ishg'ol qilinganidan so`ng darvozasiga gol kiritgan

jamo'a o'yinchilari tomonidan maydon markazidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi.

Dastlabki to'p tashlash o'yin maydonining markazidan har xil yo'nalishda (tomonlar taxminan 1,5 m) bajarilishi mumkin. U hakam xushtagidan so'ng 3 soniyada bajarilishi shart. Dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'ldan to'pni chiqarmagunga qadar, bir oyog'i bilan markaz chizig'ida bo'lishi lozim.

Dastlabki to'p tashlashni bajaruvchi jamoa o'yinchilari xushtakka qadar markaziy chiziqdan o'tishga ruxsat etilmaydi.

Har bir taym boshlanishida (o'yinning qo'shimcha vaqtidagi taymlar) barcha o'yinchilar o'yin maydonining o'ziga qarashli yarmida bo'lishi shart.

Ammo, darvoza olingandan so'ng hujumdagi jamoa o'yinchilari o'yin maydonining har ikkala qismida qolishi mumkin.

Har ikkala holda dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib jamoasi o'yinchilari 3 metr masofadan yaqin kelishlari man etiladi.

Yon chiziqdan to'pni tashlash

Agar to'p to'la yon chiziqdan yoki maydonda o'ynayotgan jamoa o'yinchilaridan biriga tegib yon chiziqdan o'tib ketsa, yon chiziqdan to'p tashlash belgilanadi.

Yon chiziqdan to'p tashlash hakam xushtagisiz to'p chiqib ketishdan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

Yon chiziqdan to'p tashlash to'pning yon chiziqdan chiqib ketgan joyidan yoki u yuza chiziqdan o'tib ketsa, u holda yuza va yon chiziqning to'p chiqqan tarafidagi qo'shilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi to'pni qo'ldan chiqargunga qadar bir oyog'i bilan yon chiziqni bosib turishi shart. Lekin o'yinchi to'pni yerga qo'yib, yana olishi yoki to'pni yerga urib yana uni olishiga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchiga raqib jamoa o'yinchilari 3 metrdan yaqin kelishlariga ruxsat berilmaydi.

Yon chiziqdan to'p tashlash bevosita o'z darvoza maydoni chizig'i yonida bo'lsa, o'yinchiga hatto oraliq 3 metrdan kam bo'lsa ham turishga ruxsat beriladi.

Darvozabon tomonidan to`p tashlash

Darvozabon tomonidan to`p tashlash bajariladi:

-agar darvoza maydonida to`pni ilib olsa, shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o`yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziq tashqarisiga o`tib ketsa.

Darvozabon tomonidan to`p tashlash, ya'ni to`pni o`yinga kiritish hakam xushtagisiz darvoza maydonidan o`yin maydoni tomon bajariladi.

Agar darvozabon tomonidan uzatilgan to`p darvoza maydoni chizig'idan o`tsa to`p tashlangan hisoblanadi.

Boshqa jamoa o`yinchilariga bevosita darvoza maydoni chizig'i tashqarisida turishga ruxsat beriladi, faqat ular to`p darvoza maydoni chizig'ini kesib o`tmaguncha unga tegishi man etiladi.

Darvozabon to`p tashlashni bajargandan so`ng to`pga boshqa o`yinchi tegmasdan to`pga tegishi mumkin emas.

Erkin to`p tashlash

Aslida, hakamlar o`yinni to`xtatib va uni raqib jamoasi o`yinchilari tomonidan erkin to`p tashlab davom etish uchun quyidagilarga amal qiladi:

a) to`pga ega bo`lgan jamoa qoidani buzganligi sababli to`pni yo`qotsa;

ushbu qoidaga binoan hakamlar erkin to`p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o`yin qoidasini buzgandan so`ng himoya qilayotgan jamoa darhol to`pni egallab olsa;

b) himoya qilayotgan jamoa o`yinchilari tomonidan buzilgan qoida natijasida, to`pga ega bo`lgan jamoa to`pni yo`qotishga olib kelsa.

Shuningdek, qoidaga binoan himoya qilayotgan jamoa tomonidan qilingan xatolik natijasida hujum qilayotgan jamoa o`yinchilari to`pni yo`qotishi yoki o`yinni davom ettira olmasligiga hakamlar to`la ishonch hosil qilmaguncha o`yinni to`xtatishni tavsiya qilmaydi.

Agar qoida buzilishi tufayli o`yinchiga shaxsiy jazo berish aniqlansa, u holda hakamlar darhol o`yinni to`xtatishga qaror qilishlari lozim, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga hal bo`lmasa. Aks holda qoidani buzgan o`yinchini

jazolash, yuzaga kelgan holat yakunidan so`ng amalga oshiriladi.

Agar o`yinni hakamlar “taym aut” ishorasi bilan to`xtatsa, o`yin to`xtatilganda va boshqa aniq holatlarda, hatto hech qanaqa xatolikka yo`l qo`yilmagan bo`lsa ham erkin to`p tashlash belgilanadi:

a) o`yin to`xtatilgan pallada to`pga ega bo`lgan jamoa to`pga egalik qilishni davom etadi;

b) agar har ikki jamoa to`pga egalik qilmasa, u holda undan avval to`pga egalik qilgan jamoa ega bo`lib qolaveradi;

c) to`p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tekkanligi sababli o`yin to`xtatilsa, u holda oxirida to`pga tegmagan jamoa o`yinchilari egalik qiladi.

Hakam xushtagiga qadar to`pga egalik qilgan jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilansa, u holda shu vaqtda to`pga ega bo`lgan o`yinchi to`pni darhol o`sha joyga qo`yishi shart.

Erkin to`p tashlashni bajarish

Erkin to`p tashlash hakam xushtagisiz, odatda, xatoga yo`l qo`yilgan joyda bajariladi. Buning asosida istisno tariqasida quyidagilar bo`lishi mumkin.

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (XGF, qit'a va milliy federatsiya vakili) talabiga binoan, o`yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo`l qo`yilgan xatolik natijasida o`yin to`xtatilsa, u holda og'zaki ogohlantirish yoki shaxsiy jazolanadi. erkin to`p tashlash esa o`yin to`xtatilganda to`p qayerda bo`lsa, shu yerdan bajariladi. Hatto bu yer xatoga yo`l qo`yilgan yerdan qulay bo`lsa ham.

Agar o`yinchilarni almashtirishda yoki o`yinchi maydonga kirishda xatoga yo`l qo`yganda sekundometrist o`yinni to`xtatib, yuqorida ko`rsatilgan satrdagi qoidaga amal qilinishi mumkin.

Erkin to`p tashlash huquqiga ega bo`lgan jamoa o`yinchisi qo`lida to`p bilan to`p tashlashni bajarish uchun to`g`ri dastlabki holatni tanlaydi, lekin u to`pni yerga qo`yib va yana olishi yoki to`pni yerga urib va uni yana ilib olishi qat'iy man etiladi.

Erkin to`p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa o`yinchilariga

raqiblar maydonining erkin to`p tashlash chizig`ini bosish yoki undan o`tishi manqilinadi.

Erkin to`p tashlash bajarilayotganida hujum jamoasi o`yinchilari darvozabon maydoni va erkin to`p tashlash chizig`i orasida bo`lishi mumkin emas, aks holda hakamlar o`yinchilar to`g`ri joylashtirib, erkin to`p tashlashni xushtakdan so`ng bajarishga ruxsat beradi.

Hakam xushtagidan so`ng erkin to`p tashlash bajarilishida, to`p tashlashni bajarayotgan o`yinchi qo`lidan to`p chiqmasdan avval hujum o`yinchilari erkin to`p tashlash chizig`iga tegsa yoki undan o`tib ketsa, u holda erkin to`p tashlash himoyadagi jamoa o`yinchilari tomonidan bajariladi.

Erkin to`p tashlashni bajarayotgan o`yinchiga raqib o`yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o`z darvoza maydoni chizig`i bo`ylab joylashishga ruxsat beriladi.

7 metrli jarima to`pini otish

7 metrdan jarima to`p otish belgilanadi, agar:

a) butun maydon bo`ylab raqib jamoasi o`yinchilari yoki mas`ul shaxs tomonidan darvozani yaqqol ishg`ol qilish imkoniyati to`xtatilsa;

b) yaqqol gol bo`lish vaziyatida taqiqlanmagan xushtak o`rin olsa;

c) o`yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo`lsa.

Hakamlar 7 metrli to`p tashlash yaqqol yuzaga kelganga to`liq ishonch hosil qilmaguncha, ya`ni 7 metrli to`p tashlash haqiqatdan asosli va zarur deb topilmagunga qadar o`yinni to`xtatishga shoshilmasligi kerak. Agar himoyachilar ruxsat etilmaydigan harakatlar bilan qoidani buzganligiga qaramay, hujum qilayotgan o`yinchi darvozani ishg`ol qila olsa, u holda bevosita 7 metrli jarima belgilashga hojat qolmaydi. Aks holda, agar o`yinchi haqiqatdan to`pni yoki qoida buzilishi sababli gavidani nazorat qilishni yo`qotsa, shuningdek, yaqqol darvoza olinishi atalmish imkoniyati barbod bo`lsa, u holda 7 metrli jarima to`pi tashlash belgilanadi.

Hakamlar 7 metrli to`p tashlashni belgilashda taym-aut olishlari shart.

7 metrdan to`p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan so`ng 3 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lidan to`p chiqargunga qadar 7 metrdan to`p otish chizig`iga tegish yoki undan o`tish man etiladi (13-rasm).

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi yoki uning sheriklari to`p raqiblariga yoki darvozaga tegmasdan avval to`pga tegish huquqidan mahrum etiladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchining jamoa a`zolari to`p otishni bajarayotgan o`yinchi qo`lidan to`p chiqmasdan avval erkin to`p tashlash chizig`idan o`tishga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to`p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to`p tashlash belgilanadi.

7 metrli to`p otishni bajarishda raqib jamoa o`yinchilari erkin to`p tashlash chizig`i tashqarisida va 7 metrli to`p otish chizig`idan to`p otishni bajarayotgan o`yinchining qo`lidan to`p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo`lmagan masofada joylashishlari mumkin (12-rasm), aks holda, agar to`p darvozaga kirmasa 7 metrli to`p otish qaytariladi.



12-rasm

Agar 7 metrli jarimadan otilgan to`p darvozaga kirmasa, otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lidan to`p chiqqunga qadar darvozabon belgilangan, ya`ni 4 metrli chiziqdan o`tib ketsa, to`p otish qaytariladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lida to`p bilan to`g`ri holatni tanlab, to`p otishga tayyor bo`lganda darvozabonni almashtirish man etiladi. Bunday holatda darvoza- bonni almashtirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo`lmagan hulq tariqasida jazolanadi, (13-rasm).



13-rasm

To`p tashlashni (dastlabki yon chiziqdan darvozabon tomondan va 7 m) bajarishga umumiy tavsiyalar

To`p otishni bajarishdan avval to`p o`yinchining qo`lida bo`lishi kerak.

Barcha o`yinchilar to`p otishda o`zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart. To`p otayotgan o`yinchining qo`lidan to`p chiqarilishga qadar o`yinchilar o`z joylarida bo`lishi lozim.

Noto`g`ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tuzatilishi lozim.

Darvozabondan tashqari barcha to`p tashlashni bajaruvchi o`yinchilarning bir oyog`i doimo yerda bo`lishi shart. Ikkinchi oyog`ini yerdan ko`tarib va uni yerga qo`yishi mumkin.

O`yin davom etishiga hakam tomonidan xushtak beriladi:

- a) doimo dastlabki yoki 7 metrli to`p tashlashda;
- b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to`p quyidagi holatlarda:
 - taym-autdan so`ng o`yinni davom ettirish uchun;
 - to`p tashlash kechiktirilsa;
 - noto`g`ri holatda joylashishni tuzatgandan so`ng;
 - og`zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so`ng.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi hakam xushtagidan so`ng to`pni 3 soniya

mobaynida o`yinga kiritishi shart.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi qo`ldan to`p chiqsa, to`p tashlash bajarilgan hisoblanadi. To`p tashlashni bajarishda o`yinchi o`z sheriklariga qo`ldan-qo`lga to`pni uzatish mumkin emas, sheriklari umuman to`pga tegishga huquqi yo`q.

To`p tashlashni bajaruvchi o`yinchi to`p tashlangandan so`ng u boshqa o`yinchiga yoki darvozaga tegmasdan avval to`pga tegishi mumkin emas.

Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to`p tashlashda himoyachi jamoa o`yinchilari noto`g`ri joylashganligi tufayli hujum o`yinchilariga noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto`g`ri joylashishini to`g`rilashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo`lsa, o`yinchilarning joylashishi to`g`rilanadi.

Agar himoyadagi jamoa o`yinchilarining birortasi noto`g`ri joylashishiga qaramasdan hakam to`p tashlashni bajarishga xushtak bersa, u holda o`yinchilar o`yinni davom etishga to`la haqlidir.

To`p tashlashni bajarayotgan o`yinchiga raqiblar yaqin turib unga to`p tashlashni bajarishga halaqit qilib, to`p tashlashni kechiktirilsa yoki boshqa xatolarga yo`l qo`ysa, u ogohlantiriladi. Bu holat yana qaytarilsa, u o`yindan chetlashilishi shart.

Jazolash

Ogohlantirish

Sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi (14-rasm) bo`lib (o`lchami 9-12 sm), har bir o`yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin.

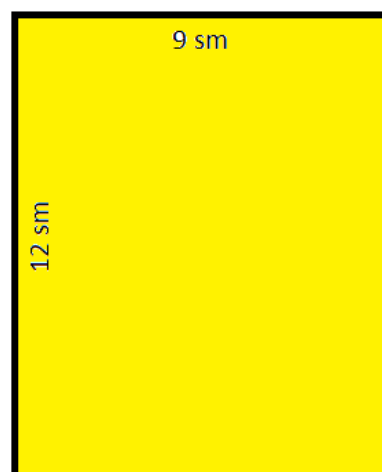
Bir jamoadan 3 tagacha o`yinchini ogohlantirish mumkin. O`yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o`yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

a) raqibga nisbatan qoidani buzsa;

b) o`yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo`lmagan xulqi (15-rasm).

Aybdor o`yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar tomonidan sariq “kartochka” bilan qo`lini yuqori ko`tarib ogohlantiriladi (15-rasm) va bu holatni kotib (sekundometr) qayd etadi.



14-rasm



15-rasm

O`yindan chetlatish

O`yindan chiqarish (2 daqiqaga) quyidagi hollarda qo`llaniladi:

a) o`yinchi almashishi yoki noto`g`ri o`yin maydoniga chiqish;

b) jazolangan o`yinchi o`yin qoidasini buzishni yana takrorlasa (16-rasm);

c) maydonda yoki maydon tashqarisida o`yinchining sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun;

d) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo`lmagan hulq holati takrorlansa;

e) raqiblar jamoasi erkin to`p tashlash huquqiga ega bo`lganda to`pni joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa;

f) to'p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa;

g) o'yinchi yoki rasmiy shaxsni o'yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli;

h) 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, to'xtatilgan o'yin davom etmasdan o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun.

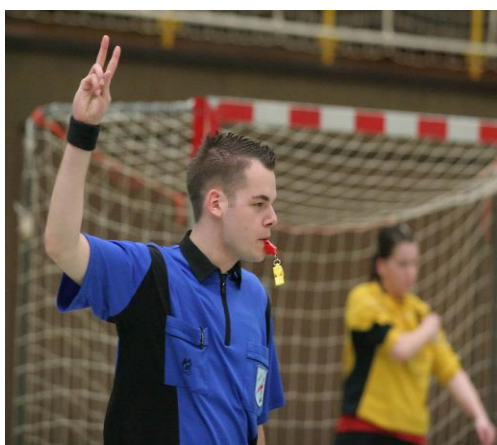
Izoh: b, c va e bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan xulq.



16-rasm

Agar hakamlar o'yinda yo'l qo'yilgan qoida buzish darhol o'yindan chetlatilishiga asos bo'ladi deb hisoblasa, yuqoridagi b, c va e bandlarni e'tiborga olmasdan o'yinchini o'yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek, bu holat jamoaning rasmiy shaxsiga, hatto u oldin ogohlantirilmagan bo'lsa ham qo'llaniladi.

Jamoaning rasmiy vakiliga 2 daqiqali jazo belgilansa, bunday holatda rasmiy vakil o'z joyida qolib o'z vazifasini bajaradi, jamoa tarkibi esa bir o'yinchiga kamaytiriladi.



17-rasm

Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so'ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to'g'rilab, qo'lini yuqori ko'tarib aybdor o'yinchiga ko'rsatadi (17-rasm), kotib (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

O'yindan chetlatish har doim 2 daqiqali bo'lib, ushbu o'yinchini uchinchi marta o'yindan chetlatish

diskvalifikatsiyaga olib keladi.

O`yindan chetlatilgan o`yinchi, chetlatilgan vaqt mobaynida o`yinda ishtirok etishiga ruxsat berilmaydi. Jamoa uning o`rniga boshqa o`yinchini maydonga chiqarishi man etiladi.

O`yindan chetlatish vaqti hakam tomonidan o`yinni davom ettirishga berilgan xushtagidan so`ng boshlanadi.

O`yinning birinchi yarmida 2 daqiqa o`yindan chetlatish vaqti tugamasa, qolgan vaqt o`yinning ikkinchi yarmida o`taladi. Bu qoida o`yinga qo`shimcha vaqt belgilanganda ham o`z kuchini saqlab qoladi.

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

a) agar o`yinda ishtirok etishga huquqi bo`lmagan o`yinchi o`yin maydoniga chiqsa;

b) bir o`yinchi bir o`yinda uch marotaba 2 daqiqaga chetlashtirilsa yoki jamoaning mas`ul shaxslaridan birortasi qoidaga binoan avval 2 daqiqaga o`yindan chetlatish bilan jazolangan bo`lsa;

c) raqiblar sog`lig`iga xavfli qoida buzarlikka yo`l qo`yilsa;

d) o`yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o`yin maydonida yoki o`yin tashqarisida sportchiga xos bo`lmagan qo`polligi uchun;

e) o`yindan tashqari, shuningdek, o`yin oldidan yoki tanaffus vaqtida o`yinchi tomonidan hujum qilinsa;

f) mas`ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

g) tanaffus vaqtida o`yinchi yoki mas`ul shaxs tomonidan sportchiga xos bo`lmagan holat takrorlansa.

Taym-aut e`lon qilingandan so`ng hakamlar ayblanuvchi o`yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo`lini yuqori ko`taradi, bu holatni bevosita kotib qayd etadi; qizil kartochka o`lchami 9x12 sm (18-rasm).

Diskvalifikatsiya qilingan o`yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so`ng o`yinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo`lishga ruxsat etilmaydi.

Diskvalifikatsiya holati o`yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o`tkazilayotgan o`yin oxirigacha amal qilinadi.

O`yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o`yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o`zi bilan 2 daqiqali o`yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o`yinchiga qisqaradi degani.

O`yinchi yoki jamoa vakili diskvalifikatsiya qilinishi jamoa tarkibini kamayishiga olib keladi, ammo 2 daqiqali chetlatish vaqti tugaganidan so`ng o`yinchilar tarkibini to`ldirish mumkin.

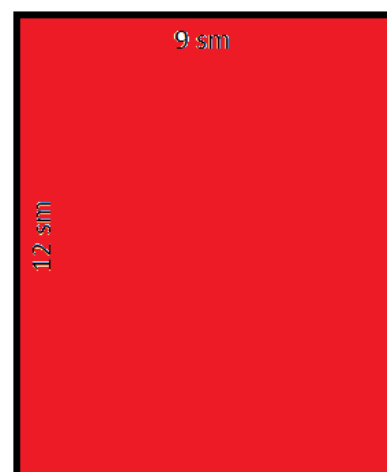
Diskvalifikatsiya, odatda, faqat berilgan o`yin oxirigacha amal qiladi. U hakamlar tomonidan asosli yechim qabul qilishlarini talab etadi.

O`yinchi yoki mas`ul shaxs tomonidan qo`pol sportchiga xos bo`lmagan xulq, hujum sababli to`g`ridan to`g`ri (2 daqiqaga chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u holda ushbu o`yinchi kelasi o`yinni ham o`tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay`ati tomonidan o`rganib chiqiladi. Hakamlar hay`ati sportchining yana nechta o`yinga diskvalifikatsiya qilinishini hal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

Agar jamoaning o`yinchisi yoki mas`ul vakili o`yin davom ettirishdan avval bir vaqtda bir va undan ortiq qoida buzilishiga yo`l qo`ysa va ular har xil jazoga loyiq bo`lsa, odatda, eng qat`iy jazo qo`llaniladi. Bunday holatlarda qoida buzilishning o`yinchiga nisbatan “jismoniy zo`rlilik” qilib hujum qilish hisoblanadi.

