

S.V. AZIZOV

**QO'L TO'PI O'YINI
DARVOZOBONINI
TAYYORLASH
METODIKASI**

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
NAMANGAN DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA NAZARIYASI VA SPORT TURLARINI
O'QITISH USLUBIYOTI KAFEDRASI

S.V. AZIZOV

**QO'L TO'PI O'YINI
DARVOZOBONINI TAYYORLASH
METODIKASI**

(Uslubiy qo'llanma)

Namangan – 2008 yil

Mazkur uslubiy qo'llanma oliy o'quv yurtlari jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishidagi bakalavrlar uchun mo'ljallangan.

Muallif:

S.AZIZOV - p.f.n. Jismoniy tarbiya nazariyasi va sport turlarini o'qitish uslubiy kafedrasida dotsent v.b.

Taqrizchilar:

SH.X.XONKELDIYEV – p.f.d., professor, FarDU jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi kafedrasida mudiri.

B. MADAMINOV – p.f.n. NamDU jismoniy tarbiya va sport kafedrasida mudiri

Namangan Davlat universiteti o'quv - uslubiy kengashida muhokama qilingan va chop etishga tavsiya etilgan (2008 yil 27 avgustdagi 1-sonli bayonnoma).

KIRISH

Jamiyat taraqqiyotining hozirgi bosqichida raqobatbardosh kadrlarni tayyorlash davlat ahamiyatiga ega bo'lgan vazifalardan biri hisoblanadi. "Ta'lim to'g'risida" gi qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" ning qabul qilinishi barcha soxalarda tayyorlanayotgan mutaxassislarga shu jumladan jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat ko'rsatayotgan pedagoglarimiz zimmasiga ham yosh avlodni tarbiyalash, sog'ligini mustahkamlash, mehnat va Vatan mudofaasiga tayyorlashdek ma'suliyatli vazifalarni yuklaydi.

Bu o'z navbatida 5141900-Jismoniy madaniyat yunalishi bo'yicha taxsil olayotgan talabalar bilimi sifatiga bo'lgan talabni yanada kuchaytiradi. Bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri -- bolalar sporti murabbiylarini tayyorlash sifatini oshirish, ularning kasbiy-pedagogik malakasini shakllantirish va mavjud kadrlarni qayta tayyorlashdan iboratdir.

Sportning barcha turlari kabi qo'l to'pi o'yinida ham o'zaro raqobatning keskinlashuvi va natijalarning uzluksiz o'sib borishi katta imkoniyatlarga ega bo'lgan yosh iste'dodli hamda raqobatbardosh qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlash zaruriyatini kuchaytirmoqda. Bu, pirovardida, qo'l to'pi sport turi bo'yicha yuqori malakali kadrlar tayyorlash jarayoniga alohida e'tibor qaratishni hamda shu tizimlar mexanizmini qayta ko'rib chiqish va zamon talablari asosida shakllantirish kerakligini talab etadi. Bu holat shu sohada faoliyat ko'rsatayotgan pedagog- murabbiylar zimmasiga juda katta ma'suliyatli ishlarni yuklaydiki, ular qo'l to'pi sporti bo'yicha o'yinchilarni tayyorlash jarayonida ularning texnik va taktik tayyorgarliklariga alohida e'tibor berishlari zarur.

Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanmada qo'l to'pi o'yini darvozabonini tayyorlashda uning texnik va taktik tayyorgarlik-larining asosiy tomonlarini yoritib berishga harakat qilindi. O'ylaymizki bu o'z navbatida talabalarni nazariy bilimlarini ma'lum darajada oshirishga amaliy yordam beradi.

QO'L TO'PI O'YINI TASNIFI

Qo'l to'pi atletik sport turlaridan biri hisoblanib, bunda bir jamoa o'yinchilari raqib ustidan ustunlikka erishish uchun o'z rejalarini yashirgan xolda raqib rejasini ochishga harakat qilishadi. Shuning uchun bu o'yinni raqiblarni o'zaro sport bellashuvi deb yuritish mumkin.

O'yin jarayonini o'yin texnikasi, taktikasi va strategiyasi aniqlab beradi. Bularsiz jamoalarning sport kurashini tasavvur qilib bo'lmaydi.

O'yin texnikasi – o'yin usullarining yigindisi bo'lib, raqib ustidan g'alaba qozonish uchun shu usullar tizimidan unumli foydalanishdir.

O'yin taktikasi – bu shunday harakatlar tizimiki, uni jamoa o'yin davomida raqib ustidan g'alaba qozonish maqsadida qo'llaydi. O'yin davomida to'pni egallab turgan jamoa raqib himoyachilarini va darvozabonni aldab imkoniyat boricha raqib darvozasiga ko'prok to'p urishga harakat qiladi. Raqib jamoasi esa o'z darvozasiga to'p urdirmaslikka, raqibdagi to'pni olib qo'yishga va javob xujumini tashkil qilish vazifasini o'z oldiga qo'yadi. Buning natijasida jamoalarning o'zaro sport kurashi vujudga keladi.

Strategiya – sport kurashini boshkarish san'atidir. Sport strategiyasi sport musobaqasi tug'risidagi bilimlar tizimi va qonuniyatlarini ifodalaydi. Bo'lajak sport musobaqalarning sharoitlari va xarakterlarini oldindan bilish uchun ushbu qonuniyatlarni bilish zarur bo'ladi. Strategiya bu murabbiyning amaliy faoliyati, chunki u jamoani bo'lajak musobaqalarga tayyorlaydi va musobaqa jarayonida jamoani boshqaradi.

Musobaqalarga tayyorgarlik kurish jarayonida strategiyaning vazifalari qo'yidagicha bo'ladi:

1. Jamoadagi har bir o'yinchining imkoniyatlarini baholash va o'yin rejasini aniqlash;
2. Raqib jamoasi o'yinining xarakteridan kelib chiqqan xolda qarshi o'yin tizimini va shaklini tanlash;
3. Musobaqalarning tartibini aniqlash.

Strategiya, texnika va taktika o'zaro bir biri bilan bog'liq. Musobaqalarda yaxshi natijalarga erishish uchun taktikani tanlashni strategik vazifalar aniqlaydi, taktik harakatlarni amalga oshirish uchun o'yin texnikasini qo'l to'pichi egallagan bo'lishi kerak. Musobaqa jarayonida qo'l to'pi o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, xujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasini, ruhiy

holati tug'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruxiy ta'sir o'tkazish uchun sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruxiy ahvolini bildirmay kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatish kerak.

QO'L TO'PI O'YINCHISINING HARAKAT FAOLIYATI TASNIFI

Qo'l to'pi o'yini jamoa o'yini hisoblanib, o'yin davrida maydonda jamoaning asosiy tarkibi 7 kishidan iborat bo'ladi. Jamoa a'zolarining maqsadi raqib darvozasiga ko'prok to'p kiritib, o'z darvozasidan imkoniyat darajasida kamroq to'p o'tkazib yuborishdir. Jamoa o'yinida muvoffaqiyatga erishish uchun har bir o'yinchining harakatlari jamoaning umumiy maqsadiga mutanosib bo'lmog'i lozim. Jamoadagi har bir o'yinchining maydondagi faoliyatidan kelib chiqib oldiga aniq qo'yilgan vazifalariga qarab: darvozabon va maydondagi o'yinchilar (xujumda: markaziy o'yinchi, yarim o'rta, qanot va chiziqdagi o'yinchi, himoyada esa: markaziy, yarim o'rta, qanot va oldingi himoyachilar)ga ajratiladi.

Qo'l to'pi o'yinchilarining harakat faoliyati deganda nafaqat o'yin texnikasi va taktik harakatlarni, balki umumiy maqsadlarni ko'zlab qilinadigan dinamik harakatlar tizimining yig'indisi tushuniladi. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyatidagi muvaffaqiyati qo'l to'pi o'yinchilar malakalarining musthkamligi, xilma-xilligi, jismoniy va intellektual darajasini rivojlanganligiga bog'likdir. Hozirgi zamon qo'l to'pi sport turida o'yinning jadallashganligi ko'rinib turibdi.

Bu qo'l to'pi o'yinchilarning o'yin paytidagi tuxtovsiz harakatlari, ya'ni maydonda to'psiz va to'p bilan tez harakat qilish, hamda maydonning har bir qismida qattiq kurash olib borishlarining natijasidir.