Ammo, maydondagi jamoa tarkibini 4 daqiqaga kamaytirish holatlari ham mavjud:



18-rasm

a) agar 2 daqiqaga o`yindan chetlatilgan o`yinchi, o`yin davom ettirilmagunga qadar sportchiga xos bo`lmagan xulq uchun ayblansa, u holda unga yana qo`shimcha 2 daqiqali chetlatish belgilanadi. Agar qo`shimcha o`yindan chetlatilish ushbu o`yinchi uchun uchinchisi bo`lsa, unda o`yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

b) agar 2 daqiqaga o`yindan chetlatish e`lon qilingan o`yinchi o`yin davom ettirilishidan oldin qo`pol, sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun ayblansa, u holda o`yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

c) agar 2 daqiqaga chetlashtirilgan o`yinchi muddatdan oldin maydonga tushsa, u holda ushbu o`yinchi yana 2 daqiqaga o`yindan chetlashtiriladi va avvalgi 2 daqiqaga chetlashtirish vaqtidan qolgan daqiqa (soniya) ham ushbu chetlatishga qo`shiladi.

O`yin vaqti tugagandan so`ng qoida buzilishi

“O`yin davomi” tushunchasi qo`shimcha vaqt va taym-autni ham o`z ichiga oladi (faqat taymlar orasidagi tanaffusdan tashqari).

Sportchiga xos bo`lmagan xulq, sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki o`yinchi hamda jamoaning mas`ul shaxsi tomonidan (o`yin o`tkazilayotgan inshootda, o`yin vaqti tugaganiga qaramay) “jismoniy hujum” quyidagicha jazolanadi:

o`yindan avval:

a) sportchiga xos bo`lmagan xulq – ogohlantiriladi;

b) sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki “jismoniy hujum” uchun diskvalifikatsiya qilinadi, lekin jamoaga o`yinni (12 o`yinchi va 4 mas`ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

2.5. Hakamlar

Har bir o`yinga ikki teng huquqli maydon hakamlari tayinlanadi. Ularga sekundometrist va kotib yordam beradi.

Hakamlar o`yinchilarning musobaqa o`tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar xulqini nazorat qiladi.

Uchrashuvdan avval hakamlar o`yin maydoni, darvoza va to`p holatlarini tekshirib, qaysi to`p bilan o`ynashni hal qiladi.

Shuningdek, hakamlar ikki jamoaning sport formasi qoidaga mosligini tekshiradi. Ular o`yinchi va mas`ul vakillarning son jihatdan zahira hududida qoida talabiga binoan joylashishini va uchrashuv bayonnomasida jamoaning mas`ul vakili dastxatlari mavjudligini nazorat qiladi. Barcha kamchiliklar darhol bartaraf etilishi lozim.

Ikki maydon hakami va ikki jamoa sardori ishtirokida qur`a tashlash o`tkaziladi.

O`yin boshlanishidan avval hakamlarning biri dastlabki to`p tashlash huquqini qo`lga kiritgan jamoa orasida joylashadi. Bunday holat “maydondagi hakam” deb ataladi.

Maydondagi hakam dastlabki to`p tashlash uchun xushtak chalib, o`yinni boshlaydi.

To`pga egalik qilayotgan jamoa to`pni raqiblarga oldirib qo`ygan zahoti bu hakam darhol himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o`tgan yuza chiziq ortiga o`tib joylashadi.

Ikkinchi hakam o`yin boshlanishidan avval o`yin boshlanishida himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o`tuvchi yuza chiziq ortida joylashadi. Bu holat “darvoza chizig`ini kuzatuvchi” hakam deb ataladi. Himoyadagi jamoa to`pni yo`qotganda u maydondagi hakam hisoblanadi.

Hakamlar o`yin davomida vaqti-vaqti bilan maydon tomonlari bilan almashib turishlari lozim.

Odatda, butun o`yinni tayinlangan hakamlar o`tkazishlari lozim.

Ular o`yin davomida o`yin qoidasiga rioya qilishni nazorat qilib, yo`l qo`yilgan xatolar uchun darhol o`yinchilarni jazolaydilar.

Agar ikki hakam bir jamoa tomonidan qoida buzilganini qayd etsada, har xil fikrga ega bo`lsa, u holda jamoani jazolashda qat`iyrog`i qo`llaniladi.

To`p o`yin maydonidan chiqib ketganda hakamlar, to`pni qaysi jamoa o`yinga kiritishi to`g`risida har xil fikrga ega bo`lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib, bir yechimni qabul qiladi. Agar ular bir yechimga kelaolmasa, u holda maydondagi hakam yechimi qo`llaniladi. Bunday holatda taym-aut olinishi

shart. Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so`ng kerakli jest ko`rsatilib, xushtakdan so`ng o`yin davom ettiriladi.

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

Undan tashqari, ular ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya va umuman o`yindan haydalishlarni ham qayd etadilar.

Ikki hakam ham o`yin vaqtini nazorat qilishga javobgar. Vaqtni to`g`riligini belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi.

O`yindan so`ng bayonnomani to`g`ri to`ldirilishiga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

O`yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart.

“Dalil”larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan yechim – qat’iy qaror hisoblanadi.

Agar qabul qilingan qaror qoidaga zid bo`lsa, u holda yozma ravishda norozilik bildirish mumkin.

Hakamlarga o`yin davomida faqat jamoaga taalluqli rasmiy vakil murojaat qilishga haqlidir.

Hakamlarga o`yinni vaqtida to`xtatish yoki umuman to`xtatish huquqi beriladi.

O`yinni umuman to`xtatishga qaror qilishdan avval, uni davom ettirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish zarur.

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

Odatda, sekundometrist o`yin vaqtini, taym-autni va chetlatilgan o`yinchi jarima vaqtini nazorat qiladi.

Shunday qilib, kotib asosan o`yinchilar ro`yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o`ynashga huquqi bo`lmagan o`yinchilarni o`yinga tushirmaydi.

Jamoalarning zahira hududidagi o`yinchilarni va rasmiy shaxslarning miqdorini, o`yinchilarning o`yinga kirishi va chiqishlarini nazorat qiladi.

Odatda, zarurat bo`lganda faqat sekundometrist o`yinni to`xtatishi mumkin.







Vaqt ko`rsatuvchi elektr tablo yo`q bo`lgan holda, sekundometrist jamoalar mas`ul shaxslariga, o`ynalgan vaqt yoki o`yin tugashiga qolgan vaqt, ayniqsa, taym-









aut vaqtida axborot berib turishi lozim.




Agar, avtomatlashgan elektr signal bo`lmagan holatda o`yinning birinchi taymi va o`yin tugaganligi uchun beriladigan signal javobgarligini sekundometrist o`z zimmasiga oladi.

Agar elektr tablo, shuningdek, o`yindan chetlatish to`g`risida axborot bera olmasa, bunday holatda sekundometrist oldindan tayyorlangan kartochka chetlatilgan o`yinchi raqamini va chetlatish vaqti tugashini ko`rsatadi.

Hakamlik jestlari va ularning ko`rinishi

<p>1. Заступ площадки ворот</p>  <p>1. Darvozabon maydonini bosish</p>	<p>2. Ошибка ведения</p>  <p>2. To`pni olib yurishdagi xato</p>
<p>3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд</p>  <p>3. Uch qadamdan ortiq qadam qo`yish yoki uch soniyadan ortiq to`pga harakatsiz egalik qilish</p>	<p>4. Захват, удержание или толчок</p>  <p>4. Ushlab qolish yoki itarish</p>
<p>5. Удар</p>  <p>5. Zarba</p>	<p>6. Ошибка нападающего</p>  <p>6. Hujumchining xatosi</p>

<p>7. Бросок из-за боковой линии – направление</p>  <p>7. Yon chiziqdan to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</p>	<p>8. Бросок вратаря</p>  <p>8. Darvozabonning to`pni o`yinga kiritishi</p>
<p>9. Свободный бросок – направление</p>  <p>9. Erkin to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</p>	<p>10. Несоблюдение 3-метровой дистанции</p>  <p>10. Uch metr masofaga rioya qilmaslik</p>
<p>11. Пассивная игра</p>  <p>11. Sust o`yin</p>	<p>12. Гол</p>  <p>12. Gol</p>
<p>13. Предупреждение (желтая карточка) Дисквалификация (красная карточка)</p>  <p>13. Ogohlantirish (sariq kartochka) Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)</p>	<p>14. Удаление (2 минуты)</p>  <p>13. Chetlatish (2 daqiqaga)</p>

<p>16. Тайм-аут</p>  <p>14. Тайм-аут (bir daqiqalik tanaffus)</p>	<p>17.</p> <p>Разрешение для 2-х лиц, кто «имеет право на участие», выйти на игровую площадку во время тайм-аута</p>  <p>15. Тайм-аут vaqtida “ishtirok etishga huquqli” ikki mas’ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish</p>
<p>18.</p> <p>Предупреждающий жест за пассивную игру</p>  <p>16. Sust o`yinni ogohlantiruvchi ishora</p>	

Jamoaviy taym-aut

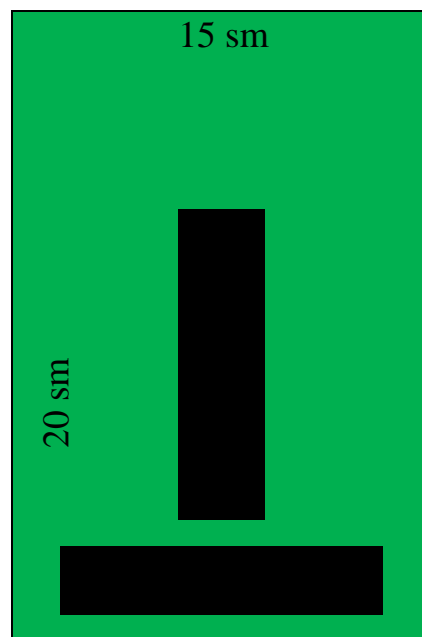
Har bir jamoa o`yinning asosiy vaqtida uch marotaba bir daqiqali taym-aut olishga haqlidir (ammo, bu huquq o`yinning qo`shimcha vaqtida berilmaydi). Jamoaviy taym-aut olish murabbiy ixtiyorida bo`lib, u birinchi taymda ikki marotaba, ikkinchi taymda bir marotaba, va aksincha, birinchi taymda bir marotaba va ikkinchi taymda ikki marotaba taym-aut olish huquqiga ega. Ammo, bitta taymning o`zida uch marotaba taym-aut olish mumkin emas.

Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa, ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga “yashil kartochka”ni (19-rasm) qo`yishi lozim (“yashil kartochka” 15x20 sm bo`lib, uning har tarafida katta “T” harfi ifodalangan bo`lishi tavsiya etiladi).

Jamoa taym-autni o`zlari to`pga egalik qilganda talab qilishi mumkin (to`p o`yinda bo`lgan holatda yoki o`yinning tanaffus vaqtida).

Agar jamoa sekundometrist signaligacha to`pni nazorat qilishni yo`qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga “yashil kartochka”qaytariladi).

Shundan so`ng, sekundometrist o`yinni to`xtatishga xushtak berib, taym-aut so`ragan jamoa tarafiga qo`lini cho`zib, taym-aut jestini ko`rsatadi (zaldagi shovqin va boshqa tartibsizlik tufayli zarurat bo`lsa bu holatni o`rindan turib ko`rsatishi mumkin). “Yashil kartochka” stolning taym-aut so`ragan jamoa tarafiga qo`yiladi va shu holatda taym-aut vaqti tugaguncha qoladi



19-rasm

Taym-aut berilgandan so`ng sekundometrist vaqtni to`xtatadi. Maydon hakamlari jamoaviy taym-autni tasdiqlaydi va sekundometrist jamoaviy taym-aut vaqtini nazorat qiluvchi boshqa soatni yurgizadi. Kotib jamoaviy taym-aut olingan vaqtni bayonnomada o`sha jamoaga tegishli katakda qayd qilib qo`yadi.

Jamoaviy taym-aut olinganda o`yinchilar va rasmiy shaxslar o`z jamoasiga tegishli o`yin maydonida bevosita, o`yinchilar almashtirish hududida bo`lishlari lozim. Hakamlar maydon markazida bo`lishadi, lekin hakamlarning biri maslahatlashish uchun sekundometrist yoniga kelib ketishi mumkin.

Bunday holatda o`yinchilar maydonda yoki maydon tashqarisida bo`lishlariga qaramay sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun o`yindan chetlatilishi mumkin.

50 soniyadan so`ng sekundometrist tovush signalini beradi, shundan so`ng 10 soniyadan keyin o`yin davom ettirilishi shart.

Jamoaviy taym-aut tugashi bilan jamoa darhol o`yinni davom ettirishi lozim.

O`yinni davom ettirish, taym-aut berilgan vaqtda o`yinni to`xtatgan hakamga bog`liq bo`lib, o`sha joydan taym-aut olgan jamoa tomonidan erkin to`p tashlash bilan o`yin davom ettiriladi.

Hakam xushtagidan so`ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soat yurgiziladi.

Sust o`yin

Asosiy holatlar:

“Sust o`yin” qoidasi o`yinni faol bo`lmagan uslub yoki uni to`liq ta`kidlash va unga qarshilik qilish imkoniyatini yaratish uchun qo`llaniladi. Bu holat hakamlarga sust o`yin turlarini ifodalash va unga qarshi barcha ruxsat etilgan uslub bilan kurashishga yordam beradi.

“Sust o`yin” turlari butun o`yin davomida, jamoaning barcha bo`laklarida o`rin olishi mumkin, ya`ni hujum boshlashdan avval unga tayyorgarlik qilish va hujumni yakunlashda bunday holat yaqqol sezilib qoladi.

“Sust o`yin” ko`pincha quyidagi holatlarda qo`llaniladi:

- jamo'a uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;
- jamo'a tarkibi son jihatdan kam bo`lganda, ya`ni o`yinchi chetlatilganda;
- himoyadagi jamo'a o`yinni omili - muvaffaqiyatli himoya bo`lsa.

Ogohlantirish “jest”ini qo`llanilishi:



20-rasm

Quyidagi holatlarda ogohlantirish “jest”i qo`llaniladi:

1. O`yinchilarni almashtirish natijasida yoki jamo'a himoyadan hujumga o`tish jarayonida vaqt cho`zilsa.

Quyidagi o`ziga xos holatlar sodir bo`lganda:

- o`yinchilar maydon markazida o`yinchini almashtirish jarayonini kutib turib qolsa;
- o`yinchi statik holatda to`pni yerga urib turaversa;
- to`pni o`z maydoniga qaytarishga zarurat bo`lmasa, lekin qaytarilsa;

- o'yin jarayonida dastlabki yoki boshqa har qandat to'p tashlashlar kechiktirilsa;

- agar, jamoa o'yinchini almashtirib bo'lmagunga qadar to'p uzatib o'yinni boshlamasa.

Sportchiga xos bo'lmagan xulq

Sportchiga xos bo'lmagan xulq quyidagilardan iborat:

- a) 7 metrli jarima to'p otishni bajaruvchi o'yinchiga baqirish;
- b) o'yin to'xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to'p tashlashni bajarmasligi uchun to'pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;
- c) so'z bilan raqiblarni yoki o'zining jamoasi a'zolarini haqorat qilsa;
- d) o'yin maydonining yon chizig'i tashqarisiga chiqib ketgan to'pni o'yinchilar yoki jamoa mas'ul shaxslari qaytarib bermasa;
- e) standart to'p tashlashni bajarish jarayonini cho'zib yuborsa;
- f) raqibni formasidan tortib ushlab qolsa;
- g) darvozasiga 7 metrli to'p tashlash belgilangandan so'ng darvozabon to'pni raqiblariga bermasa;
- h) maydon o'yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to'pni qaytarsa;
- i) himoya o'yinchilari takroran o'ziga tegishli darvoza maydoniga kirsas;
- j) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilsa.

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq quyidagicha ifodalanadi:

- a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, kotib, sekundometrist, vakillar, mas'ul shaxslar, muxlislar va yana boshqalar) qaratilgan haqoratli harakatlar (og'zaki, imo-ishora yoki jismoniy);
- b) hakamlar qaroridan so'ng o'yinchi tomonidan tashlangan to'p uzoq masofaga ketsa, bunday holatni sportchiga xos bo'lmagan oddiy holat deb hisoblab bo'lmaydi;
- c) raqib tomonidan 7 metrli jarima to'p otishni bajarishda darvozabon

tomonidan sust (passiv) harakat namoyish etilsa, bunday holni hakam darvozabon to'pni qaytarishga harakat qilmaslik degan xulosaga kelishga majbur;

d) raqib tomonidan qoida buzilgandan so'ng, unga javoban harakat qilishga intilish (javoban zarba yoki boshqa javob harakatlari);

e) o'yin to'xtatilgan vaqtda yoki o'yin vaqtida raqibni to'p bilan urish. Bunday holat, raqibga nisbatan jismoniy zo'rlik deb baholanadi.

Boshlang'ich to'p tashlash

Hakamlar boshlang'ich to'p tashlashni tez bajarish uchun barcha sharoit yaratib berishlari lozim. Bu degani, agar jamoa to'p tashlashni tez bajarmoqchi bo'lganda hakamlar o'yinga aralashish uchun sabab qidirmasligi lozim.

Dastlabki to'p tashlashni o'rta chiziq markazi nuqtasidan taxminan 1,5 metr joydan bajarilishi qoida tarkibiga qaramay, hakamlar bu masofani santimetrigacha to'g'ri bo'lishini haddan tashqari talab qilmasligi tavsiya etiladi, chunki asosiy maqsad raqiblarga nisbatan g'irromlik va dastlabki to'p tashlash uchun aniq bo'lmagan sharoit yuzaga kelmasligidir.

Bundan tashqari, ko'p maydonlar markazida reklama qilish maqsadida har xil rasmlar chizilgan bo'ladi, bunday holatlarda to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilar va hakamlar to'g'ri holatni taxminan aniqlaydi, buni to'g'rilash uchun urinishga o'rin qolmaydi.

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta'rifi

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

a) to'p bilan o'z harakatini nazorat qiluvchi o'yinchi raqib darvoza maydoni chizig'i yonida darvozaga to'p otish imkoniyatiga ega bo'lganda, hech bir raqib ruxsat etilgan uslubda unga xalaqit bera olmasa;

b) to'p bilan o'z harakatini nazorat qiluvchi o'yinchi qarshilikda darvozabon bilan birga-bir chiqqanda va raqiblardan hech biri unga qarshi hujum qila olmasa;

c) o'yinga *a* yoki *b* bandda qo'rsatilgan holatda u hali to'pga ega bo'lmasa, lekin u darhol to'p olishga tayyor bo'lsa; bunday holatda uning to'p egallashiga raqiblar tomonidan hech qanday ruxsat etilgan usullar yordam bera olmasligiga

hakamlar to`liq ishonch hosil qilganda;

d) darvozabon o`z darvoza maydonidan chiqib ketganda, to`p bilan harakat qiluvchi o`yinchi qarshiliksiz bo`sh darvozaga to`p otish imkoniyatiga ega bo`lganda.

O`yinchilarni almashtirish hududi (joyi)ni qo`llanish tartibi

1. O`yinchilarni almashtirish hududi maydonning yon chizig`i tashqi tarafidan markaziy chiziqning ulanish nuqtasidan o`ng va chap tomon taalluqli jamoa zahiradagi o`yinchilari joylashgan skameykagacha belgilanadi (o`lchovi 1-rasmda ko`rsatilgan).

XGF va qit'a federatsiyasi ko`rsatmasiga bog`liq jamoaning zahiradagi o`yinchilari uchun skameyka markaziy chiziqdan 3,5 masofada o`rnatilgan bo`lishi kerak. Har qanday darajadagi musobaqalarni o`tkazishda bu tavsiyaga amal qilish lozim.

Zahiradagi o`yinchilar uchun yon chiziq ro`parasida joylashgan skameyka oldiga boshqa har qanaqa uskunalar qo`yishga ruxsat etilmaydi (kamida markaziy chiziqdan 8 metr masofada).

2. Skameykada faqat bayonnomada qayd etilgan o`yinchi va mas`ul shaxslar joylashishiga ruxsat etiladi.

Agar tarjimonga ehtiyoj bo`lgan holda u jamoa skameykasida joylashadi.

3. O`yinchilarni almashtirish hududidagi jamoaning mas`ul vakili albatta sport formasida yoki tantanali kiyimda bo`lishi shart.

4. Sekundometrist va kotib butun o`yin jarayonida hakamlarga o`yinchilarni almashtirish hududini nazorat qilishda yordam qilishlari kerak.

5. Jamoaning mas`ul shaxsi o`zining jamoasini qoidaga rioya qilib, odatda o`rindiq (skameyka)da o`tirib boshqarishi lozim.

Ammo, mas`ul shaxsga o`yinchilarni almashtirish hududida quyidagi vazifalarni bajarish uchun harakat qilib yurishga ruxsat beriladi:

- o`yinchilarni almashtirishni bajarish;
- maydonda va zahiralar o`rindig`i (skameykasi)da joylashgan o`yinchilarga taktik ko`rsatmalar berish;

- tibbiy yordam ko`rsatish;
- jamoaviy taym-aut talab qilish;
- kotib (sekundometrist) bilan muloqotda bo`lish, ayrim holatlarda faqat “jamoaning mas’ul shaxsi”.