Zamonaviy qo'l to'pi sport turi o'yinchilarning harakat faoliyatlari va funktsional tayyorgarliklari oldiga juda katta talablarni qo'yadi. Musobaqa davrida o'yinchi juda katta hajmdagi ishni bajaradi. O'yin davomida u 4000-6500 metr masofani bosib o'tadi. Tezlik bilan xujumga o'tish va xujumdan o'z darvozasiga qaytishda qo'l to'pi o'yinchisi 50 martagacha tezligini oshirib harakat qiladi va irg'ib oldinga tashlanadi (rivok), bu esa o'yin davomida bosib o'tiladigan masofaning 25 % tashkil qiladi. Katta tezlikdagi yugurishlar to'pni ilish, uzatish va darvozaga otish bilan mutanosib bo'lishi lozim. Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati quyidagilardan iborat: yurish, yugurish, sakrash, tezlik bilan yugurish, to'pni uzatish va qabul qilish, raqib bilan kurashda darvozaga to'pni otish. Yuqorida qayd etilgan o'yin usullari barcha o'yinchilarda turlicha bo'ladi. Masalan : o'yinchi himoyalani

jarayonida 2-10 metr masofaga juda katta tezlikda yugurib, o'yin davomida 600 metr masofani bosib o'tadi. Ammo V.I.Izaakning ma'lumotiga ko'ra markaziy himoyachi 730 metr, qanot uyinchisi 400 metr masofani bosib o'tadi. Shunda markaziy himoyachi to'p bilan harakat qilayotgan xujumchiga qarshi yugurib chikishda 250 metr, qanot himoyachisi esa -20 metr masofani bosib o'tadi xolos. Ayniqsa to'pni uzatishlarda farq son jixatidan ancha boshqacha. Masalan: markaziy o'yinchi va yarim o'rta o'yinchi to'pni 2-3 marta qanot o'yinchisiga nisbatan, 6-8 marta esa chiziqdagi o'yinchiga nisbatan ko'p uzatadi. Chunki bu ko'rsatkichlar o'yinchilarning maydondagi vazifalariga bog'lik bo'ladi. Xujumdan himoyaga o'tish, himoyadan xujumga o'tish paytida qanot o'yinchilarning faolligi sezilib turadi. Pozitsion o'yin paytida qanot o'yinchilari juda ko'p tez yugurishlarni amalga oshirishadi. O'yin davomida qisqa masofalarga tez yugurish talabi markaziy himoyachilar zimmasiga tushadi. Ular o'yin davomida 50-120 martagacha qisqa masofaga maksimal tezlik bilan yugurib raqibning xujumdagi rejalarini buzib yuborishga harakat qiladi. Boshqa o'yinchilarga nisbatan sakrashlarni ko'proq yarim o'rtada harakat qilayotgan o'yinchi bajaradi. Ammo o'yin davomidagi o'yinchilar sakrashlarining umumiy soni uncha ko'p emas. O'rtacha har bir o'yinchi 20 martagacha har xil sakrashlarni amalga oshiradi. Bu keltirilgan raqam erkaklar va ayollar jamoalari uchun tegishli bo'lib bir oz farq qilishi mumkin.

Qo'l to'pi shunday shiddatkor o'yinki, u standart bo'lmagan harakatlar va dinamik kuch bilan bajariladigan ishlarni qamrab oladi. Bu o'z navbatida maydondagi o'yin holatiga bog'likdir. Qo'l to'pi o'yinchisining faol harakatlari uning maydondagi tez harakatlari to'p bilan qilinadigan harakatlar, raqib bilan birga-bir kurashda, sust harakatlari esa to'psiz sekin harakat qilish va to'xtash vaqtida sodir bo'ladi. Sust harakatlar ayniqsa raqib kuchsiz bo'lganda aniq ko'zga tashlanadi.

Murabbiy o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini rejalashti-rishda sportchiga musobaqa davrida qancha yuklama zarurligi to'g'risidagi ma'lumotni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Musobaqa davridagi yuklamalarini aniqlashda o'tkazilgan ilmiy-tadqiqotlarda yurakning urish tezligi har 10 sekunda 1-3 martagacha o'zgarib turishi kuzatildi. O'yin boshlanishi bilan o'yinchi raqib bilan faol ravishda kurash olib boradi. Odatda o'yin davomida o'yinchining yurak urishi 1 daqiqasiga 160-180 marta bo'lishi mumkin. O'yinchining yurak urishining tezligi musobaqaning ahamiyatiga,

raqibning maxorat darajasiga va o'yindagi hisobga bog'liq bo'ladi. Kalendar musobaqalar davrida o'ziga teng bo'lgan raqib bilan o'tkazilgan o'yinlarda o'yinchilarning yurak urish tezligi 1 daqiqada 162 martadan kam bo'lmaydi.