Faqat jamoaning mas’ul shaxslaridan bittasi har doim o`rnidan turib murojaat qilishga ruxsat etiladi. Undan tashqari jamoaning mas’ul shaxsiga, almashtirish hududi talabiga rioya qilib yurishiga ruxsat etiladi. Faqat bu holatda mas’ul shaxs kotib (sekundometrist)ga o`yin maydonini ko`rinishini to`smasligi lozim.

Odatda, o`yinchi almashtirish hududidagi o`yinchilar o`rindiq (skameyka)da o`tirishlari talab etiladi.

Ammo quyidagi holatda o`yinchilarga ruxsat beriladi:

- o`rindiq (skameyka) ortida joy bo`lsa, harakatlari salbiy oqibatga olib kelmasa, to`psiz “razminka” qilishlariga ruxsat beriladi.

Jamoaning o`yinchilari va mas’ul shaxslariga ruxsat etilmaydi:

- hakamlarni, vakillarni, kotib (sekundometrist)ni, o`yinchilarni haqorat qilish yoki harakatlariga aralashishi qat’iy man etiladi;
- o`yin holatiga ta’sir etish uchun o`yinchi almashtirish hududidan chiqib ketish.

6. O`yinchilar almashtirish hududiga qo`yilgan talablari buzilsa, u holda hakamlar tomonidan qoidaga binoan (ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya) jazo belgilanadi.

7. Agar o`yinchilar almashtirish hududida qoida buzilishiga yo`l qo`yilganini hakamlar qayd etmasa, u holda ularga kotib yoki sekundometrist navbatdagi o`yin to`xtatilganida ma’lum qiladi.

O`yinni kuzatish uchun tayinlangan texnik vakillar (XGF yoki qit’a federatsiyasi) agar, o`yin qoidasi yoki o`yinchini almashtirish hududiga qo`yilgan talablar buzilgan deb topishsa, u holda hakamlarni (navbatdagi o`yin to`xtatilganda) taklif etishi mumkin (ammo, hakamlar o`yin holatini baholab qabul qilingan qaroridan boshqa).

Bunday holatda o`yin holatiga binoan taalluqli to`p tashlash bilan o`yin davom ettiriladi.

Ammo, texnik vakil (XGF yoki qit'a federatsiyasi) jamoalarning biri tomonidan qoida buzilishi sababli o`yinni darhol to`xtatish qarorini qabul qilsa, u holda raqib jamoasi to`pga ega bo`lib turgan joydan (erkin to`p tashlash yoki 7 metrli jarima to`p, agar yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo`lsa) o`yin davom ettiriladi.

O`yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qoida buzilishi hakamlar tomonidan darhol jazolanishi shart, jazo turi uchrashuv bayonnomasida qayd etilishi lozim.

8. Agar hakamlar, hatto ular bu haqda oldin ogohlantirilgan bo`lsa ham, o`yinchi almashtirish hududiga qo`yilgan talablar buzilishiga ahamiyat bermasa, bunday holatda texnik vakil (XGF yoki qit'a federatsiyasi) bu haqda tegishli tashkilotga bildirishnoma berishi shart (masalan, axloq qo`mitasiga). U tashkilot o`yinchilarni almashtirish hududi talablariga hakamlar harakatining muofiqligini aniqlaydi.

Tayanch tushunchalar

Sust o`yin, jamoa uchrashuvi, yakuni hisob, harakat, jamoa tarkibi, son jihatdan, o`yinchi, chetlatish, himoya, jamoa, o`yinni omili, muvaffaqiyat, mas'ul shaxs, qit'a federatsiyasi, texnik vakil, hakamlar, kotib, darvozabon, darvoza.

O`z o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Gandbol o`yining tavsifi qanday?
2. Gandbol maydoni va darvozasi o`lchamlari to`g`risida nimalarni bilasiz?
3. Gandbol sport turida qanday amplua o`yinchilari mavjud?
4. Gandbol sport turida necha xil to`p farqlanadi?
5. Hakamlar tomonidan jazolashda qo`llaniladigan qanday kartochniklarni bilasiz va ularning o`lchamlari?
6. Sust o`yin deganda nimani tushunasiz?
7. Gandbol to`plari to`g`risida nimalar bilasiz?
8. Diskvalifikatsiya to`g`risida nimalar bilasiz?

9. O`yinni boshlash uchun bir jamoada eng kamida nechta o`yinchi bo`lishiga ruxsat etiladi?

10. Bolalar jamoasi uchun o`yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qancha?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Акромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.

2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.

3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.

4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.

5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.

6. Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z. Ye. Gandbol tarixi va o`yin qoidalari. –Toshkent. 2016.

7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. - 448 b.

III-BOB. GANDBOL O`YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI

3.1. O`yin texnikasi.

Gandbol o`yinida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishmoq uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig`indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar - bu gandbol o`yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko`p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to`liq bilishiga, raqib jamoa o`yinchilari qarshilik ko`rsatayotgan, ko`pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o`yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog`liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining xar tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda fintlar usuli o`yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko`pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina buqilib, oralig`i bir qadamga teng, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi).

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

Gandbol o`yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo`lishdan iborat. O`yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo`lim ajratiladi: maydon o`yinchisi texnikasi va darvozabon texnikasi. Har qaysi bo`lim harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi bo`limchalariga bo`linadi. Kichik bo`limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o`yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo`lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O`rganilayotgan materialni puxta o`zlashtirish usul turlarini yahshiroq tushunishga, ularni to`g`ri tahlil qilishga, ta`lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Hujum o`yin texnikasining tasnifi

To`pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to`p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin.

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

To`pni ilish. Bu to`pni egallashga imkon beruvchi usul. To`pni bir va ikki qo`llab ilish mumkin. To`pni ikki qo`llab ilishda qo`llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlar to`pga tekkanidan so`ng, uchib kelgan to`p tezligini pasaytirish uchun qo`llar bukiladi. To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab.

To`p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun to`g`ri ushlab lozim. Agar o`yinchi uni ikki qo`llab ushlab to`p yaxshi nazorat qilinadi.

To`pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to`p otish usulida ham farq qiladi. Qo`llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to`pni uzatish - gandbolda to`p uzatishning asosiy usulidir.

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

Hujum texnikasining tasniflanishi.

Hujum texnikasi

Harakatlanish

To`pni egallash

Ilish

Uzatish

Urish

Otish

Yugurish	To`xtash	Sakrash	Bir qo`llab	Ikki qo`llab	Bir qo`llab	Ikki qo`llab	Bir qo`llab	Bir qo`llab						
			Oldindan	Yondan	Oldindan	Yondan	Yuqoridan	Yondan	Pastdan	Bir marta urish	Ko`p marta	Yuqoridan	Yondan	Pastdan
Oddiv	Chalishtirib	Bir oyoqda	Ikkala oyoqda	Bir oyoqda depsinib	Ikkala oyoqda depsinib	Siltab	Barmoklar bilan	Depsinib	Depsinib	Oldinga tashlab	Depsinib	Urilib	Siltab	Ikkala oyoqda depsinib

To`pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko`proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo`l to`pi o`yinchisining harakat qilishda qo`llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To`pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbol o`yinchisi maydondan sapchib ketayotgan

to`pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo`lni bukib, to`pni bir oz yuqoriga kuzatadi, so`ng uni yana maydonga malum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g`ri tutilgan bo`lishi kerak.

To`pni yerga urib olib yurish to`g`ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo`ylab har xil yo`nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

To`pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog`liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo`nalishini va usulini o`zgartirishdir. To`pni ko`zlagan joyga yo`naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o`ynaydi – uning kuchi tezligiga bog`liq.

To`p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to`p otayotgan qo`lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadadagi barcha mushaklarining qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o`yinda bir necha qadamdan so`ng, keng amplitudada qo`lni silkitib to`p otishni qo`llash anchagina mushkul. Shuning uchun o`yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to`p ilgandan so`ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to`p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

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

Harakatda qo`lni yuqorida bukib to`p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so`ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to`xtab otish.

To`p otayotgan o`yinchi qadam qo`yishda gavadaning og`irligini darhol oldingi oyoqqa o`tkazadi va gavadani darvoza tomon burib, qo`l tirsagini bukkan holda to`pni keskin oldinga yuboradi.

Qo`lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to`p otish uzoq masofadan (10-12m) darvozaga hujum qilishda qo`llaniladi. Qo`lni siltash va to`pni qo`ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To`p otayotgan o`yinchi to`p ushlagan qo`lni orqa tomonga yuborib, to`psiz qo`lni oldiga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo`sh oyog`ini esa bukishi lozim.

To`pni darvozaga otish o`yinchining sakragandan keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko`krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

O`yinda yiqilib otish zaruriyati tez-tez vujudga keladi. Bu to`p otayotgan o`yinchiga himoyachilardan qutulish, yo bo`lmasa o`zi bilan darvoza orasidagi masofani yaqinlashtirish imkonini beradi.

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to`p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o`yinchi to`pni muvozanatini yuqotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o`yinchi yiqilishining yo`nalishi har xil oldinga va yon taraflarga bo`lishi mumkin.

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

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

Yon tarafga yiqilib to`p otish. Bu usulni o`yinchi to`p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo`llaydi. Bunga yolg`on to`p otishda qo`llaniladigan «fint»lar yordam beradi.

Yuqorida qo`lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to`p otish usulidan asosan chiziq bo`ylab va burchakdan hujum qiladigan o`yinchilar foydalanadilar.

Qo`lni yozib, yon tomondan to`p otish-bekik vaziyatda ko`p qo`llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash

yuqoridan to`p otishdagiday bajariladi. Himoyachidan to`pni uzoqroq olib ketish uchun, o`yinchining oldingi tayanch oyog`ini, himoyachi oyog`ining sirtqi tomoniga qo`yishi maqsadga muvofiqdir.

Darvozadon qaytgan to`pni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozaabondan qaytgan to`pni bir yoki ikki qo`llab darvozaga otish mumkin. Bu harakat sakrab, keyin esa yiqilgan holda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozaabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko`p qo`llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland traektoriyada to`p otishlar (darvozaabon ustidan oshirib) ma`lum bo`lishicha, juda sermahsul bo`lmoqda. To`p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to`pning traektoriyasi o`zgartiriladi.

To`pni yerga urib sapchitib otish darvozaabonlar uchun eng murakkab to`p otishdir. Ayniqsa, otgandan so`ng sapchib aylanib, o`z traektoriyasini o`zgartiradigan to`pni olish darvozaabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug`diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo`llaniladi. To`pni otilish joyiga qarab o`ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To`pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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

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

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

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

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

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

To`siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo`llaniladigan foydali vositadir. G`andbol o`yinida to`siqlar yakka holda va o`yinchilar guruhi tomonidan qo`yilishi mumkin.

Guruh bo`lib to`siq qo`yish 9 metrli erkin to`p tashlash chizig`idan to`p otishda qo`llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to`p egallamoqchi bo`lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo`lini to`sishtan iboratdir.

Himoya o`yin texnikasi.

O`yinchilarning himoya texnikasini to`pni olib yurish, urib qaytarish, to`siq qo`yish va darvozabon orqali to`pni ushlab olishlar tashkil etadi.

Dastlabki holatda to`g`ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O`yinchi oyoqlarini bukib, gavda og`irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo`llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90 foiz) bir oz ikki tomonga yoyib, qo`l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. Yon tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To`pni olib qo`yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o`tishi taminlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun turgan joydan keskin qo`zg`alishi lozim.

Himoya texnikasining tasniflanishi

Himoya texnikasi

Harakatlanish

Yurish
Yugurish
Sakrash

Oddiy
qadamba-qadam
Oddiy
qadamba-qadam
Bir oyoqda depsinib
Ikkala oyoqda

Chalishtirib
Qadamlab
Yuqoriga
Oldinga
Yon tarafga

Qarshilikda to`pni egallash

To`shish	
O`yinchi	To`pni
Urilib qaytarish	
Olib quyish	

Gavda bilan
Bir qo`llab
Ikki qo`llab
Bir qo`llab
Bir qo`llab

Yuqorid
Yondan
Pastdan

Yuqorid
Pastdan

Harakatli
Harakatsiz

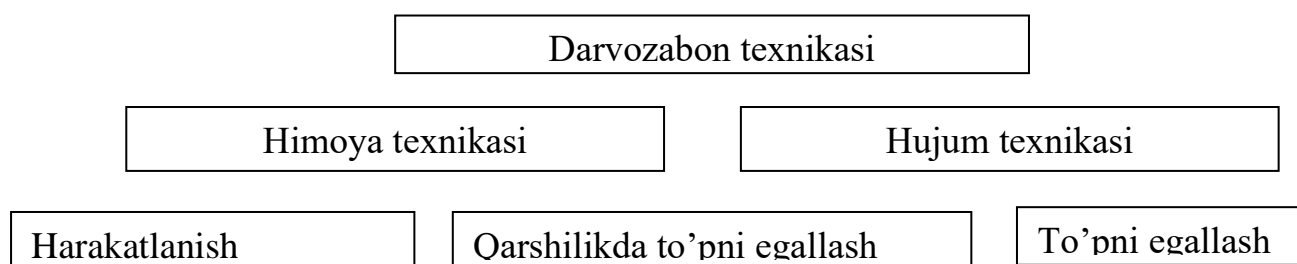
Yo`naltirilgan
Yo`naltirilmag

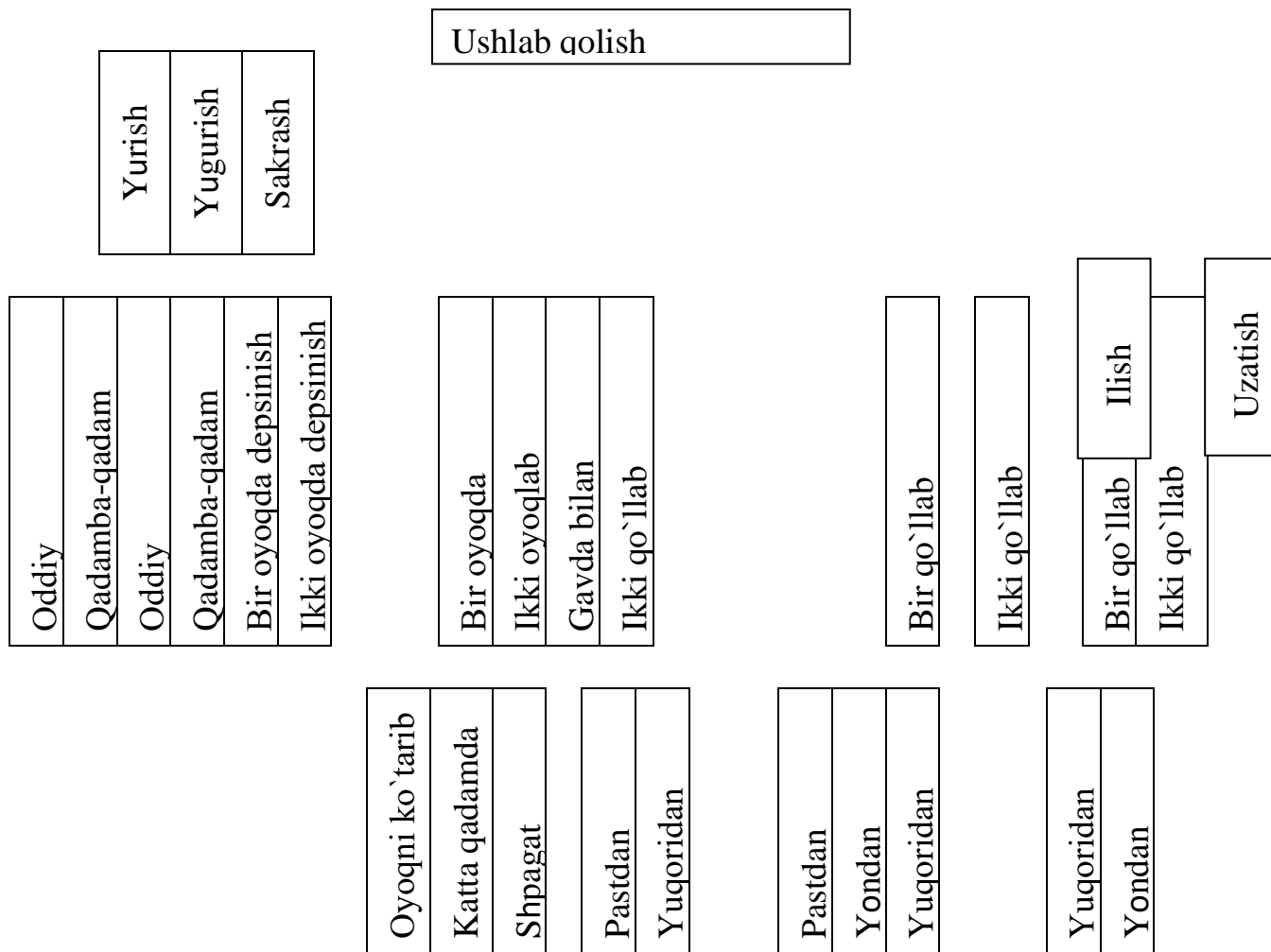
To`pni urib chiqarish. Bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashib, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga intiladi. To`pni urib chiqarish uni otish uchun qo`lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo`llaniladi. Himoyachi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

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

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

Darvozabon o`yin texnikasi.
Darvozabon o`yini texnikasining tasniflanishi





Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljalay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Dastlabki o'yin texnikasini turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar tashkil etadi.

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan darvozabonning harakatga qanchalik tayyor turganligi bilan belgilanadi. Darvozabonning to'g'ri dastlabki holatda bo'lishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon o'ynalayotgan to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi bor: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat

qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og`irligi ikki oyoqqa baravar bo`lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo`llar kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo`lishi mumkin.

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

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

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

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

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

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

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

Darvozaning pastki qismiga otilgan to`p oyoq bilan qaytariladi. To`p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to`g`rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o`sha tomondagi qo`l ham cho`ziladi, boshqa qo`l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko`tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to`liq to`g`rilanadi va darvozabon to`g`ri chiziq bo`ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so`ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

Eng chekka joydan darvozaning uzoq pastki burchagiga otilgan to`pni darvozabon shu tarafdagi qo`l va oyog`ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

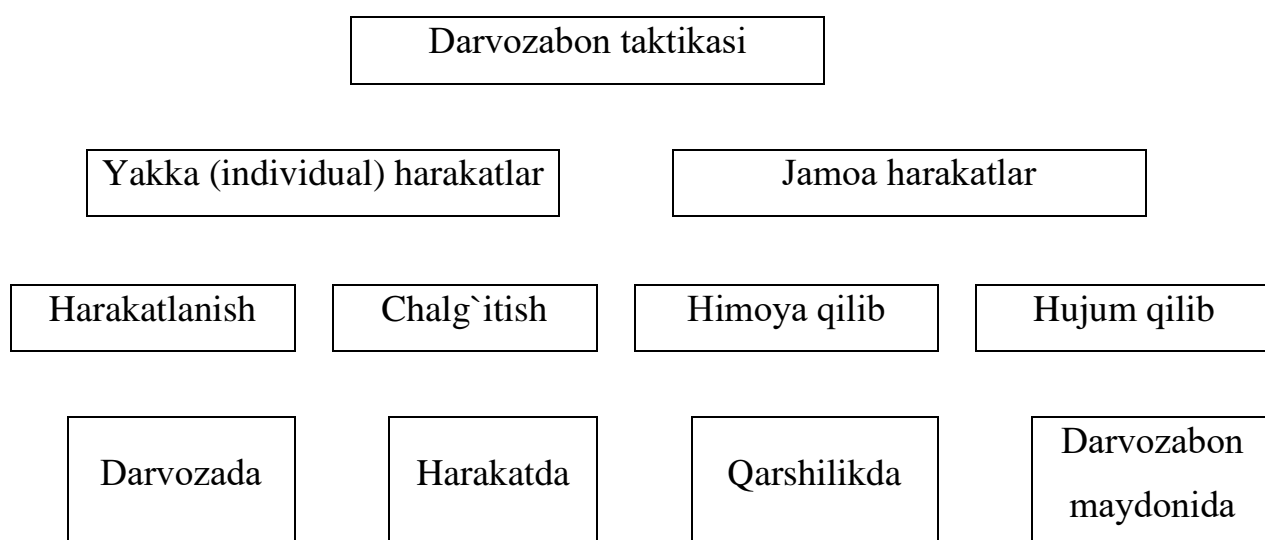
To`pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland yo`najish (traektoriya) bilan yoki uzoq masofalarga to`pni

yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo`lishi uchun eng to`g`ri joyi – darvoza o`rtasi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo`ylab harakat qiluvchi darvozabon baland yo`najish (traektoriya)da keladigan to`pni egallashga doim tayyor bo`lishi lozim. To`p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to`p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to`p 30°dan kichik burchak ostida kam bo`lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to`pni nazoratsiz qoldirmasligi va o`z vaqtida hujumchining to`p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

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



Darvozabon maydonida	Turish holatida	To`shish holatida	Maydonda
Maydonda	Holatni tiklab		

Tayanch tushunchalar

Yakka harakatlar, jamoa harakatlar, harakatlanish, chalg`itish, hujum, himoya, darvozabon maydoni, turish holati, darvoza, maydon, to`shish holati.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Gandbol o`yini texnikasining tasniflanishi nimalardan iborat?
2. Himoya o`yini texnikasi usullarini nimalardan iborat?
3. Hujum o`yini texnikasi nimalardan iborat?
4. Darvozabon o`yini texnikasi nimalardan iborat?
5. Darvozaga to`p otish turlariga tavsif bering?
6. Aldab o`tish turlarini aytib bering?
7. To`pni ilish va uzatish turlari?
8. To`pni olib qo`yish?
9. Chalg`itishlarni to`psiz va to`p bilan bajarish?
10. To`p otish texnikasi nimalardan iborat?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
- 3.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
- 4.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.

5.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Ташкент. 2010.

6.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. –Toshkent. 2016.

7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

3.2. Gandbol o'yin taktikasi.

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

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

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

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

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

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobaynida asqotmagan taktika esa odatda mag'lubiyatga olib keladi.

Gandbol o`yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog`lanib ketgan bo`ladi. To`pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog`da qoldirish usuli to`p bilan himoyani yorib o`tish kerakmi yoki to`pni sherigiga uzatish ma`qulmi, darvozaga qaysi paytda to`p otishni xal qilayotgan o`yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo`lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o`yinchining taktik rejalarini amalga oshirishdagi asosiy vosita bo`lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a`lo darajada bo`lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

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

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

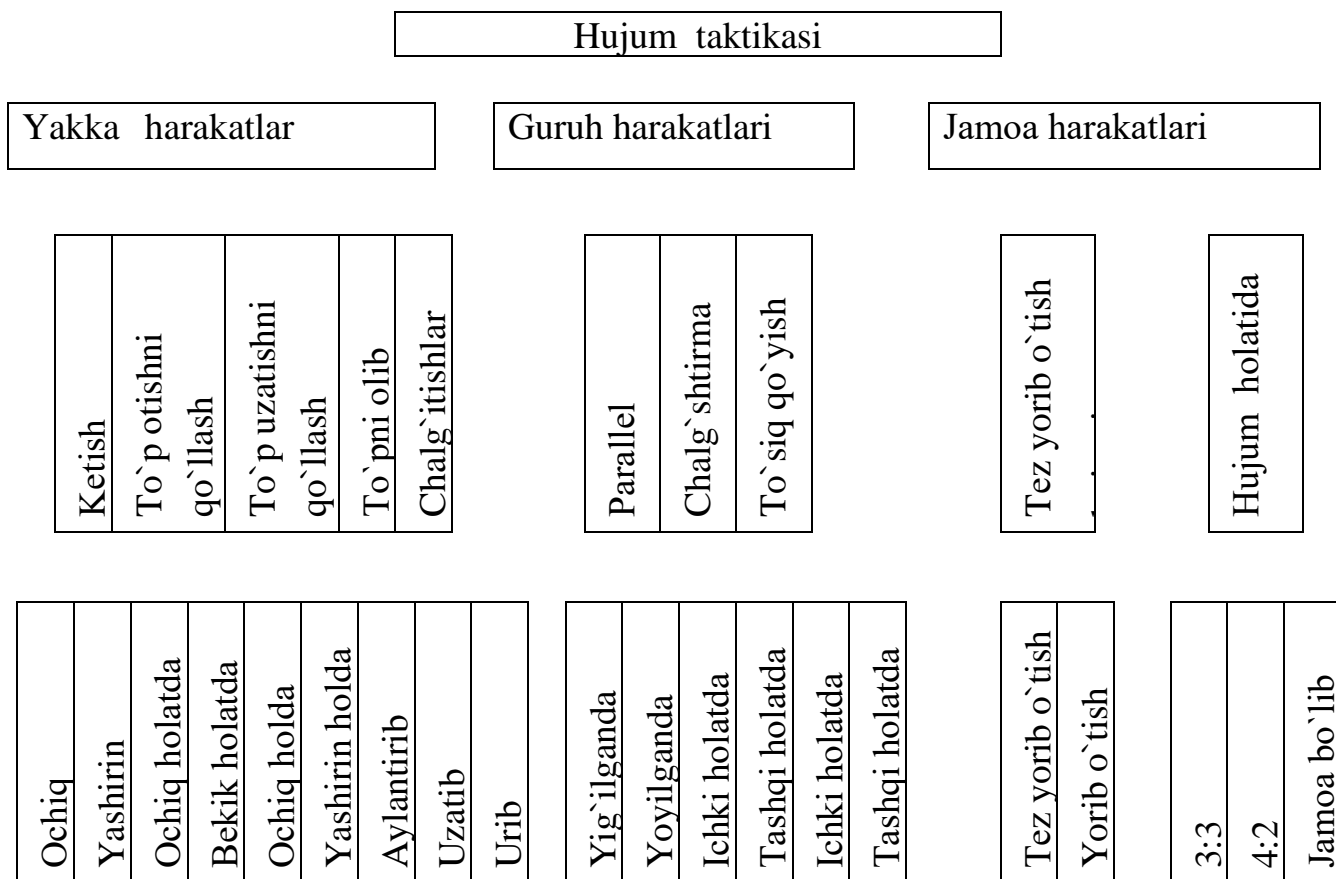
Hujum va himoyada qo`llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yoshi uchun qo`llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

Hujum taktikasi.

Hujum o`yinni hal qiluvchi omildir, ya`ni muvaffaqiyat ko`pincha uning oxirgi natijasiga bog`liq bo`ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to`p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol o`yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida

uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o`yinida himoyadan hujumga o`tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi keskin oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti bir qancha qisqardi.

Hujum o`yin taktikasining tasniflanishi



Jamoa harakatlari.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo`llaydilar, tez yorib o`tish va pozitsion hujum. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to`ldiradi, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo`lishi kerak.

Tez yorib o`tish. Bu hujumda ko`proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo`llaganda o`yinchilarning o`zaro yonma-yon holatda bo`lib qolishi qiyin. Shuning uchun pozitsion hujum qilishning solishtirma og`irligi bir oz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o`tish qanchalik ko`p qo`llansa, hujumchilar to`p otishni shunchalik ko`p bajaradilar. Zamonaviy gandbol faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o`tishning maqsadi raqiblarning to`pni yo`qotib, hujumdan himoyaga o`tishi paytida sodir bo`ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan

foydalanishdir. Shuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq hujum 4-7 soniya davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

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

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

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'tib ketishi

mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o`ynayotgan himoyachi yoki to`p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutulgan o`yinchiga to`pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to`pning yo`nalish traektoriyasi pastroq bo`lgani ma`qul. Shuningdek, to`p uzatish masofasi juda uzoq bo`lmasligi kerak, chunki bunday to`pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o`tgan o`yinchiga darvozabonning darhol to`p uzatishiga halaqit berishsa, u holda bu o`yinchi to`pni kechiktirmasdan o`z sheriklariga, ular esa oldindagi o`yinchilarga uzatishi zarur.

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

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

Tez yorib o`tish hujumi bir-biriga bog`liq bo`lgan uch bosqichdan tuzilgan: to`pni egallab hujumga o`tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o`tish harakatining birinchi bosqichida o`yinchi oldinga tashlanadi va o`zini ta`qib qiluvchi o`yinchidan qutulishga harakat qiladi. To`p uzatmoqchi bo`lgan o`yinchi, qaysi o`yinchiga to`p uzatishni, vaziyatni to`g`ri baholab, to`p traektoriyasini va yo`nalishini aniqlashni, agar kerak bo`lsa, himoyachilarni chalg`itish uchun qilinadigan harakatni to`g`ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o`tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o`tgan sheriklariga bo`ylama yoki diagonal to`p uzatishdir.

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

Uchinchi bosqichining vazifasi hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga harakat qiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar. Noqulay joydan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tishi uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 45 soniyadan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

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

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo`linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda-darvoza maydonchasi chizig`i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o`rtaliqda o`ynaydigan o`yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o`yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o`yinchilari to`pni egallab, chalg`itishlarni qo`llab, himoyachini aldab o`tib va to`p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o`yinchilarning o`z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o`yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

Joylashish varianti tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog`liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o`zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog`liq bo`lmaydi. Ikki o`yinchi

orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to`siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko`proq ishlatiladi.

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

«**Aldamchi hujum**» – bu o`zaro harakat bo`lib hujumchining to`p bilan ikki himoyachi orasidan o`tib, uni otmoqchi bo`lganda himoyachilarni shu hujumchi yo`lini to`sisht uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo`llaniladi. Bunday hollardan so`ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo`lakchada» erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

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

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

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

Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchining asosiy vazifasi to`pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to`p otish uchun kuchli qo`lini bo`shatishiga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg`itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta`minlaydi; chiziq bo`ylab

o`ynaydigan o`yinchi o`zi to`siq qo`yishni va to`p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo`yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo`ylab hujum qilishi, to`siq qo`yishi, burchak va uzoq masofadan to`p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsam, u holda unga darhol to`p uzatiladi.

Bir necha o`yinchilar chiziq bo`ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo`ladi: biri hamisha darvozaga havf tug`diradi, boshqalari esa ko`pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o`yinining har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o`ynay olishi, to`pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o`yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo`lini oldindan ko`ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo`llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko`p tarqalgan variantlar: «sakkizlik», «ikki burchak» hisoblanadi.

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

Ko`pincha hujumning «sakkizlik» variantida bu tamoyil to`la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo`lib katta va kichik «sakkizlik» degan ikki turga ajratiladi.

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

Olti metrli chiziq bo`ylab, burchak va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko`p qiyinchiliklar tug`diradi. Ikki kichik «sakkizlik»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o`zaro harakatni; 2-3 o`yinchi orasiga to`siq qo`yish va asosiy to`p uzatishlarni qo`llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir joy (pozitsiya)da ikki xujumchining to`xtab qolmasligi; to`p bilan bo`lgan o`yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

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

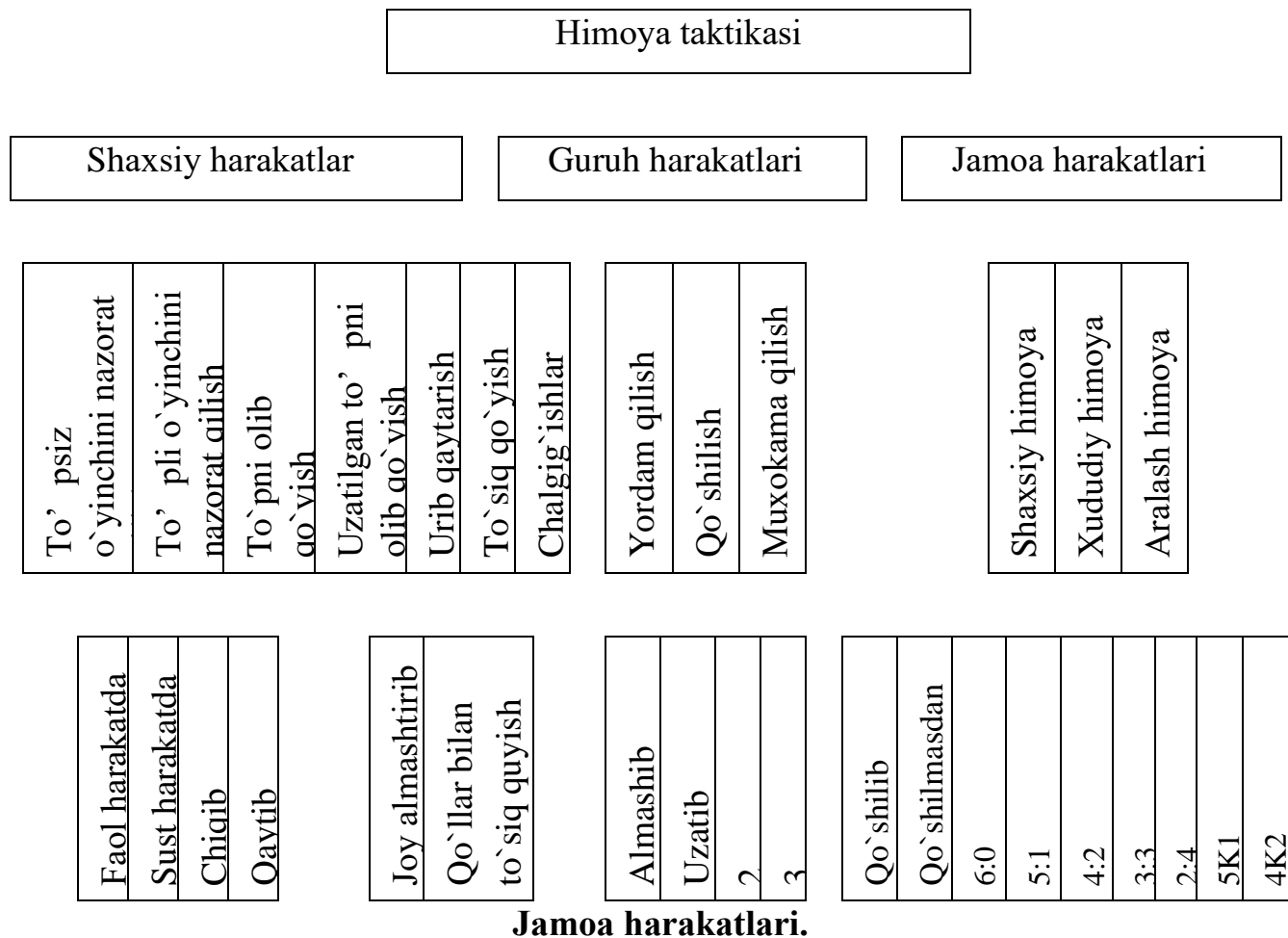
Himoya taktikasi.

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

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to`pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo`ladi: 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to`pni olib qo`yish; 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o`yinchilari orasidagi o`rganilgan aloqalarni buzish; 3) darvozaga to`p otishlariga qarshilik ko`rsatish. 4) o`z darvozasi oldida to`p uchun kurashish va to`p egallangandan so`ng hujumni tashkil qilish.

Himoyadagi o`yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi.



Jamoa harakatlari.

Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

Shaxsiy himoya. Bu gandbol o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

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

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son

jihatdan ustunlikka ega bo`lsa, u holda butun maydon bo`ylab shaxsiy himoya qilishni qo`llashi maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

O`yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo`lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig`ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo`yli himoyachilar o`rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o`yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog`liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo`ylab mudofaa tashkil etiladi, burchakdagi va chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda

himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig`ida joylashish usuli qo`llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi.

Har bir variant o`zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o`yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to`p bilan bo`lgan o`yinchiga hujum qilish, hujumchi (bombardir) o`yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o`yinchining unga qarshi o`ynashi.

Zonali himoyani qo`llashda, muhimi darvozaga to`p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo`l qo`ymaslik va ularning erkin to`p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o`yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo`lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o`yinchilarni zich holatda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo`llaniladi.

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo`linadi: 5K1, 4K3, 1K4K1. Bularning anglatishicha, o`yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5K1 – himoyani tashkil etishda ko`p uchraydigan usuldir. Bunda o`yinchilar 6-0 zonadagiga o`xshab harakat qiladilar, o`yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o`ynaydi.

Variant 4K2 bir vaqtda ikki o`yinchining (hujumchi va markazdagi yoki yana boshqa o`yinchilari) harakatini bog`lab qo`yish maqsadida qo`llaniladi. Ya`ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo`ylab zonada himoya qilish variantida o`ynaydilar.

Variant 1K4K1-raqiblar jamoasi chiziq bo`ylab o`ynaydigan bo`lsa shunga qarshi qo`llaniladi va u o`yinchini himoyachidan biriga shaxsiy himoya

(javobgarlik) qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o`yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo`llanilib boshqa o`yinchilar esa zonada o`ynaydilar.

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

Guruh harakatlari.

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

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

Son jihatdan teng bo`lish raqiblarning pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni straxovka qilish harakatiga qarshi, qo`shilish, guruhli to`siq, sirg`anib o`tish va darvozabon bilan o`zaro harakatda qo`llaniladi.

«Straxovka» to`p egallagan hujumchilarga qarshi qo`llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo`lgan tomoniga siljishadi va bo`sh bo`lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to`p bilan bo`lgan o`yinchini to`xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo`lgan boshqa himoyachi egallaydi.

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

To`siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo`lgan o`yinchini zich ushlaganda sirg`anib kirish qo`llaniladi. Uning kirishiga yo`l qo`ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak.

Guruh bo`lib to`siq qo`yish to`p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqin joylashgan ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

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

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo`lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to`xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog`i lozim. Agar to`p burchakdagi hujumchida bo`lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o`tadi, boshqasi esa xavfli bo`lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to`p o`rtadagi o`yinchida bo`lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo`lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

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

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

Yakka (individual) harakatlar.

Yakka (individual) harakat joy tanlash uchun to`p bilan va to`psiz hujumchiga qarshi kurashda mo`ljallangan.

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

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

To`p egallashga chiqmoqchi bo`lgan o`yinchining yo`nalishini gavda bilan to`sib, unga halaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. Hujumchi (bombardir) o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to`qqiz metrlik chiziq oldida).

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

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

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

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko`rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo`ladi. Himoyachining vazifasi hujumchilarni samarasiz yani kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

Tayanch tushunchalar

Taktikaning asosi, hujum taktikasi, himoya taktikasi, pozitsion hujum, darvozabon o`yini, alohida guruh, jamoa harakatlari, o`yini tizimlari, to`p uzatish, to`siq qo`yuvchi, aldamchi harakat.

O`z-o`zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering?
2. Hujum taktikasi tasnifi?
3. Pozitsion hujum nimalardan iborat?
4. Hujum o`yini tizimlariga nimalar kiradi?
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to`g`risida tushuncha bering?
6. Himoya taktikasi tasnifi?
7. Himoya turlarini izohlab bering?
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o`ting?
9. O`yinchilarni «zonali» tizimda joylashtirib bering?
10. Darvozabon o`yini tasnifi?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.

3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.

4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.

5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.

6. Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. – Toshkent. 2016.

7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

3.3. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi

Jismoniy tayyorgarlikning asosiy maqsadi – sportchini har tomonlama rivojlantirish, uning funksional imkoniyatlarini oshirish va salomatligini mustahkamlashdir. Gandbolchi jismoniy tayyorgarligining aniq bo'limlari quyidagi vazifalarni echishga qaratilgan:

- organizm funksional tayyorgarlik darajasining safarbarlik imkoniyatlarining oshirish;

- o'yin faoliyati samaradorligini ta'minlab beradigan jismoniy fazilatlar kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik bilan bevosita bog'langan majmuaviy jismoniy qobiliyatlar sakrovchanlik, start tezkorligi va irg'ituvchanlik harakatining quvvati, o'yin chaqqonligi, o'yin chidamliligi va atletik tayyorgarlik darajasini oshirish.

Umuman olganda, jismoniy tayyorgarlik jarayoni sportchining organizmida gandbol o'yiniga xos bo'lgan katta jismoniy yuklamalar ta'sirida ko'nikish hosil qilib borishi kerak. Bunda funksional va atletik tayyorgarlikning asosiy vositalari jismoniy mashqlar hisoblanadi. Ular o'zining asosiy yo'nalishiga ko'ra quyidagi guruhlarga bo'linadi:

- organizm ichki tizimlarining funksional imkoniyatlarini oshirishga qaratilgan

mashqlar;

- kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlar.

Gandbolda jismoniy tayyorgarlik tavsifi majmualiy boʻlganligi uchun mashgʻulot jarayonida turli usullar va tashqiliy-uslubiy shakllaridan, yaʼni:

- «aylanma» trenirovka variantlaridan;

-«qoʻshma taʼsir» uslubidan va shu asosda jismoniy tayyorgarlikning (texnika, taktika bilan bevosita chambarchas bogʻlangan) boshqa turlaridan birgalikda foydalanishga imkoniyat yaratiladi.

Shuni taʼkidlab oʻtish kerakki, gandbolchi jismoniy tayyorgarlikda qanday sport turi vositalaridan foydalangan boʻlsa, u oʻsha sport turi texnikasining elementlarini toʻla egallab olishi kerak, chunki harakat malakasi faqat toʻgʻri tuzilgan taqdirdagina ayrim jismoniy fazilatlar foydali boʻlishi mumkin.

Kuchni tarbiyalash

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri boʻlib hisoblanadi. Chunki kuch maʼlum darajada oʻyinchi maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch oʻz tavsifiga koʻra: absolyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» boʻlishi mumkin.

Absolyut kuch – mushak (yoki mushaklar guruhi), oʻz ogʻirligidan qatʼiy nazar, qisqargan vaqtda maksimal kuchning rivojlanishi.

Nisbiy kuch – oʻyinchi tanasi ogʻirligining bir kilogrammiga toʻgʻri keladigan miqdor.