Shiddatli musobaqa sharoitida o'yining 50% vaqti davomida o'yinchining yurak urish tezligi 1 daqiqada 180 marta va undan yuqori bo'ladi.

Tayyorgarlik darajasi bir hil bo'lgan erkak va ayol qo'l to'pi sportchilarining yurak urishi tezligi son jixatidan deyarli farq qilmaydi. O'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yigindisi 9800-10800 gacha bo'ladi. O'yin davomida o'yinchilar 2-4 kg gacha vazn yo'qotadi, bu o'yinning shiddatkorlik darajasiga bog'lik bo'ladi. Yuqori razryadli qo'l to'pi bo'yicha sportchilarning o'yin davomidagi energiya yo'qotishlari past razryadli sportchilarnikidan yuqori bo'ladi.

Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan tubdan farq qiladi. Har xil sakrashlar, birdaniga tez harakat qilish, qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish va to'pni uzatishlar darvozabon o'yinining asosiy komponentlari hisoblanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol davri raqib o'yinchisi to'p bilan harakat qilgan paytida bo'ladi. Darvozaga otilgan to'pni ilib olib o'z jamoasi o'yinchilariga to'pni uzatgandan so'ng, darvozabonning harakat faoliyatidagi sust davr boshlanadi. Darvozabonning harakat faoliyatidagi faol va sust davrlar 10-40 sekundda almashib turadi. Musobaqa paytida kuchli raqib bilan uchrashuvda darvozabonning yurak urishi tezligi 1 daqiqada 144-176gacha, kuchsiz raqib bilan bo'lgan uchrashuvda esa, bu ko'rsatkich 1 daqiqada 120-162 gacha bo'ladi. Darvozabonning o'yin davomidagi (60 daqiqa) yurak urishi ko'rsatkichlari yigindisi 8000- 9600 gacha bo'ladi.

Yuqori malakali sportchilar o'kuv-mashgulot jarayonining asosiy maqsadi ularning musobaqa davrdagi harakat faoliyatlarini yuqori darajaga ko'tarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytidagi harakat faoliyatlari xaqida kerakli ma'lumotlar murabbiyga mahsus mashqlar majmuasini (kompleksini) ishlab chiqish imkonini beradi. Qo'l to'pi o'yinchilarining o'yin paytida energiya yo'qotishi xaqidagi ma'lumot esa unga o'yinchilarni ovqatlanish, dam olish tartibini rejalashtirishga yordam beradi, bu esa o'z navbatida sportchilar organizmining ishchi holatiga qayta tiklanishini ta'minlaydi.

Qo'l to'pi o'yinida strategik vazifalarni amalga oshirish uchun o'yin tayyorgarligi jismoniy, texnik, taktik, intellektual va mahsus ruxiy

tayyorgarliklarini birlashtirib, yagona o'yin tizimiga aylantiradi. O'yin tayyorgarligi jarayonida barcha tayyorgarliklar turlarini o'yinni muvaffaqiyatli olib borish uchun ketma-ket birlashishini hamda jamoa o'yinchilari kunikmalarining takomillashishini va ular ruhiyatining musthkamlanishi ko'zda tutiladi.

Qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy qo'l to'pi o'yinchilarining individual maxoratini tarbiyalash paytida ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi. Masalan:

1. o'yinchining jismoniy tayyorgarligi bo'sh bo'lsa, uni yaxshi rivojlangan jismoniy sifatleri yordamida to'ldirish mumkin. Bo'yi baland o'yinchilarda esa tezkorlik, sakrovchanlik, chaqqonlik kabi jismoniy sifatlarini maqsadli rivojlantirish yordamida kutilgan natijalarga erishish mumkin;

2. ba'zi bir jismoniy qobiliyatlarining yetishmovchiligini boshqa sifatleri tarbiyalash yordamida, masalan, balandbo'yli o'yinchi reaksiyasining sustligini unda kuch tezkorligi sifatlarini rivojlantirib, aldamchi harakatlarni takomillash-tirish natijasida maqsadga erishsa bo'ladi;