«Portlovchi» kuch – sport mashqi yoki oʻyin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchni gandbolchilar sakrashda, tez yorib oʻtishda, katta masofaga toʻpni qattiq kuch bilan uzatishda, darbozaga toʻp otishda aniq amalga oshiradilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bogʻliq boʻladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik choʻzilganda keyinroq

mushak qisqarish ta'siri yordamida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'ziga olishi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jang'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik rejim) va o'z uzunligini qisqartirgan holatda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasi hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish tavsifi bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligini yoki vaznining qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklarini rivojlanishida katta imkoniyat yaratadi. Og'irlanishlar va qarshiliklardan (to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hakoza) keng qo'lamda foydalanish va ularning turli - tumanligi mashg'ulot yuklamasining hajmini va samaradorligini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tamonidan ko'rsatiladigan har hil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruh uchun o'ziga xos xususiyat, bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoqlar tizzalarida yarim bukilgan holatda yurish va hakoza hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilanish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun sekin-asta bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tishga imkon yaratadi.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi.

«Protlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og`irliksiz yoki kam og`irlikdan foydalanib, har xil «chuqurga» sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og`irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90^0 ga yaqin bo`lganda mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo`ladi. Shtanga bilan (optimal og`irlik) sekin-asta o`tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish, «chuqurlikka) sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo`shish, tizza yarim bukilgan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish kabi mashqlarning ko`pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo`lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar - harakat tezligida sezilarli rolga ega bo`lgani uchun amortizatorlar, rezina, bloklarga o`rnatilgan og`irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo`shimcha mashqlarga alohida e`tibor berish kerak. Gandbolchining ko`pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishiini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg`ulot amaliyotiga og`ir to`ldirma to`plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmashoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to`plarni raqib qo`ldan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng qo`lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko`pgina usullarni to`g`ri bajarish elka bo`g`imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo`l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog`liq bo`ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatda qo`llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo`l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to`ldirma, to`plarni faqat qo`l panjasi bilan yuqoriga yo`naltirish; yadroni qo`ldan

chiqarib yuborib, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchida og`irlik bilan yerga yotish va keyinchalik yuqoriga tezlik bilan qo`lda sakrab, dastlabki holatga qaytish, panjalar bilan tennis to`pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish, plankaga og`irlik osilgan shnurni aylantirib olish; yadroni qo`l panjasi va barmoqlar bilan irg`itish kabi ularga foydali bog`liq mashqlardan foydalaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo`lishi kerak:

- mushak kuchining absolyut (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch gradientini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko`rsatish;
- harakat amplitudasi boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to`play bilish;
- amortizatsiya fazasi vaqtini kamaytirgan holatda bo`sh kelgan /sust/ ishdan ustun keladigan ishga o`tishda maksimal kuchlanish ko`rsatish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo`g`inlar harakatchanligini oshirishga va bo`shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo`shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va «maksimal kuchlanish» uslublaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» uslubida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og`irlikning vazni o`rtacha (maksimal og`irlikning 50-60 foiz) bo`lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o`zgarmaydigan miqdordagi og`irlik yoki qarshilik bilan (katta g`ayrat va irodani talab qiladigan holda) o`rta tempda ko`zga ko`rinarli toliqish paydo bo`lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o`stirib borgan

holda, tez tempda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 daqiqa) ichida mumkin qadar ko`proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og`irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va tempni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» uslubidan o`yinchilarda katta mushak massasini talab qilmay ularning katta kuchini rivojlantirishda foydalaniladi. U eng katta og`irlikka yaqin bo`lgan maksimal og`irlikni (85-95 foiz) kam qaytarish va kamroq pauza bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko`tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 daqiqa dam olib 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O`yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun oraliq va musobaqa uslublaridan keng qo`lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun tahminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

-qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo`yilgan buyumga sakrab, barmoqlarni unga tegdirish (buyumni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

-joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan buyumlarga qo`l tekkizish, sakrashlar takrorlanishi qisqa vaqt ichida (10, 15, 20 soniyaga, maksimal marta) va qisqa vaqt ichida sakrashlarni qaytarish (30-50 marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchini harakatga tushirib yuqoriga sakrash;

- oyoqlar yuzi bilan siqib olingan to`ldirma to`p bilan sakrash;

- shtangani (30-50 kg) elkaga qo`yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab turib tezda yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan buyumga qo`l tekkizish.

Sakraganda to`pni ilib olish, sakraganda to`pni egallab olish uchun kurashni kiritgan o`yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Darvozaga kuchli to`p otishni rivojlantirish usullari:

- qo`llarni bukish va yozish. Gimnastika devorida tik turgan holda, qo`llar elka

kengligida to`siqdan ushlab. Mashq tez bajariladi, past to`siqdan baland to`siqqa o`tish va dastlabki holatga qaytish davomiyligini saqlagan holda;

- yotgan holda qo`llarni bukib yozish, maksimal tezlikda bajarish;
- o`ng oyoqni oldiga qo`yib shtangani ko`krakdan ko`tarib tushirish;
- qo`llarni to`g`riga shtanga bilan cho`zish. Shtangani bosh oldida tutgan holatdan, qo`llar bukilgan tirsaklar elka kengligida;
- yadroni otish, ikki qo`llab pastdan oldinga;
- 2-3 qadamdan qo`llarni yoyib yadroni otish.

Tezkorlikni tarbiyalash

Jismoniy fazilatlardan biri bo`lgan tezkorlik deganda biz gandbolchining ma`lum sharoitda qisqa vaqt ichida harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo`lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo`lmasin biron-bir tashqi ta`sir yoki majmua ta`sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar takrorlanishini bajarish vaqti).

O`yinchi harakat faoliyatining tezligi birinchi navbatda harakatlarni koordinatsiya qiluvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo`lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi aniq reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 15-25 m. masofada ko`rsatiladigan yugurish tezligida hamda to`p bilan va to`psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o`xshash har xil yuqori tezlanish bilan bajariladigan davriy mashqlaridan foydalaniladi. Qayta tezlanishda yuqori darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko`pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko`tarib tezlikda yugurish;

- 25-80 m. masofaga oyoq uchida deysinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- yuqori tezlikda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash;
- aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda tezlikni to'satdan o'zgartirish;
- dastlabki yugurib borishdan so'ng (6-8m) 20-30m masofada yuqori tezlikka erishish.

Siltanish va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa metodi bilan o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashg'ulot (trenirovka)ning hajmi uncha katta bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing, yuqori tezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'itib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

Baland bo'yli o'yinchilarning yakka harakatida hujum va himoyada oyoq harakatini tezlantirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Ikki tamonlama o'yinda tezkorlik harakatini tarbiyalashda u yoki bu topshiriqni bajarishda va musobaqa qoidalarini o'zgarishida, masalan kichik maydonda o'ynaganda o'yin vaqtini qisqartirganda topshiriqni bajarishda biron bir natijaga erishish lozim. Bularning hammasi harakatni tezkor bajarishga bog'liqdir.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik, bu sportchining harakatlari koordinatsiyalashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq majmua qobiliyatidir. Koordinatsiya jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan koordinatsion harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashlarning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa anjomlar va qoplama, to`siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarning qiyinligi va boshqalar) odatlangan mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to`pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo`shib o`rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og`irligi va hajmi har xil bo`lgan to`plarni ishlatib harakat koordinatsiyasini takomillashtirish jarayoni o`yin texnikasida takomillashtirishdan oldinroq bo`lib, o`yinchi tamonidan to`pni egallash sifati yuqori bo`lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to`pni yuqoriga otib va ilib, o`ng va chap qo`l bilan yerga (polga) urib yurib, gimnastik o`tirg`ich ustidan sakrashlar;

- to`pni yuqoriga otishlar: to`pni yuqoriga otish; o`tirib va turib to`pni ilish; shu mashqning o`zi, lekin 180-360^o burilib to`pni ilish; shu mashqning o`zi, lekin o`tirgan holatda to`pni ilish, to`pni yuqoriga yo`naltirish va turgan holatda uni ilish;

- yuqoriga otilgan to`pning tagidan yugurib o`tish va to`pga burilib, uni ilib olish;

- harakatda to`pni ilish yoki undan o`zini olib qochish;

- aylanayotgan arg`amchidan sakrash va to`pni ilish hamda sherigiga uzatish;

- yotgan holatda to`pni yuqoriga otish va o`tirib uni ilish;

- bir oyoqni oldinga ko`tarish va ko`tarilgan oyoq tagidan to`pni tashqi tamondan o`tkazib yuqoriga otish va ilish;

- to`pni bir qo`llab ushlab, uni gavda atrofida qo`ldan qo`lga o`tkazib aylantirish; shuningdek o`zi, ammo oldinga engashgan holatda to`pni oyoqlar orasidan o`tkazish; shuning o`zi, ammo oyoqlar biroz keng qo`yilgan holatda to`pni sakkiz shaklida oyoqlar atrofidan o`tkazish;

- ikki to`p bilan yuqoriga otib almashtirish.

Tez o`zgaruvchan o`yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to`siqlar chizig`i» ga o`xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin, masalan: akrobatik sakrash to`siq ustidan umbaloq oshish, keyin bir oz yugurib sakrash, so`ng

ko`prikchadan deysinib arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig`iga qarab jadal yugurish bilan tugallanadi; start to`ldirma to`p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O`yinchi 4-5 metr yugurib to`siqdan oshib o`tishi, shundan keyin yakka cho`p ustidan oshib tushishi, so`ngra 6-8 metr masofaga jadal yugurish va gimnastika devoriga irg`ib chiqib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo`l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va finish chizig`iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

Shunga o`xshash «to`siqlar chizig`i»ni yengib chiqish odatda har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o`rtasida bo`ladigan musobaqa tarzida o`tkaziladi. Lekin shunga o`xshash mashqlarning bir mashg`ulotda juda ko`payib ketishi ham lozim deb topilmaydi. Chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashgulotiga kiritilgan bo`lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar va harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda psixologik turg`unlik bilan belgilanadi. Chidamlilikning rivojlantirish darajasi faollik ko`rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg`ulot (trenirovka) yuklamalarining o`ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqa paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo`lib, bu mashqlardan tizimli ravishda foydalanish kerak.

Tahliliy nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo`li o`z ichiga ko`p marotaba takrorlanadigan, bir-biriga qo`shilgan holatdagi tez yugurish, to`xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), ogirlik ko`tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali

vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Mashg`ulot (trenirovka)ning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog`liq bo`lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o`yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklamalar to`g`ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan shartlanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va mamlakatda ko`zga ko`ringan jamoalarning mashg`ulot (trenirovka) tajribasi shuni ko`rsatdiki, uzoq vaqt o`rta shiddatda o`yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori moddiy davriy mashqlarning 5-7 daqiqali majmuasini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o`zgarishlar mashg`ulotning umumiy faollik darajasini ko`taradi, asab toliqishini yo`q qilishga yordam beradi va sekin-asta o`yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordam beradi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko`p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o`yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa pressingda va tez yorib o`tishda), 3x3 va 4x4 o`yin mashqlaridan, ikki tomonlama mashg`ulot (trenirovka) o`yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda trenirovka o`yining vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak, o`yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko`rishda, tekshirish o`yinlarida oraliq mashg`ulot (trenirovka) tamoyillaridan foydalanish mumkin. Chunonchi, to`liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqali davom etadigan to`rt bo`limdan iborat o`yin o`tkazish. Bunda ayniqsa «Aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma mashg`ulot (trenirovka)ning har bir «bekatida» aniq miqdorlangan yuklamalar va dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng qo`lami quyidagilarni kuzatishga imkon yaratadi:

-o`zgaruvchan tezlikdagi ishning to`xtamasdan ancha cho`zilishini ta`minlab beradi;

-yuqori tez ishning oralig`ini ta`minlab beradi (10-15 soniya, ishdan so`ng 20-

30 soniya dam olish; 30-40 soniya, ish 1 - 1,5 daqiqa dam olish; 1,5 - 2,5 daqiqa ish - 3 daqiqa dam olish);

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan oraliq va aylanma mashg`ulot (trenirovka)ning dasturlarini amalga oshirilishda mashg`ulot (trenirovka) va musobaqaga oid ta'sirlar o`yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qay darajada muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit, omil yaratib bergan holda yuklamalarni jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg`ulotlarning oqilona tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- mashg`ulot (trenirovka) jarayonining hamma tarkibiy qismlarida yuklamalar va dam olishni bir biriga nisbatan to`g`ri olib borish, mashg`ulot (trenirovka) vositalari va usuliyatlarining ko`pligi;

- yuqori yuklamadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o`tkazish;

- asosiy mashqlar oralig`ida dam olish va bo`shashgan holga oid mashqlarni bajarish;

- rosa bo`shashgan holda sust dam olish (suvda bo`lgani ma`qul);

- musiqiy ritmikadan foydalanish;

- turli sharoitlarda mashg`ulot (trenirovka)lar o`tkazish (stadionda, o`rmonda, saylgohlarda, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etadigan psixogen holatlarni yo`qotish;

- tartibli ovqatlanishni ta'minlash, farmokologik dori-darmonlar, massaj, suv muolajalari va fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlik va bo`shashishni tarbiyalash.

Egiluvchanlik – bu gandbolchining o`yinda uchrab turadigan egiluvchanlikka oid harakatlarni bajara olish qobiliyatidir. Bo`g`inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning egiluvchanligiga bog`liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo`g`inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e`tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki badan tarbiya va yakka mashg`ulot (trenirovka)ga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga moyil

bo`lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo`lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik meyor bilan bajarilgan tegishli mashqlarning o`zi kifoya qiladi.

Birin-ketin kattalashtiriladigan jarayonda bajariladigan chuziluvchanlikka qaratilgan, kichik og`irlik bilan birgalikda qayta-qayta bajariladigan sakrovchanlik harakatlari, sherigi yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar bo`lib hisoblanadi. Mashqlar inertsiya kuchlaridan to`laroq foydalanilgan holda har doim kengligi, salmoqlig`i va tezligi oshib boradigan va 3-5 harakatni o`z ichiga kiritgan qaytarilishlar bilan bajariladigan bo`ladi. Bo`g`imlarning har qaysi guruhi uchun bo`ladigan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho`ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek, dastlabki badan tarbiya, massaj, issiq suvga cho`milish, iliq dush, bo`shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takroriy usuliyat egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo`llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo`shashlikka qaratilgan mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og`irlikidan foydalanish oddiy va odat bo`lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og`irlik markazini o`zgartirish bilan bog`liq bo`lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblanadi. O`yin jarayoniga kerak bo`lgan harakatlarni ta`minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo`shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo`llarning har xil dastlabki holatida panjalarni silkitish;
- gavda o`ngga va chapga burilgan holatda qo`llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo`llar erkin holatda bo`lib, mayda qadam qo`yib yugurish;
- oyoq uchini erdan uzmaslik, bo`sh bo`lgan oyoq tizzasini tez tegib, gavda og`irlikini galma-gal bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko`chirish;

- sonni ikki qo`l bilan ko`tarib, qayta tushirish (boldir va pay bo`shashgan holatda);

- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo`shashgan holatda bo`lishi kerak);

- engashgan holatda qo`llarni erkin qo`yib, gavdani aylantirish;

- yotgan holatda oyoqni ko`tarib yon tomonga burilish, keyin bo`shashgan holatda oyoqni joyiga qo`yish.

Hozirga vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo`shashtirishni takomillashtirish uchun autogen trenirovka va uning yangi turi-psixoregulatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Tayanch tushunchalar

Kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik, absalyut kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» kuch, maksimal kuchlanish, to`siq, chiziq, bo`shashish, cho`ziluvchanlik, mashqlar, mashg`ulot, trenirovka.

Nazorat uchun savollar

1. Jismoniy tayyorgarlikning bo`limlari?
2. Gandbolchilarda kuchni tarbiyalashning ahamiyati?
3. Darvozaga kuchli to`p otishni rivojlantirish usullari?
4. Absalyut kuch nima?
5. Nisbiy kuch nima?
6. Protlovchi kuch nima?
7. Tezkorlikni rivojlantirish shakllari?
8. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar?
9. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan o`ziga xos xususiyatlar?
10. Egiluvchanlikni tarbiyalashning ahamiyati?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
- 3.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
- 4.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
- 5.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.
- 6.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. –Toshkent. 2016.
- 7.Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va uslubi. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

3.4. Turli yoshlarga qarab gandbol o'yiniga o'rgatish uslubi va xususiyatlari.
Yosh gandbolchilarni tanlab olish.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumiy o'rta ta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va bu o'yinni o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A.Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, hozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning

maqsadi va vazifalariga ko`ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo`lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo`lgan qiziqishini uyg`otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg`ulotlardan tashqari darsdan keyingi sektsiya va to`garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab olishning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o`zlashtirish davriga to`gri keladi.

To`rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o`smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg`ulotlarni olib borishda o`ziga xos hususiyatlarga ega.

M.A.Godik fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o`ziga xos qator xususiyatlarga ega bo`ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o`yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to`la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste`dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo`lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o`tkaziladi.

Keyinroq o`ziga xos malaka va mahoratga ega bo`lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo`yicha o`quv mashg`ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o`tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o`yini uchun kerak bo`lgan ko`nikma va mahoratlari haqida to`liq ma`lumot oladilar.

Gandbol mashg`ulotlarida har bir bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o`quvchining kelajakda qanday o`qishi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o`tkazadi.

Gandbol bo`limi mashg`ulotlariga sog`ligi juda yaxshi bo`lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo`yicha dastlabki mashg`ulotlarni o`tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo`yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o`yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o`ziga xos ko`rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o`tkazish va kuzatish natijalariga bog`liq bo`ladi. Yosh gandbolchining o`ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to`g`ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo`yicha o`quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o`tkazish usuli va o`yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug`ullanuvchilar sog`ligi to`g`risidagi ma'lumotlarni ham e`tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to`g`ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo`ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o`yin usullarini yaxshi o`rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o`yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo`yicha dastlabki mashg`ulotlar tashkil etiladi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko`rsatkichlari dinamikasining o`sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to`g`ri tashkil etilgan o`quv-mashg`ulotlari orqali gandbolchining o`yin faoliyati uchun kerak bo`lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so`ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin,

bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi:

1. 30 m.ga yugurish (soniya).
2. 30 m.ga to'pni olib yurish (soniya).
3. Tennis kopto'gini uzoqqa otish (metr).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm).
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun , sm).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, soniya).

7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

Bolalar va o'smirlar guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funksional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) Yosh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham bo'ladi. Shuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas.

2) Bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda bo'ladi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'ynning, mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy etilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan o'g'il bolalardan o'zib ketishadi, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda ayniqsa jadal ravishda o'sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda.

3) Bolalarning jismoniy sifatlarining va boshqa qobiliyatlarining rivojlanish sur'atlari ma'lum bir davrlarga to'g'ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o'sishi 13-14 yoshlarga ayniqsa jadal ravishda bo'lib o'tadi. O'g'il bolalarda yuqoriga sakrash natijalarining eng yuqori o'sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi.

4) Harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga va bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. Shuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

5) Har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy etilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

Kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiylari.

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak, qon-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom

etmaydigan tezlik zo`riqishlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko`nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo`ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari etarli darajada mustahkam bo`lmaydi, paylar egiluvchan va cho`ziluvchan bo`ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo`ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg`ulotlar noto`g`ri tashkil etilsa va bolalarning pedagogik xususiyatlari etarli darajada e`tibor berilmasa) ko`krak qafasi va umurtqa pog`onasi shaklini o`zgarishiga uchrashi, gavdani me`yoriy biologik rivojlanishi rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o`pka hali etarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funksional imkoniyatlari cheklangan bo`ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funksional imkoniyatlari cheklangan bo`ladi.

Mashg`ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e`tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko`p bo`lsa, qo`yilgan vazifalar shunchalik muvoffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo`lgan har xil ko`nikmalarining ko`p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko`nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e`tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to`pni turli yo`nalishlar bo`ylab uzatish mashqlari bilan qo`shib bajarish lozim.

Kuch ko`rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo`ladi. Shuning uchun avval boshlangich mashg`ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi,

keyinchalik harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o`tiladi, so`ngra ip bilan sakraladi, va nihoyat, alohida yakka to`siqlardan sakrab o`tish mashqlari bajariladi). Bu mashqlar tez charchatib qo`yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o`rganiladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o`ziga hoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg`izib, ularga bitta usulning o`zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o`quvchidan o`z joyini, ko`rib xotirlab mo`ljal olish talab qilinadigan har xil qo`shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko`nikmalarini shakllantirish vaqtida dastlab uni hal qilish usullari ko`rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o`tgach o`quvchi o`ziga ko`rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o`z tashabbusini ko`rsatish huquqi beriladi.

O`rta yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiylari.

13-14 yoshlilar. Asosiy vazifa-bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo`ljak mohir gandbolchini tayyorlashning bu davri juda muhim bo`lib hisoblanadi. Chunki bu yoshdagi gandbolchilarning pedagogik xususiyatlari harakat malaka va ko`nikmalarini shakllantirish muhim ahamiyatga egadir. Bu yoshdagi bolalarda qobiliyat va istak (qiziqish)larni namoyon etish bo`yicha aniq maqsadni ko`zlagan holda ish olib borish uchun g`oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

- sport texnikasini, ilgari o`rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;

- guruh bo`lib va butun jamoa bilan o`ynaganda o`zaro kelishib harakat qilish usul (qoida)larini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab xarakterlaridan foydalanish vaqtida qo`llanilgan o`zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tadbiq etish;

- umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq

o`yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish;

- jamoada ehtimol tutilgan o`yin funksiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O`rta yosh – bu jinsiy etilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo`yiga tez o`sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta`siriga va sog`lomlashtiruvchi ta`siriga ko`proq darajada beriluvchan bo`ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to`lqinsimon tarzda rivojlanadi hamda bir xilda kechmaydi. O`shir sur`atlari yakka holda bo`ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir.

Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po`stlog`ida qo`zg`aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta`sirchanlik ortib borishi psixikada in`kos etadi. U beqaror bo`lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar ko`pincha o`jar, sal narsaga ham xafa bo`ladigan, haddan tashqari ta`sirchan bo`lib qoladilar. Ular biroz cho`ziladigan zo`riqishlarni, uzoq davom etadigan musobaqalarni yomon ko`radigan, mashg`ulotlardan qattiq istirob chekadigan, mashg`ulot yuklamalarini jadalligini ko`tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo`lib qoladilar. O`z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog`liq har xil funksiyalarning rivojlanishi ayniqsa yuksak darajaga ko`tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o`ta egiluvchanlik, bukiluvchanlikka oid bo`lgan mashqlarni bajaradilar. Yangi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo`ljal ola bilish va eslab qolish (xotira) talab qilinadigan murakkab harakatlarni o`rganib olishga qodir bo`ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va ayniqsa tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo`yicha bajariladigan mashqlar tobora

ko`proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Mashg`ulot jarayonida texnika bo`yicha bajarilayotgan usullarni murakkablashtirishga alohida e`tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o`zaro ta'sir ko`rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg`ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o`stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo`shib bajarish kerak.

To`p otish texnikasini bajarilayotgan vaqtda asosiy e`tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to`p otishga, uni qo`ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga o`rgatiladi. To`p tezligi uni tegishli yo`nalishda uchib borishi bilan qo`shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va hulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo`yicha bajariladigan ishlar katta o`rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o`yinchi o`zaro kelishib harakat qilish yo`llari, o`yin o`tkazishning asosiy tizimlari o`rgatiladi.

O`yinga tayyorgarlik ishlari asosan jamoani shakllantirishga, o`yinchining o`yin ko`rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o`yinchi o`z o`rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o`ynay olishga o`rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda hulq-atvor ko`nikmalarini kengaytirib borish uchun gandbolchining yakka qobiliyatlarini to`laroq namayon bo`lishiga yordam beradi.

Gandbol bo`yicha o`tkaziladigan mashg`ulotlarda ko`proq ikki xil yuklama qo`llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda mo`'tadil jadallik bilan bajariladigan yuklamalar.

15-18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashni o`ziga xos xususiyatlari.

15-18 yoshlilar. Bu yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o`yin mahoratini oshirish va takomillashtirishga e`tibor qaratilishi kerak. Bu

yoshdagi gandbolchilarga qo`llanilayotgan usullarni sonini ko`paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o`zaro raqobatni kuchaytirishga bo`lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu yosh davrda gandbolchilarni tayyorlash bo`yicha aniq masalalar hal etiladi:

a) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo`llash va zarur bo`lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga gandbolchilarning harakat tayyorgarligini oshirish;

b) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo`llash, gandbolchining yakka xususiyatlarini e`tiborga olib texnikani o`rganish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo`ysundirish hisobiga takomillashtirish;

v) o`yin funksiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta`minlovchi ko`nikmalarini har tamonlama takomillashtirish;

g) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo`li bilan o`yin tajribasini egallash;

d) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o`zaro ta`sirni yaxshilash.

15-18 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy etilish davri tugaydi. Bu jarayon ro`y berishining yakka sur`atlari shunga olib keladiki, pasportdan ko`rsatilgan yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko`rsatkichlari bo`yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo`yiga ko`ra qizlardan o`rta hisobda 10 sm.ga biland bo`ladi, vazni ko`ra-5 kg.ga, o`pkaning hayotiy sig`imiga ko`ra 1000 ml.ga ko`proq bo`ladi. Qizlarning gavdasi bo`yiga o`sib boradi, umumiy og`irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko`proq yog` to`plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l atvori ham o`zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo`ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o`zini qo`lga ola bilmaydi. Shu bilan birga bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g`alabaga intilish, yorqin namayon bo`ladi.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka

yo`naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo`llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o`rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o`xshash tavsifga ega bo`lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo`ladi va kuchni tanlab olish uchun etarli bo`lgan dam olish daqiqalariga ega bo`ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo`llash mumkin, lekin ularni imkon bo`lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko`chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko`p vosita va uslublar ishlatiladi, xususan:

a) usul va usullar majmuasini aynan bir xil sharoitlarda ko`p marotaba takrorlab bajarish;

b) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo`lgan o`zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar majmuasini bajarish);

v) o`shaning o`zi, lekin sharoit keskin o`zgarib turadi;

g) ko`payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda va umuman butun jamoada o`zaro kelishib bajariladigan barcha taktik harakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o'yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e'tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O`quv-mashg`ulot ishlarida jamoadagi funksiyalar bo`yicha har bir gandbolchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda jamoaning o`zaro kelishib harakat qilishiga katta e'tibor beriladi.

Mashg`ulotlarga ajratiladigan vaqt xaftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi bolalar soni 12-15 tadan oshmasligi kerak. Jamoa bo`lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo`llaniladi. Musobaqalar salmog`i ancha katta: bir yil mobaynida

kamida 30-40 musobaqa o`tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishish vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo`lishiga qaramasdan, bu erda pedagogik yo`nalishga rioya etilishi shart.

Tayanch tushunchalar.

Tayyorgarlik, vaziyatlar, BO`SM, tanlash, vazifa, tavsifnoma, mashq, mezon, bosqich, sifatlar, qobiliyat, nazorat, mashg`ulot, kuch, usul, taktika, yuklama, saralash, shakillantirish, rivojlantirish, takomillashtirish, takrorlash, tizim, uslub, harakat muvofiqligi, ko`nikma, malaka, mahorat, imkoniyat.

Nazorat uchun savollar.

- 1.Yosh gandbolchilarni tayyorlashda asosiy vazifalar?
- 2.Yosh gandbolchilarni tanlash?
- 3.Kichik yoshdagi gandbolchilarni jismoniy sifatlarini shakillantirish?
- 4.Kichik yoshdagi gandbolchilarda texnik va taktik ko`nikmalarini shakillantirish?
- 5.Kichik yoshdagi gandbolchilarda fiziologik o`zgarishlar va funksional imkoniyatlar?
- 6.O`rta yoshdagi gandbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari?
- 7.O`rta yoshli gandbolchilarni tayyorlashga qo`yiladigan umumiy talablar?
- 8.Gandbolchilar organizmining fiziologik o`zgarishlari?
- 9.Gandbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslubiyatlari?
10. 15 –18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashga bo`lgan talablar?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

- 1.Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
- 2.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.

3.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –
Тошкент. 2006.

4.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. –
Тошкент. 2007.

5.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. –
Тошкент. 2010.

6.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol
tarixi va o'yin qoidalari. –Toshkent. 2016.

7.Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.Ye. Gandbol nazariyasi va
uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

3.5. Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish.

Musobaqalar turlari.

Musobaqalar o'quv trenirovka ishini davomi deb hisoblanadi. Ular sportchi bilan murabbiyni sermashaqqat ishiga yakun yasaydi. Musobaqalar qatnashchilarini har hil tayyorgarligi darajasini aniqlashga yordam beradi, texnik va taktik takomillashishni rag'batlantiradi. Musobaqalarda qatnashish jarayonida o'yinchilarda intizomlik, hamjihatlik, o'zining manfaatlarini jamoa manfaatlariga bo'ysundirish va o'zini ustidan boshqara bilishni, g'alaba qozonishda tirishqoqlik va kuchli irodani, jamoa oldidagi ma'suliyat hislarini tarbiyalaydi.

Gandbol bo'yicha musobaqalar faqat jamoaviy bo'lishi mumkin. Tashqiliy shakl bo'yicha rasmiy (asosiy) va o'rtoqlik (ko'makchi) musobaqalarga ajratishadi.

Rasmiy musobaqalarga aloqador deb Olimpiya o'yinlari, Jahon birinchiliklari, Evropa, Osiyo, O'zbekiston birinchiliklari va h.k. musobaqalar hisoblanadi. G'olib chempion unvoni bilan taqdirlanadi. Kubok uchun musobaqalar ularda maksimal son jamoalarni qatnashishini ta'minlash uchun va qatnashuvchilarni soniga qaramasdan g'olibni qisqa vaqt ichida aniqlash uchun o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlari deb jamoalar tayyorgarlikni har xil davrida o'zaro

kelishib o`tkaziladigan musobaqaga aytiladi (ular ba'zan asosiy musobaqalardan oldin o`tkaziladi). Hozirgi vaqtda ayrim shaharlarda va halqaro o`rtoqlik uchrashuvlar an'naga aylanib qolgan. Ular sport o`yinlarini omma orasida targ`ib qilishga yordam beradi, har hil halqlar orasida do`stona munosabatni rivojlantiradi.

Musobaqalar

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| Rasmiy (asosiy): | - O`rtoqlik (yordamchi): |
| - Olimpiya o`yinlari | - klassifikatsion yoki |
| - jahon chempionatlari | - match uchrashuvlar |
| - Ovro`po chempionatlari | - nazorat uchrashuvlar |
| - Ovro`po kuboklari | - ko`rgazmali uchrashuvlar |
| - Osiyo chempionatlari | - ommaviy-tashviqiy |
| - Markaziy Osiyo o`yinlari | - O`zbekiston spartakiadasi - |
| - O`zbekiston birinchiligi | - tenglashtiruvchi yoki blits-turnirlar |
| - O`zbekiston kubogi | |
| - Viloyat, shahar, tuman birinchiligi | |

Musobaqa o`tkazish usullari.

Gandbol bo`yicha musobaqalar o`tkazishni uch usuli qo`llaniladi: aylanma, chiqib ketish va aralash usuli.

Musobaqa o`tkazishni u yoki bu usulini qo`llash musobaqalarning vazifasi, sport inshootlari holati, qatnashchilarni tayyorgarlik darajasi, moddiy vositalar, o`tkazish muddati va xakozolarga bog`liq bo`ladi.

Aylanma usul. Mazkur usul bilan musobaqa o`tkazish tamoili shundan iboratiki, bunda har bir jamoa bir-biri bilan bir martadan yoki bir necha marta uchrashadilar. Aylanma usul faqat musobaqa g`olibini oqilona aniqlab qolmay, balki barcha qatnashuvchi jamoalarni sport - texnik tayyorgarligiga munosib egallangan o`rnini aniqlab beradi. Aylanma usulni asosiy kamchiligi – musobaqa

o`tkazish uchun ko`p vaqt talab qilinadi. Aylanma usul bo`yicha musobaqalar yakka uchrashuvlar, turlar va turnirlar sifatida o`tkaziladi. Yakka uchrashuvlar sifatida o`tkaziladigan uchrashuvlarni har bir jamoa maydonida bittadan o`yin rejalashtirib, ular oralig`ida bir necha kun dam olish uchun ajratiladi. Odatda o`yin o`z maydonida va raqib maydonida o`tkaziladi. Bunday uchrashuvlar qatnashchilarni o`qishdan yoki ishdan ozod qilinishini talab qilmaydi.

Tur sifatida o`tkaziladigan musobaqalar umumiy musobaqaning bir qismi hisoblanadi. Jamoalar guruhlariga bo`linida va bir necha kun ichida dam olmasdan bir joyda musobaqa o`tkazadi. Musobaqa ikki va undan ko`p turdan iborat bo`lishi mumkin. Musobaqani bunday usulda o`tkazilishi qatnashchi jamoalar hududiy tarqoq bo`lganida maqsadga muvoffiqdir. Buning kamchilik tamoni shundan iboratki, jamoalar o`z maydonida va o`z shahrida chiqish imkoniyatlaridan mahrum bo`lishidir.

Turnir o`z mazmuni bilan bir joyda bir necha kun davomida o`tkaziladigan musobaqani ifodalaydi; o`yinlar jadval asosida dam olish kunidan tashqari har kuni o`tkaziladi.

O`yinlar jadvalini bir necha usulda tuzsa bo`ladi, buning uchun quyidagilarni nazarda tutish kerak:

- musobaqada qatnashish uchun topshirilgan talabnomalarga ko`ra jamoalar sonini aniqlash;

- musobaqa o`tkazish uchun talab qilinadigan jadval kunlar sonini belgilash;

- jamoalar soni juft bo`lganda jadval kunlar soni jamolar sonidan soni kam bo`ladi, toq bo`lsa jamoalar soniga teng bo`ladi;

- o`yinlar jadvalini belgilash;

- jamoalar orasida qur'a tashlash.

Aylanma usul bilan o`tkaziladigan musobaqalar natijasi shaxmat jadvaliga o`xshash qayd qilinadi.

Jamoalar orasida qur'a tashlash. Qur'a tashlashni asosiy maqsadi o`yinlar kalendarini har-hil sxemalardan foydalanib tuzish imkonini tug`dirish uchun jamoalarga ma'lum raqamlarni berkitib qo`yish (berish). Tarqatishni ikki usuli qo`llaniladi: qur'a tashlash orqali yoki «ilonsimon» usulida.

Tarqatish uchun odatda jamoalarni avvalgi yoki dastlabki musobaqalarga ko`rsatgan natijalari asos bo`ladi. Lekin boshqa tamoillar ham bunga asos bo`lishi mumkin. Bu musobaqa haqidagi nizomda ko`rsatilgan bo`lishi kerak.

Musobaqalarni turlar shaklida o`tkazilishida o`yinlar jadvalini tuzish chizmasi (XGF-IAGF tomonidan qo`llanilgan). 3-4 jamoa uchun:

1-kun: (1 - 4)	2-kun: 1 - 3	3 kun: 1 - 2
2-3	(4-2)	(3-4)

5-6 jamoa uchun;

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

7-8 jamoa uchun:

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun	7 kun
(1-8)	1-7	1-6	1-5	1-4	1-3	1-2
2-7	(8-6)	7-5	6-4	5-3	4-2	(3-8)
3-6	2-5	(8-4)	7-3	6-2	(5-8)	4-7
4-5	3-4	2-3	(8-2)	(7-8)	6-7	5-6

9-10 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun
(1-10)	1-9	1-8	1-7	1-6

2-9	(10-8)	9-7	8-6	7-5
3-8	2-7	(10-6)	9-5	8-4
4-7	3-6	2-5	(10-4)	9-3
5-6	4-5	3-4	2-3	(10-2)
6 kun	7 kun	8 kun	9 kun	
1-5	1-4	1-3	1-2	
6-4	5-3	4-2	(3-10)	
7-3	6-2	(5-10)	4-9	
8-2	(7-10)	6-9	5-8	
(9-10)	8-9	7-8	6-7	

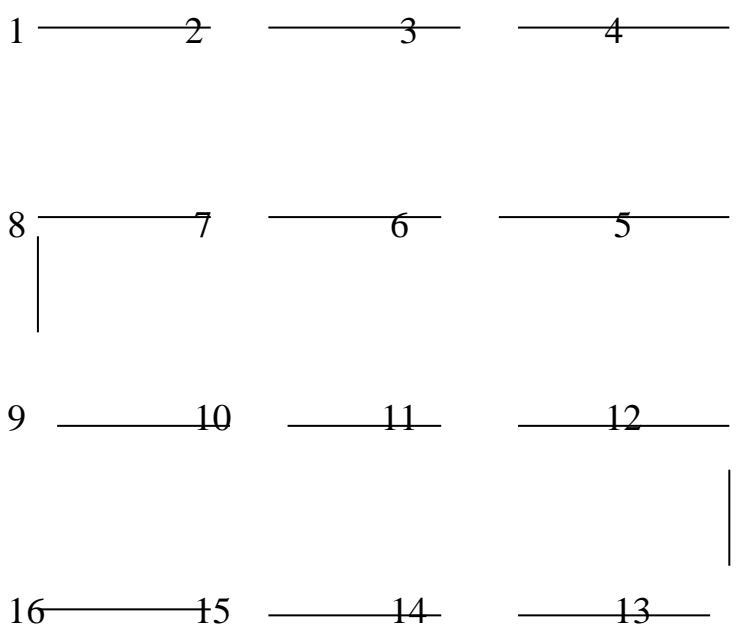
11-12 jamoa uchun

1 kun	2 kun	3 kun	4 kun	5 kun	6 kun
(1-12)	1-11	1-10	1-9	1-8	1-7
2-11	(12-10)	11-0	10-8	9-7	8-6
3-10	2-9	(12-8)	11-7	10-6	9-5
4-9	3-8	2-7	(12-6)	11-5	10-4
5-8	4-7	3-6	2-5	(12-4)	11-3
6-7	5-6	4-5	3-4	2-3	12-2
7 kun	8 kun	9 kun	10 kun	11 kun	
1-6	1-5	1-4	1-3	1-2	
7-5	6-4	5-3	4-2	(3-12)	
8-4	7-3	6-2	(5-12)	4-11	
9-3	8-2	(7-12)	6-11	5-10	
10-2	(9-12)	8-11	7-10	6-9	

(11-12) 10-11 9-10 8-9 7-8

«Ilonsimon» usuli bilan tarqatilganda jamoalarga ularni oldingi musobaqalarda egallagan o`rinlariga muvofiq raqamlar berkitiladi. Keyin bu jamoalar ularga berkitilgan raqamlarga ko`ra ilonsimon taqsimlanadi.

Quyidagi 16 jamoani ilonsimon 4 guruhlariga taqsimlanishi ko`rsatiladi:



Chiqib ketish usul bo`yicha musobaqalar o`tkazish. Bu usul bo`yicha musobaqalar o`tkazilganda uchrashuvda yutqazgan jamoa keyingi uchrashuvlarda qatnashmaydi. Natijada musobaqa oxirida biror marta ham yutqazmagan jamoa qoladi. Ana shu jamoa g`olib hisoblanadi. Oxirgi (final) uchrashuvda g`olib jamoaga yutqazgan jamoa ikkinchi hisoblanadi. Chiqib ketish usuli bir qator kamchiliklarga ham ega.

Bu usul barcha jamoalarning haqiqiy o`rinlarini aniqlash imkonini bermaydi va shu usul qo`llanilganda aksariyat jamoalar juda kam uchrashuvlarda qatnashadi. Birorta kuchli jamoa birinchi kunning o`zida mag`lubiyatga uchrab, musobaqalardan chiqib ketishi mumkin.

Chiqib ketish usuli bo`yicha o`tkazilgan musobaqalarda hamma uchrashuvlar biror jamoaning g`alabasi bilan tugallanishi lozim.

Bu usul 2 shakldan iborat:

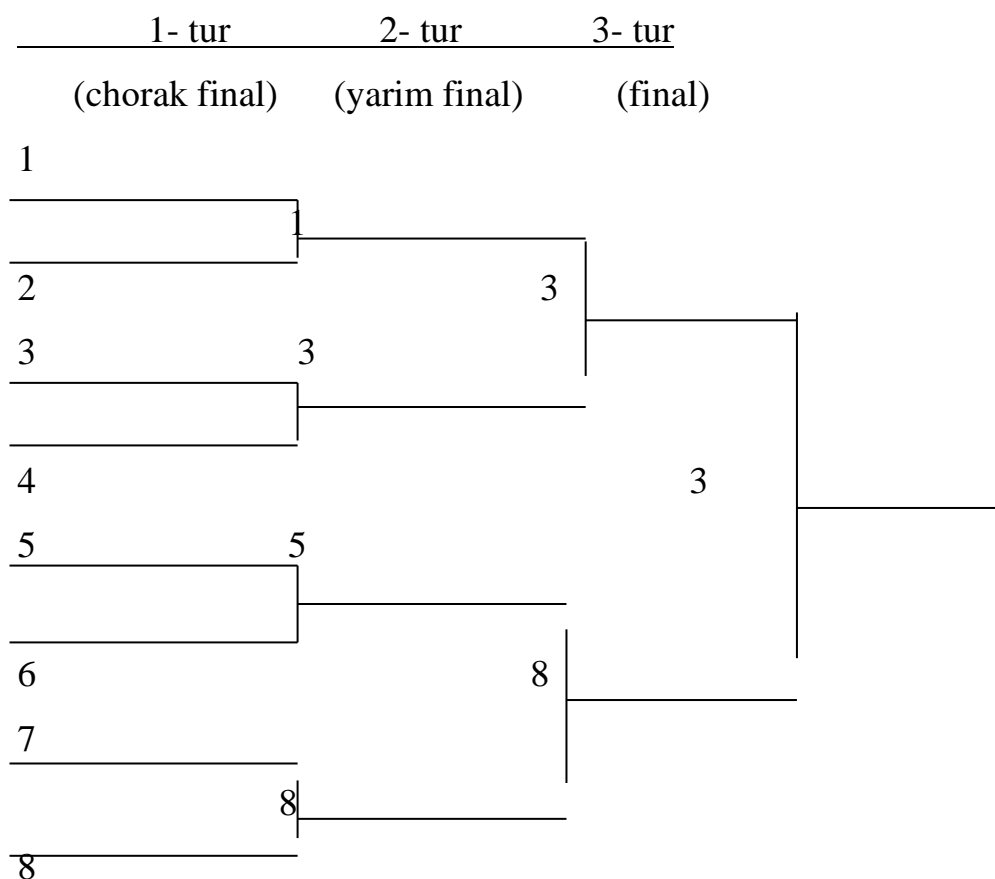
- a) bir marta mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish;
- b) ikki marta mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish.