3. jismoniy qobiliyatlardagi yetishmovchilikni o'yin texnikasini yuqori darajada bajarish yordamida, himoya paytidagi harakat tezligining yetishmasligini to'pga to'siq qo'yish usullarini yaxshi bajara olish yordamida;

4. bir usulni yaxshi egallayolmaganligini boshqa usullarni yuqori darajada o'zlashtirib olish natijasida, uzoq masofadan to'pni yaxshi otaolmasligini to'pni uzatish va qabul qilish usullarini xamda aldovchi harakatlarni mukammal egallagani bilan;

5. taktik fikrlashda yetishmovchilikni esa to'pni kuch bilan otish texnikasini yaxshi o'zlashtirib olish bilan qoplanadi.

Murabbiylar sportchilarni tanlashda yoki jamoadagi o'rinlarini aniqlashda, jamoani shakllantirishda ham ba'zi bir sifatlarining yuqligi yoki kamchiligini boshqalari bilan o'rnini bosishni ko'zda tutishlari zarur.

O'yin tayyorgarligida nazorat o'yinlariga katta ahamiyat beriladi. Bu o'yinlarda murabbiy har bir o'yinchining ushbu bosqichdagi tayyorgarligini va jamoa tarkibini aniqlaydi. Bundan tashqari tayyorgarlikning bu turi musobaqalar boshlanishidan avval jamoa tarkibiga tegishli o'zgarishlar kiritish, butun o'yin davomidagi kuchni to'g'ri, oqilona taqsimlash, o'yinchilarni almashtirilgandan so'ng

o'yinga tezda kirishib ketishlarini va ruhiy jixatdan tayyorgarlikni ta'minlash imkonini beradi.

Nazorat o'yinlari musobaqa sharoitiga o'xshagan sharoitda o'tkaziladi (hakamlar, o'yinchilar kiyimi, o'yin qoidalari rioya qilish, musobaqa boshlanishi va tugashidagi marosimlari, murabbiy tomonidan ko'yilgan vazifalar va boshqalar).

Har bir o'yinga uning darajasi va moxiyatiga qarab murabbiy yunaltirish berishi lozim, o'yinchilar esa barcha imkoniyatlarini ishga solib, uni amalga oshirishlari shart. O'zidan ancha kuchli jamoa bilan uchrashuv o'tkazganda:

a) hisobdagi farqni minimal bo'lishi uchun bor kuchi bilan kurash olib borish;

b) eng xavfli o'yinchini betaraf qilmoq;

v) o'yin intizomini saqlagan xolda, yaxshi ishlov berilgan o'yin tizimlarini qo'llash va boshqalar. O'zidan ancha kuchsiz jamoa bilan uchrashganda:

a) o'yinning jadalligini oxirigacha pasaytirmasdan hisobdagi farqni maksimal bo'lishini ta'minlash;

b) har hil yaxshi ishlov berilmagan o'yin tizimlarini qo'llash;

v) himoyadagi harakatlarni kuchaytirish va qayta xujumlarni tashkil qilish;

g) yangi o'yin tizimlarini tayyorgarliksiz qo'llash.

O'zi bilan kuchi teng jamoa bilan uchrashganda:

a) g'alaba qilish;

b) murabbiyning aniq individual yunaltirishlarini bajarish;

v) o'z tayyorgarligini tekshirish va xokazo.

O'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega bo'ladi. Murabbiy o'tkazilgan o'yinni muhokama qilishda jamoaga umumiy baho beradi. O'yindagi taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini qayd etadi. Agar taktik reja amalga oshmagan bo'lsa, uning sabablari ko'rsatib o'tiladi. Shundan so'ng murabbiy har bir qator (oldingi, orqa qator, himoya, xujum va darvozabon) o'yinchilarining harakatlarini alohida baholaydi va xulosa chiqaradi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish qo'yidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. o'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi;

2. jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani;

3. xar bir o'yinchi faoliyatini baholash;

4. o'tkazilgan o'yindan chiqarilgan hulosalalar.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. *Darvozabonning harakat faoliyati maydon o'yinchisining harakat faoliyatidan farq qiladimi?*

2. Darvozabonning o'yin paytida energiya yo'qotishi xaqidagi ma'lumot murabbiylar uchun zarur deb hisoblaysizmi?
3. Nima uchun o'tkazilgan o'yin muhokamasi har bir o'yinchi va jamoa uchun katta ahamiyatga ega deb hisoblaymiz?
4. Nima uchun qo'l to'pi jamoasiga murabbiylik qilgan pedagog-murabbiy ulardagi ba'zi bir yetishmovchiliklarni boshqa sifatlar hisobiga tekislash imkoniyatlarini topishi zarur bo'ladi?

QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINING TASNIFI

Qo'l to'pi o'yinida turli-tuman to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmok uchun o'yinda qo'llaniladigan hilma — xil mahsus usullar yig'indisi qo'l to'pi texnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar — bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan qo'l to'pi o'yinchilarning ana shu xilma — xil vositalarni qanchalik to'lik bulishiga, 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'lik. Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish o'yinchining xar tomonlama tayyorgarligi va xar jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yunalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7X7 o'yini vujudga keldi.

O'yin texnikasida xujum va himoya bir — biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish xujum texnikasiga tegishlidir. To'p yulini tusish, uni tutib olish, urib qaytarish va darvozabon uyining texnikasi himoyada qo'llaniladi.

Maydonda xujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlarni vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'p o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, usha o'yinchi kuproq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yunalishni o'zgartirishni, to'htash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlashtirib olishi shart.

Qo'l to'pi o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy mahsus belgilarga qarab guruhlarga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab qo'l to'pi texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

1. Maydon o'yinchisi texnikasi

2. Darvozabon texnikasi

Har qaysi bo'lim harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi bo'limchalariga ajratiladi. Kichik bo'limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan — harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o'yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, detallari bilargina farqlanadi. Har hil usullarni ijro etish shartlari qo'l to'pi texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O'rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Maydon o'yinchisi texnikasini tavsiflab bering?

2. Darvozabon o'yin texnikasi qaysi jixatlari bilan maydon o'yinchisi texnikasidan farq qiladi?

DARVOZABON O'YINI TEXNIKASI

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki xujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi — avvalo bo'yi (180 — 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullarini muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozaboning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har —xil holatda turishi mumkin. Darvozada turiishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qo'laydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar xujumchi to'p otishni burchaqdan 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.