Jamoalarning soni juft bo`lganda yuqoridan va pastdan bab-baravar sondagi jamoalar birinchi tur o`yinlaridan ozod qilinadi.

Jamoalarning soni toq bo`lgan paytlarda birinchi tur o`yinlarida jadvalning pastidan yuqoriga nisbatan bir jamoa ortiq ozod qilinadi.

Kuchli jamoalar birinchi turning o`zida mag`lubiyatga uchrab, chiqib ketishlarning oldini olish uchun ularni jadvalga tarqatib chiqish maqsadga muvofiqdir.

Sakkiz jamoa uchun bir mag`lubiyatdan keyin chiqib ketish usulida o`yin jadvali quyidagicha tuziladi.



Birinchi turdan boshlab qatnashadigan jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$(a-2n) \times 2 = X$$

bu erda a – qatnashayotgan jamoalar soni,

2 n – qatnashayotgan jamoalar soniga yaqin 2 ning karrasiga teng jamoalar

soni, masalan, qatnashayotgan jamoalarning soni - 10 ga teng, karraga oshirilgan eng yaqin son $2^k = 8$

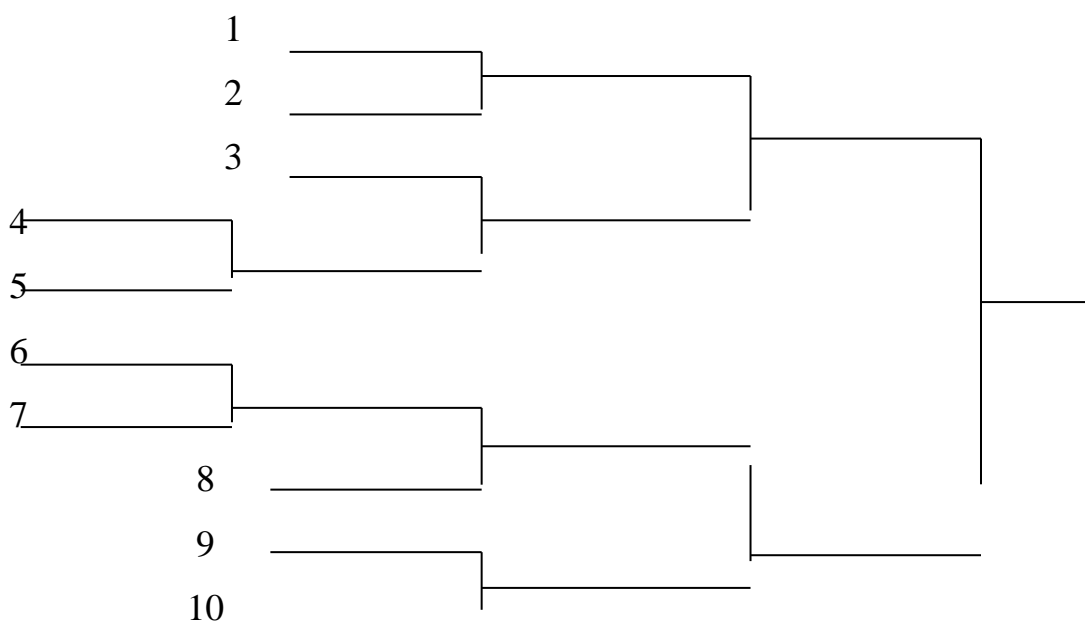
Formulani echamiz:

$$(a-2)^x = (10-2^3) \times 2 = (10-8) \times 2 = 2 \times 2 = 4;$$

jamoalar soni 10ga teng bo'lsa, ustinni ikkala tomonidan uchtadan jamoa ajratib qo'yiladi, faqat o'rtada turgan to'rtta jamoa esa birinchi tur o'yinlarini boshlaydi.

10 ta jamoa uchun jadval.

1- tur	2- tur	3- tur	4- tur
	(chorak final)	(yarim final)	(final)



Jamoalar soni toq bo'lsa, birinchi turda jadvalning tagidan bir son ortiq jamoa o'yinlardan ozod qilinadi.

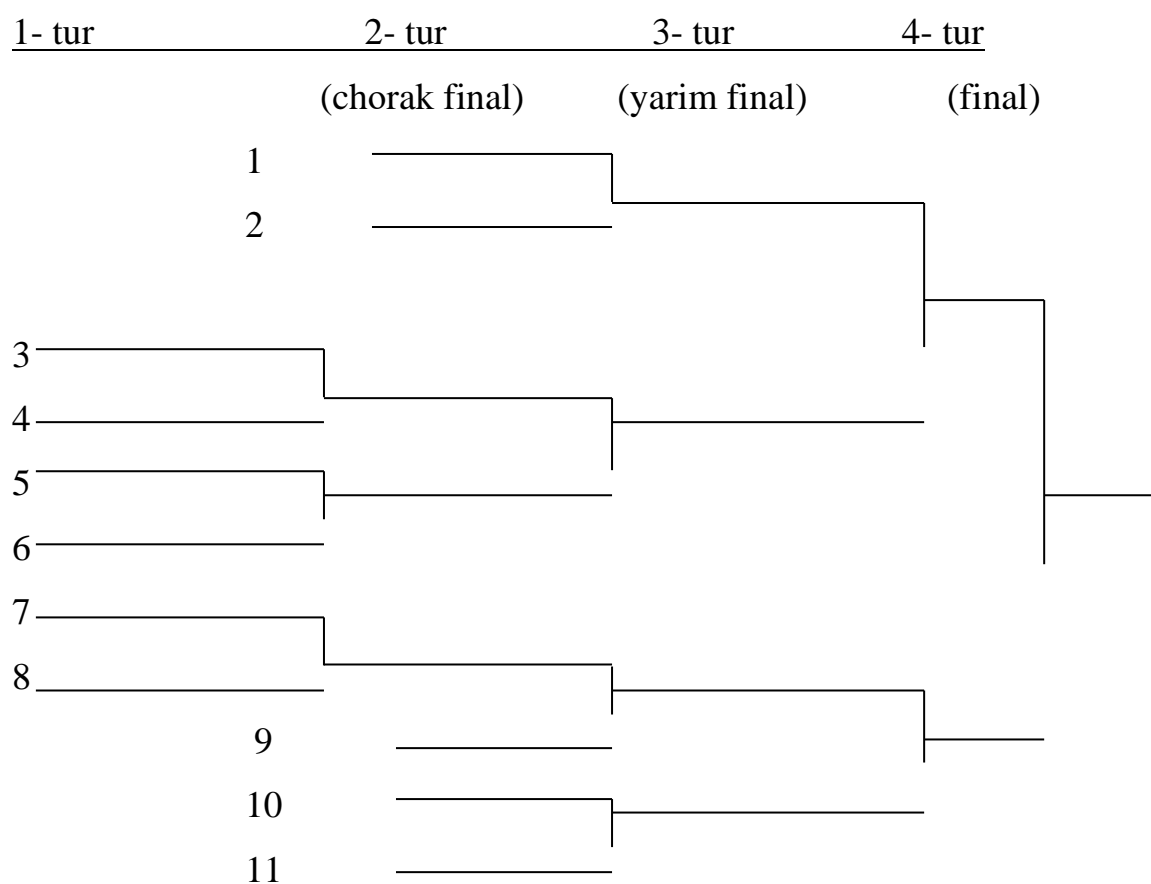
Masalan, 11 jamoa qatnashadi. Unda:

$$(a - 2n) \times 2 = (11 - 2^3) \times 2 = (11 - 8) \times 2 = 3 \times 2 = 6$$

Demak, jadval o'rtasidan 6 ta jamoa 1-chi tur musobaqalarini boshlaydi, ikkkita yuqoridagi va uchta pastdagi raqamlarga ega 5 ta jamoa esa musobaqalarni ikkinchi turdan boshlab davom ettiradi.

Tasodifni yoki ikki kuchli jamoalarni 1 chi turda uchrab qolishini bartaraf qilish maqsadida kuchli jamoalarni tarqatish usulidan foydalanishadi. Kuchli

jamoalarni tarqatish maqsadida, ularga ma'lum raqamlar ajratiladi va ular orasida alohida qur'a tashlanadi.



Aralash usul. Musobaqalar aralash usuli bo'yicha o'tkazilganda uchrashuvlarning bir qismi chiqib ketish, ikkinchi qismi esa aylanma usulida o'tkaziladi. Bu usul musobaqalarda qatnashayotgan jamolarning soni ko'p xamda ular bir – birlaridan hududiy jixatdan uzoqda joylashganlarida qo'llaniladi. Bunda xamma jamoalar ma'lum bir hududlarga yoki guruxlarga bo'linadi. Musobaqalar hududlarda va guruxlarda chiqib ketish usuli bo'icha o'tkazilsa, final musobaqalari esa aylanma usul bo'yicha o'tkazilishi mumkin va aksincha agar musobaqalar hududlarda va guruxlarda aylanma usulida o'tkazilsa, final musobaqalari chiqib ketish usuli bo'yicha o'tkazilishi mumkin.

Musobaqa o'tkazish usullarida musobaqa jadvalining har bir juftidan

birinchi bo`lib yozilgan jamoa mezbon, ikkinchi bo`lib yozilgan jamoa mehmon bo`lib xisoblanadi.

Ma'lumki, o'tkaziladigan musobaqalarda uchrashayotgan jamoa a'zolarining sport kiyimlari boshqa-boshqa rangda bo'lganligi ma'qul. Shuning uchun zarur bo'lgan paytda mezbonlar kiyimlarini almashtirishlari kerak. Mezbonlar uchrashuv boshlanishidan avval mehmonlarga maydonchani tanlashga imkoniyat berishlari lozim.

Musobaqa to'g'risida Nizom.

Tasdiqlangan sport musobaqalarining jadvali asosida har bir musobaqa uchun alohida «Nizom» tuziladi. Jadval musobaqalarini tayyorlash va o'tkazish «Nizom» ishlab chiqishdan boshlanadi va bu «Nizom» musobaqa o'tkazishda asosiy hujjat bo`lib hisoblanadi.

Musobaqa «Nizomi» jismoniy tarbiya jamoasining o`quv-trenirovka va sport ishlariga katta ta'sir ko`rsatadi. «Nizom»ni oldindan aniq bilish o`quv-sport ishlarini to'g'ri rejalashtirishga yordam beradi. «Nizom» musobaqada qatnashadigan barcha jamoa (tashkilot)larga oldindan yuboriladi.

Musobaqa o'tkazayotgan tashkilot «Nizom» tuzishda quyidagilarni ko`rsatishi lozim.

1. Maqsadi va vazifasi. Musobaqani maqsadi (o`quv ishini yakunini yasash, kuchli jamoalarni aniqlash, gandbolni ommalashtirish va x.k.) musobaqaning qo`lamiga va turiga bog`liq bo`ladi.

2. O'tkazish joyi va vaqti. Musobaqa o'tkaziladigan shahar (inshoot) ko`rsatiladi va kunlari belgilanadi.

3. Musobaqani boshqarish. Musobaqani tashkil quluvchilar va raxbarlar xamda hakamlar va ularni tasdiqlovchi tashkilot ko`rsatiladi.

4. Musobaqa qatnashuvchilari. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni va nomi ko`rsatiladi; talabnomaga kiritiladigan qatnashuvchilarning eng ko`p soni, yoshi va ularni malakasi belgilanadi.

5. Musobaqani o'tkazish shartlari. Musobaqalar qaysi usul (aylanma, chiqib ketish, aralash) bo`yicha o'tkazilishi batafsil ko`rsatiladi. Qur'a tashlash vaqti, joyi

va uning asosiy shartlari ma'lum qilinadi. Musobaqa natijalarini aniqlash tartiblari belgilanadi (ochkolar soni bir xil, durang, o'yinga kelmaslik va boshqa xollar).

6. Noroziliklarni taqdim etish shartlari va ularni ko'rib chiqish tartibi.

7. Tashkilotlarni, jamoalarni, qatnashchilarni va murabbiylarni mukofotlash. Tashkilotlar, jamoalar, qatnashchilar va murabbiylar qaysi o'rin uchun nima bilan mukofotlanishlari ko'rsatiladi.

8. Jamoalarni qabul qilib olish. Mablag` ajratuvchi tashkilot kelish va ketish muddatlari, joylashtirish va ovqatlantirish sharoitlari ko'rsatiladi.

9. Talabnomani taqdim etish vaqti, jamoalar va qatnashchilarni rasmiylashtirish tartibi hamda zarur bo'lgan qo'shimcha xujjatlar (pasport, toifa bileti va boshqalar) ko'rsatiladi.

10. Maxsus shartlar: jamoalar tarkibida baland bo'yli o'yinchilarning mavjudligi, himoyani maxsus (yakka) tizimini qo'llashni talab qilish, musobaqada qatnashish uchun nazorat mezonlarini topshirish shartli qo'yilishi va x.k. Musobaqaga qatnashish uchun qo'yish masalasi nizomga muvofiq mandat komissiyasi tomonidan ko'rib chiqiladi. Musobaqaga qo'yish javobgarligini o'z zimmasiga bosh hakam, musobaqani bosh shifokori va mandat komissiyasi vakili oladilar.

Tayanch tushunchalar

Musobaqa turlari, rasmiy, o'rtoqlik, usullar, aylanma, chiqib ketish, aralash, qur'a tashlash, musobaqalar tashkil qilish, o'tkazish, o'yinlar jadvali, ilonsimon, musobaqa natijasini baholash, nizom, talabnoma, jamoalar soni.

Nazorat savollari

1. Musobaqa o'tkazish turlari?
2. Aylanma usulda musobaqa o'tkazish?
3. Chiqib ketish usulida musobaqa o'tkazish?
4. Aralash usulda musobaqa o'tkazish?
5. Jamoalar o'rtasida qur'a tashlash?
6. Musobaqa jadvalini tuzish?
7. Musobaqaga tayyorgarlik ko'rish va o'tkazish?

8. Musobaqa nizomini tuzish?
9. Musobaqa talabnomasi?
10. Gandbol bo`yicha musobaqa turlari?

Foydalanilgan va tavsiya etiladigan adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.
6. Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupov Z.E. Gandbol tarixi va o`yin qoidalari. – Toshkent. 2016.
7. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Ye. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.

Umumiy savollar

1. Gandbol o`yining tavsifi?
2. Gandbol o`yinini paydo bo`lishi va rivojlanishi tarixi?
3. Dastlabki rasmiy musobaqalar qachon va qaerda bo`lib o`tgan?
4. Qachon XGF tashkil topgan?
5. Qachon gandbol olimpiya o`yinlari dasturiga kiritilgan?
6. Sobiq Ittifoqda birinchi marta qachon gandbol bo`yicha musobaqalar o`tkazilgan?
7. Gandbol o`yinini maydon o`lchamlari?
8. O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi?
9. Gandbol bo`yicha O`zbekistondan Olimpiya o`yinlarida ishtirok etganlar?
10. O`zbekistonda gandbol bo`yicha xizmat ko`rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
11. O`zbekistonlik gandbolchilarni jahon birinchiligidagi ishtiroki?
12. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolni o`rni.
12. O`zbekistondagi yetakchi erkaklar va ayollar jamoalarini sanab bering?
13. Gandbol o`yini texnikasining tasniflanishi haqida so`zlab bering?
14. Himoya o`yini texnikasi usullarini sanab bering?
15. Hujum o`yini texnikasi nima?
16. Darvozabon o`yini texnikasi to`g`risida nimalarni bilasiz?
17. Darvozaga to`p otish turlariga tavsif bering?
18. Aldab o`tish turlarini aytib bering?
19. To`pni ilish va uzatish turlari?
20. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering?
21. Hujum taktikasi tasnifi?
22. Pozitsion hujum nima?

23. Hujum o`yini tizimlarini atab o`ting?
24. Alohida guruh, jamoa harakatlari to`g`risida tushuncha bering?
25. Himoya taktikasi tasnifi?
26. Himoya turlarini izohlab bering?
27. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o`ting?
28. O`yinchilarni «zonali» tizimda joylashtirib bering?
29. Darvozabon o`yini tasnifi?
30. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?
31. Jismoniy tayyorgarlikning bo`limlari?
32. Gandbolchilarda kuchni tarbiyalashning ahamiyati?
33. Darvozaga kuchli to`p otishni rivojlantirish usullari?
34. Absalyut kuch nima?
35. Nisbiy kuch nima?
36. «Protlovchi» kuch nima?
37. Tezkorlikni rivojlantirish shakllari?
38. Chaqqonlikni rivojlantirishga oid mashqlar?
39. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan o`ziga xos xususiyatlar?
40. Egiluvchanlikni tarbiyalashning ahamiyati?
41. Yosh gandbolchilarni tayyorlashda asosiy vaziyatlar?
42. Yosh gandbolchilarni tanlash?
43. Kichik yoshdagi gandbolchilarni jismoniy sifatlarini shakillantirish?
44. Kichik yoshdagi gandbolchilarda texnik va taktik ko`nikmalarini shakillantirish?
45. Kichik yoshdagi gandbolchilarda fiziologik o`zgarishlar va funksional imkoniyatlar?
46. O`rta yoshdagi gandbolchilarda tayyorgarlik vazifalari va uslublari?
47. 15-18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashdagi qo`yiladigan umumiy talablar?

48. Gandbolchilar organizmining fiziologik o`zgarishlari.
49. Gandbolda texnika va taktikani takomillashtirishning vosita va uslubiyatlari?
50. 15–18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashga bo`lgan talablar?
51. Musobaqa o`tkazish turlari?
52. Aylanma usulda musobaqa o`tkazish?
53. Chiqib ketish usulida musobaqa o`tkazish?
54. Aralash usulida musobaqa o`tkazish?
55. Jamoalar o`rtasida qur'a tashlash?
56. Musobaqa jadvalini tuzish?
57. Musobaqaga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish?
58. Musobaqa nizomini tuzish?
59. Gandbol bo`yicha o`tkaziladigan musobaqalar?
60. Gandbol bo`yicha jahondagi yetakchi jamoalar?

Test savollar

Gandbol maydon o'lchami.

20 x 40 metr

22 x 44 metr

18 x 36 metr

15 x 28 metr

Qachon birinchi gandbol federatsiyasi tashkil topgan.

1906 yil Daniyada

1904 yil Daniyada

1998 yil Angliyada

1928 yil Germaniyada

Gandbol darvozasi o'lchami.

2 x 2 metr

3 x 3 metr

2 x 3 metr

2 x 4 metr

O'zbekiston gandbol federatsiyasi nechanchi yilda xalqaro federatsiyaga qabul qilindi.

1993 yil

1938 yil

1928 yil

1993 yil

Gandbol darvozabon maydoni o'lchami.

6 metr 25 sm

7 metr

6 metr

5 metr 25 sm

Gandbolda jarima to'pi otish chizig'i o'lchami.

0,5 metr

1 metr

0,75 metr

1,5 metr

Gandbol o'yini dastlabki qoidalari qachon va qaerda nashr qilingan.

1904 yil Kopengagenda

1906 yil Chexiyada

1906 yil Kopengagenda

1904 yil Ordrupeda

Gandbolda maydon chiziqlarini o'lchami.

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

Gandbol sport turi asoschisi kim.

D.Neysmit

P.P.Bussons

U.Morgan

X.Nilson

Gandbol bo'yicha qachon va qaerda xalqaro federatsiya tashkil qilingan.

1920 yil Daniyada

1906 yil Ordrupda

1928 yil Amsterdamda

1904 yil Gaagada

Gandbol darvoza chizig'i o'lchami.

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

O'zbekistonda birinchi chempionat qachon o'tkazildi.

1938 yil

1960 yil

1928 yil

1962 yil

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning og'irligi.

425- 475 gr

325- 400 gr

400- 475 gr

450- 500 gr

O'zbekistonda qachon gandbol federatsiyasi tashkil etilgan.

1991 yil

1938 yil

1928 yil

1992 yil

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi.

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning aylanasi.

50- 54 sm

52- 54 sm

54- 56 sm

56- 58 sm

Gandbolda qiz bolalar uchun to'pning og'irligi.

300- 350 gr

325- 375 gr

350- 375 gr

325- 400 gr

Gandbol o'yin boshlanishidan oldin qancha to'p bo'lishi zarur.

4 ta

2 ta

3 ta

1 ta

Gandbol o'yinida maydonda qancha o'yinchi o'ynaydi.

7 ta

6 ta

5 ta

8 ta

Gandbol o'yini qancha taym va qancha vaqt bo'ladi.

20 daqiqadan 2 taym

15 daqiqadan 4 taym

20 daqiqadan 3 taym

30 daqiqadan 2 taym

Gandbolda to'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi.

5 soniya

10 soniya

3 soniya

4 soniya

Gandbolda o'yinni boshqarish uchun qancha xakam bo'ladi.

4 ta xakam

3 ta xakam

2 ta xakam

5 ta xakam

Gandbolda o'yindan chetlashtirish.

2 va 5 daqiqaga

5 daqiqaga

2 daqiqaga

2 va 5 daqiqaga va o'yin oxirigacha

Gandbolda o'yinchi qancha marotaba o'yindan chetlashtiriladi.

4 marotaba

2 marotaba

1 marotaba

3 marotaba.

Gandbol o'yini qachon va qaerda kelib chiqqan.

1891 yil Amerikada

1898 yil Daniyada

1895 yil Amerikada

1892 yil Chexiyada

Gandbol o'yini qachon va qaerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan.

1972 yil Myunxenda

1976 yil Monrealda

1980 yil Moskvada

1936 yil Germaniyada

9 metrlik jarima maydoni chiziqlarining oraligi o'lchami qancha.

20 sm

10 sm

30 sm

15 sm

O'yinchilarni almashtirish joyi necha metr.

3 m

2 m

4,5 m

3,5 m

O'yinchilarni almashtirish joyini belgilovchi chiziq uzunligi qancha.

10 sm

5 sm

15 sm

20 sm

O'yinda taymlar o'rtasidagi tanaffus qancha.

10 daqiqa

15 daqiqa

5 daqiqa

20 daqiqa

12-16 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi.

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

8-12 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi.

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

Qo'shimcha o'yin vaqti qancha.

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

10 daqiqadan 2 taym

5 daqiqadan 2 taym

O'yinda taym-aut.

1 daqiqadan har bir taymda

1 daqiqadan o'yin davomida

2 daqiqadan xar bir taymda

2 daqiqadan o'yin davomida

12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi.

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

12-16 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi.

25-475 gr

325-375 gr

390-430 gr

290-330 gr

8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning aylanasi.

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

8-12 yosh o'smirlar uchun to'pning og'irligi.

425-475 gr

325-375 gr

290-330 gr

290-333 gr

8-14 yosh qizlar uchun to'pni aylanasi.

58-60 sm

50-52 sm

54-56 sm

56-58 sm

8-14 yosh qizlar uchun to'pning og'irligi.

425-475 gr

325-375 gr

290-430 gr

290-330 gr

Jamoa tarkibi.

10

16

14

12

Qancha o'yinchi bilan o'yinni boshlash mumkin.

5 o'yinchi

7 o'yinchi

4 o'yinchi

12 o'yinchi

Qancha o'yinchi qolguncha o'yin davom qilishi mumkin.

5 o'yinchi

7 o'yinchi

4 o'yinchi

12 o'yinchi

Bir o'yinda qancha o'yinchi almashtirish mumkin.

5 o'yinchi

cheksiz

4 o'yinchi

o'yinchi almashtirish mumkin emas

O'yinchi almashtirish qoidasi buzilsa xakam tomonidan qanday chora ko'riladi.

sariq kartochka

5 daqiqaga chetlashtirish

qizil kartochka

2 daqiqaga chetlashtirish

To'p bilan necha qadam tashlash mumkin.

3 qadam

1 qadam

2 qadam

qadam tashlash mumkin emas

To'pni qancha vaqt xarakatsiz tutib turish mumkin.

3 soniya

10 soniya

5 soniya

6 soniya

Qo'shimcha o'yin vaqti qancha bo'ladi.

2 taym 5 daqiqadan

2 taym 10 daqiqadan

1 taym 10 daqiqadan

1 taym 5 daqiqadan

O'yinda to'pni almashtirishni kim xal qiladi.

Jamoa murabbiyi

Bosh xakam

Xakam

Xronometrist

2 daqiqaga chiqarilgan o'yinchi vaqt tugamasdan oldin o'yinga tushsa qanday jazolanadi.

Sariq kartochka

2 daqiqaga

Qizil kartochka

5 daqiqaga

Gandbolda o'yinchilar raqami

1 – 12 gacha

4 – 99 gacha

1 – 24 gacha

1 – 20 gacha

O'yinchilar kiyimidagi raqam o'lchami.

20 sm orqasida 10 sm ko'kragida

15 sm orqasida 10 sm ko'kragida

10 sm orqasida 20 sm ko'kragida

20 sm orqasida 20 sm ko'kragida

Darvozabon to'pni gavdasini qaysi qismi bilan qaytarishi mumkin.

faqat qo'li bilan

xamma joyi bilan

qo'li va oyogi bilan

faqat oyogi bilan

Darvozabon o'z maydonidan chiqishi mumkinmi.

chiqishi mumkin emas

to'p bilan chiqishi mumkin

to'psiz chiqishi mumkin

xamma xolatda chiqishi mumkin

O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar qachondan beri o'tkazilmoqda.

1991 yildan

1993 yildan

1992 yildan

1994 yildan

Birinchi bo'lib qaerda gandbol federatsiyasi tashkil topgan.

Frantsiyada 1898 y

Italiyada 1872 y

Angliyada 1908 y

Daniyada 1904 y

Universiada 2002 dasturiga gandbol bo'yicha nechta erkaklar va ayollar jamoasi kiritilgan.

14 ta erkaklar, 18 ta ayollar jamoasi

15 ta erkaklar, 19 ta ayollar jamoasi

13 ta erkaklar, 11 ta ayollar jamoasi

16 ta erkaklar, 14 ta ayollar jamoasi

O'yin texnikasining maxsus usullariga qaysi javobdagilar kiradi

to'pni ilish, ushlash

to'pni erga urib olib yurish va egallab olish

chalgitish (fint) va to'siq (zaslon) ko'yish

barcha usullar kiradi

Gandbolda nechta tayyorgarlik turlaridan foydalanish mumkin, ular qaysilar

texnik tayyorgarlik

texnik-taktik tayyorgarlik

texnik, taktik, ruxiy, funktsional tayyorgarlik

to'g'ri javob berilmagan

Dars nechta qismdan iborat.

1 ta qismdan

3 ta qismdan

2 ta qismdan

4 ta qismdan

O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universitetida gandbol mutaxassisligi qachon ochilgan

1960 yilda

1975 yilda

1972 yilda

1963 yilda

Musobaqa o'tkazish tizimi.

aylanma

ilonsimon, aylanma, aralash

chiqib ketish, aylanma, aralash

aralash

Gandbolda o'quv mashqulot jarayonining yillik tsikli nechta davrga bo'linadi.

3 ta

2 ta

1 ta

4ta

Xujumda jamoalar asosan nechta taktik tizimni qo'llaydilar va ular qanday ataladi.

1 ta aldamchi xarakat

2 ta tez yorib o'tish va pozitson xujum

3 ta tez yorib o'tish, aldamchi xarakat, pozitsion xujum

pozitsion xujum

Ximoyada jamoa xarakatlarida nechta ximoya tizimlaridan foydalaniladi va ular qaysilar.

3 ta shaxsiy zonali va aralash ximoya

1 ta zonali ximoya

2 ta aralash ximoya

4 ta shaxsiy zonali, zonali ximoya va aralash ximoya

“Umid nixollari” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o’tkazildi.

2002 yilda Farg’onada

1999 yilda Toshkentda

2003 yilda Xorazmda

2001 yilda Namanganda

“Barkamol avlod” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o’tkazildi.

2000 yilda Namanganda

2001 yilda Jizzaxda

2002 yilda Buxoroda

2003 yilda Xorazmda

“Universiada” sport musobaqalari qachon va qaerda birinchi marta o’tkazildi.

1999 yilda Toshkentda

2002 yilda Buxoroda

2000 yilda Namanganda

2001 yilda Andijonda

O’yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasi qaysi yirik bo’limga ajratiladi.

xujum va ximoya texnikasi

darvozabon, xujum va ximoya texnikasi

maydon o’yinchisi va darvozabon texnikasi

maydon o’yinchisi, xujum va ximoya texnikasi

Taktika necha turkumga ajratiladi.

xujum va ximoya texnikasi

darvozabon, xujum va ximoya taktikasi

maydon o’yinchisi va darvozabon taktikasi

maydon o'yinchisi, xujum va ximoya taktikasi

Xujum o'yin taktikasi tasnifi.

individual xarakterlar, jamoa xarakterlari

xarakterlanish, individual xarakterlar

xarakterlanish, qarshi xujum

yakka xarakterlar, gurux xarakterlari, jamoa xarakterlari

Jismoniy tayyorgarlik turlari.

umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik

umumiy jismoniy tayyorgarlik

maxsus jismoniy tayyorgarlik

ertalabki gigienik tayyorgarlik, jismoniy tayyorgarlik

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida asosiy o'rin tutadigan sifatlar.

tezkorlik, kuchlilik, chidamlilik, yuguruvchanlik, epchillik

epchillik, kuch, chidamlilik, tezkorlik, bakuvvatlik

chakkonlik, kuch, chidamlilik, epchillik

kuch, tezkorlik, chidamlilik, chakkonlik, egiluvchanlik

O'qitish usullari.

ketma-ketlik, so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish

texnik-taktik, nazariy

so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish, amaliy usul

individual, onglilik, amaliy

Musobaqa turlari.

asosiy va yordamchi musobaqalar

kubok va chempionat musobaqalari

saralash va chempionat musobaqalari

olimpiya o'yinlari va chempionat musobaqalari

Gandbol bo'yicha ayollar jamoalarini qachon va qaerda olimpiada o'yinlariga kiritilgan.

1972 yil Myunxenda
1976 yil Monrealda
1980 yil Moskvada
1936 yil Germaniyada

O'zbekiston ayollar terma jamoasi birinchi marta qachon va qaerda jaxon chempionatiga qatnashgan

1996 yil Janbiy koreyada
2003 yil Frantsiyada
1999 yil Norvegiyada
1997 yil Germaniyada

O'zbekiston jamoasi qachon va qaerda birinchi marta osiyo chempionatida qatnashgan

2002 yil Pusanda
2006 yil Doxada
1994 yil Xerosimada
1998 yil Seulda

“Barkamol avlod” sport musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o'tkazildi.

Xorazmda 2003 yil
Namanganda 2001 yil
Toshkentda 2006 yil
Andijonda 2003 yil

“Umid nixollari” sport musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o'tkazildi

Qarshida 2006 yil
Buxoroda 2002 yil
Xorazmda 2003 yil

Andijonda 2003 yil

“Universiada” musobaqalari ikkinchi marta qaerda va qachon o’tkazildi

Namanganda 2001 yil

Xorazmda 2003 yil

Andijonda 2003 yil

Buxoroda 2002 yil

9 metrlik jarima to’pi bajarilganda ximoya qilayotgan jamoa o’yinchilari to’pdan necha metr uzoqlikda turishlari lozim.

2 m

5 m

1 m

3 m

O’yinda sust xujumni qayd qilib to’pni raqib jamoasiga olib berish kimga bog’liq

Bosh xakamga

Murabbiyga

Xakamga

Sekundametrstga

“Barkamol avlod” sport musobaqalarini uchinchi marta qachon va qaerda o’tkaziladi.

2007 yil Xorazmda

2008 yil Nukusda

2008 yil Fargonada

2007 yil Toshkentda

7 metrlik jarima to’pi bajarilayotganda raqib jamoasi o’yinchilari to’pdan necha metr uzoqlikda bo’lishlari lozim.

1 metr

2 metr

6 metr

3 metr

Gandbol darvoza chizig'i o'lchami.

8 sm

5 va 8 sm

6 sm

5 sm

Gandbolda to'pni o'yinga kiritish uchun qancha vaqt beriladi.

5 soniya

10 soniya

3 soniya

4 soniya

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi.

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

O'yinchilarni almashtirish joyi necha metr.

3 m

2 m

4,5 m

3,5 m

12-16 yoshlilar uchun o'yin davomiyligi.

20 daqiqadan 2 taym

30 daqiqadan 1 taym

15 daqiqadan 2 taym

25 daqiqadan 2 taym

Qancha o'yinchi bilan o'yin boshlash mumkin.

5 o'yinchi

7 o'yinchi

4 o'yinchi

12 o'yinchi

Gandbolda o'yinchilar raqami

1 dan 12 gacha

4 dan 99 gacha

1 dan 24 gacha

1 dan 20 gacha

Xujum o'yin taktikasi tasnifi.

yakka xarakatlar, jamoa xarakatlari

xarakatlanish, yakka xarakatlari

xarakatlanish, qarshi xujum

yakka xarakatlar, gurux xarakatlari, jamoa xarakatlari

O'quv mashq jarayonining yillik tsikli nechta davrga bo'linadi.

3 ta

2 ta

1 ta

4 ta

Gandbolda jarima to'pi otish chizig'i o'lchami.

0,5 metr

1 metr

0,75 metr

1,5 m

Gandbolda o'gil bolalar uchun to'pning aylanasi.

54- 56 sm

58- 60 sm

56- 58 sm

56- 60 sm

GLOSSARIY

O'ZBEK TILIDAGI SHARHI	INGLIZ TILIDAGI SHARHI
O'yinchi	Player
darvozabon / golkipер	Goal keeper
G'olib	Winner
Jamoa	Community
Hujumchi / forvard	Forward
Mag'lub	Beat
Asosiy tarkib o'yinchisi	A player in the team
Zahira o'yinchi	Substitute
Hakam	Referee
Hushtak	Whistle
O'yin boshlanishi	The kick off
Birinchi taym	The first half
Tanaffus	Half time
Ikkinchi taym	The second half
Final hushtagi	The final whistle
To'p	The ball
Aut	Out
To'p o'yinda	The ball is in play
Gol	A goal
Jamoa sardori	The captain of the team
O'yinchi	Player
Darvozabon / golkipер	Goal keeper
Himoyachi	Back
Yarimhimoyachi / xavbek	Halfback
Raqib	Rival
Maxorat	Mastery
Musobaqa	Competition
Chiziq	Line

FOYDALANILGAN VA TAVSIYA ETILADIGAN ADABIYOTLAR

1. Ўзбекистон Республикасининг «Таълим тўғрисида»ги Қонуни (1997, 29 август). Туркистон. – Тошкент, 1997. 30 август.
2. Ўзбекистон Республикасининг «Кадрлар тайёрлаш миллий дастури». Маърифат. – Тошкент, 1998. 1 апрел.
3. Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисида»ги Қонуни (2015. 04.09). Халқ сўзи. – Тошкент, 2015. 5 сентябр.
4. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасини янада ривожлантириш бўйича ҳаракатлар стратегияси тўғрисида»ги Фармони. – Тошкент: “Адолат”, 2017. -112 б.
5. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Ўзбекистон Республикасида жисмоний тарбия ва спортни янада такомиллаштириш ва оммалаштириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Фармони (2020.24 январь).
6. Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чора-тадбирлари тўғрисида»ги Қарори (2017. 3 июн). Ўзбекистон Республикаси қонун ҳужжатлари тўплами № 23. – Тошкент, 2017. 12 июн.
7. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – Москва. Академия, 2002. – 264 с.
8. Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Яроцкий А.И., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. – Тошкент. УзГИФК, 1992.
9. Азизова Р. И. Спорт ва ҳаракатли ўйинларни ўқитиш методикаси. – Тошкент. 2010.
10. Акрамов Ж.А. Обоснования методики контроля и анализа биомеханических характеристик броска по воротам в гандболе. Автореф. дисс. ... канд.пед.наук. – Москва. 1992. – 23 с.
11. Акрамов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. Ворис нашриёти, 2007.

- 12.Изаак В.И., Набиев Т.И. Гандбол в вузе. – Тошкент. 2005.
- 13.Ниёзов И. Олимпия спорт ўйинлари. – Тошкент. Fan, 2006.
- 14.Павлов Ш.К. Қўл тўпи. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1990.
- 15.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол мутахассислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1991.
- 16.Павлов Ш.К. Гандбол. Жисмоний тарбия институти учун дастур. – Тошкент. ЎзДЖТИ нашриёт бўлими, 1998.
- 17.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Ақромов Ж.А. Гандбол. – Тошкент. 2005.
- 18.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. – Тошкент. 2006.
- 19.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Азизова Р. И. Гандбол. – Тошкент. 2007.
- 20.Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Рахматова М.М. Гандбол. – Тошкент. 2010.
- 21.Pavlov Sh. K., Yusupov Z. Sh., Yusupov Z.Z., Yusupova Z.E. Gandbol tarixi va o'yin qoidalari. – Toshkent. 2016.
22. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z.E. Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Toshkent. Fan va texnologiya, 2017. – 448 b.
- 23.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений. Под. ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Академия, 2004. – 520 с.
- 24.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. //Учеб. для учащ. колл. и акад. лиц. Под. ред. Л.Р.Айрапетьянц. – Тошкент. Илм Зиё, 2012. – 277 с.

25. Tashpulatov F.A. Jismoniy tarbiya va sport. O'quv qo'llanma. – Toshkent. "O'zbekiston faylasuflari milliy jamiyati", 2019. – 200 b.
26. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. – Москва. Спорт. Академ. Пресс, 2001.
27. Холмирзаев Э. Спорт ўйинлари ва ўқитиш методикаси. – Тошкент. DIZAYN-PRESS, 2011. – 244 б.
28. Usmanxodjayev T.S., Isroilov Sh.X., Pulatov A.A., Pulatov F.A. Milliy va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). – Toshkent. Iqtisod-Moliya, 2015. – 268 b.
29. Usmanxodjayev T.S., Pulatov A.A., Tajibayev S.S., Pulatov F.A. Sport va harakatli o'yinlar (milliy va harakatli o'yinlar). – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 328 b.
30. Usmanxodjayev T.S. Sport pedagogik mahoratini oshirish. – Toshkent. Cho'lpon nomidagi NMIU, 2018. – 272 b.

MUNDARIJA

	KIRISH	3
I-BOB.	GANDBOL O`YININING KELIB CHIQISHI VA VARIVOJLANISH TARIXI	4
1.1.	Gandbolni kelib chiqish tarixi	4
1.2.	O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi	10
II-BOB.	GANDBOL O`YINI QOIDALARI	17
2.1.	Gandbol o`yining tavsifi	17
2.2.	Gandbol o`yini qoidalari. O`yin maydoni	20
2.3.	Jamoa. O`yinchilarni almashtirish. O`yinchilar formasi	28
2.4.	To`p bilan o`ynash. Sust o`yin	35
2.5.	Hakamlar	52
III-BOB.	GANDBOL O`YIN TEXNIKASI VA TAKTIKASINING TASNIFI	65
3.1.	O`yin texnikasi	65
3.2.	Gandbol o`yin taktikasi	79
3.3.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi	96
3.4.	Turli yoshlarga qarab gandbol o`yiniga o`rgatish uslubiyatining xususiyatlari.	111
3.5.	Musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish	123
	Umumiy savollar	135
	Testlar	138
	Glossariy	156
	FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR	157

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I.	ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ИГРЫ В ГАНДБОЛ	4
1.1.	История возникновения гандбола	4
1.2.	Развитие гандбола в Узбекистане	10
ГЛАВА II.	ПРАВИЛА ИГРЫ В ГАНДБОЛ	17
2.1.	Описание игры в гандбол	17
2.2.	Правила игры в гандбол. Игровая площадка	20
2.3.	Команда. Замена игроков. Форма игроков	28
2.4.	Игра с мячом. Медленная игра	35
2.5.	Судьи	52
ГЛАВА III.	КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ И ТАКТИК ИГРЫ В ГАНДБОЛ	65
3.1.	Техника игры	65
3.2.	Тактика игры в гандбол	79
3.3.	Физическая подготовка гандболистов.	96
3.4.	Характеристика методов обучения гандболу в зависимости от разной молодежи.	111
3.5.	Организация и проведение соревнований	123
	Общие вопросы	135
	Тесты	138
	Глоссарий	156
	ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА	157

CONTENTS

	INTRODUCTION	3
CHAPTER I.	THE HISTORY OF THE ORIGIN AND DEVELOPMENT OF HANDBALL	4
1.1.	The history of the origin of handball	4
1.2.	Development of handball in Uzbekistan	10
CHAPTER II.	HANDBALL GAME RULES	17
2.1.	Description of handball game	17
2.2.	Handball game rules. Playground	20
2.3.	Team. Substitution of players. Players uniform	28
2.4.	Playing with a ball. Slow game	35
2.5.	Judges	52
CHAPTER III.	CLASSIFICATION OF HANDBALL GAME TECHNIQUES AND TACTICS	65
3.1.	Game technique	65
3.2.	Handball game tactics	79
3.3.	Physical training of handball players	96
3.4.	Characteristics of teaching methods for handball depending on different youth.	111
3.5.	Organizing and conducting competitions	123
	General questions	135
	Tests	138
	Glossary	156
	REFERENCES	157