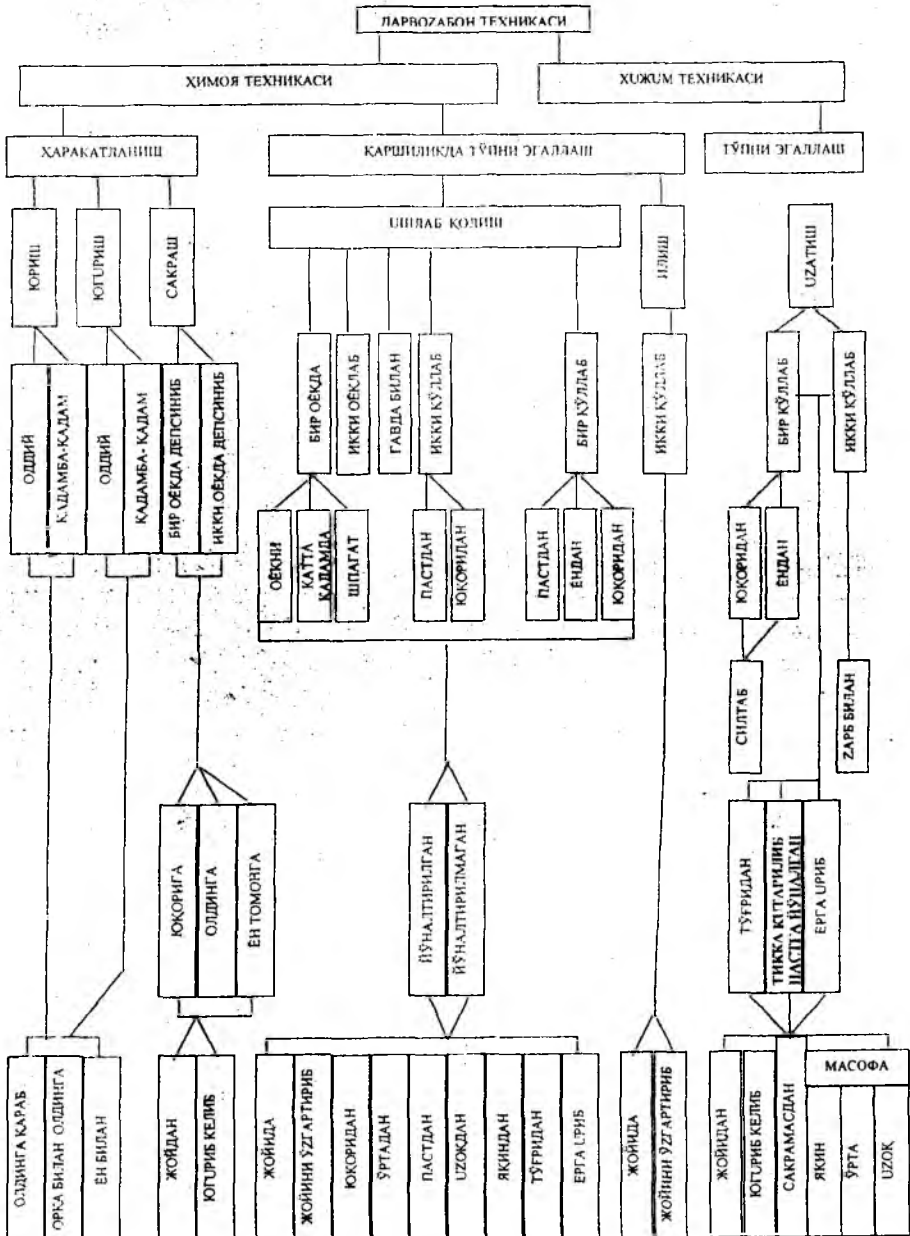
Darvoza

bon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgar-tiradi. 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.

Agar xujumchi to'p otishni burchaqdan 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 bo'ladi. Ana shunday holatda darvozabon to'pni bevosita qaytaradi yoki tez — tez oldinga chiqadi.

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi



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 xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har hil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p o'tayoggan 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 yunaltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yunalish 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 maqsida bir TOMONGA egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez — tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda xujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlay-di, lekin bunday bo'lishini oldnidan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yulini to'sishga ulguradi.



Shpagat holatda to'pni to'xtatish



To'pni bir qo'llab yuqoridan to'sish



Oyoq bilan to'pni to'xtatish



Katta qadam qo'yib to'pni to'xtatish

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yuq bo'lsa ham, uni qaytargandai so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi xujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qo'l. Lekin eng yaxshi yo'li — to'pni ikki qo'llab ilib olish.

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

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

Yuqoridan kelayotgan to'pni darvozabon bir yoki ikki qo'llab ushlaydi. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydn va to'p ushlabni usha 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 yuqotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yuqotishga 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 eqtiyotdan usha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq tug'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 pozitsiyadan darvozaning uzoq, pastki burchagaga yunaltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ni baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi,

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning xujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga

kirib qolgan. To'p egallaganidan sung darvozabon, uni uzatish uchun qo'lay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri pozitsiyasi darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon baland «trayektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30 gradusdan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

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

Agar uning jamoasi xujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tish xujumini 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 xujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

O'z-o'zini tekshirish uchun savollar

1. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering.
2. Darvozabonni to'pni ushlash usullari to'g'risida gapirib bering.

DARVOZABON O'YINI TEXNIKASINI RIVOJLANTIRISH BO'YICHA NAMUNAVIY MASHQLAR

1. Ikkita darvozabon bir-biriga qarama-qarshi turadi (oraliq masofa 3-6 metr). To'pni bir-biriga turli usullarda: bir va ikki qo'llab uzatadi.

2. Darvozani yuqori, pastki qismlari va to'rt burchagiga to'p otish.

Darvozabon otilgan to'pni olib yana o'yinchiga qaytaradi. Mashqni boshida to'pni darvozaga otish aniq va to'pni tezligi past darajada bo'ladi, asta-sekin to'pni tezligini oshiriladi va darvozabon bilan o'rtadagi masofani xam o'zgartirib biriladi.

3. Murabbiy ishorasi bilan darvozabon turish holatini o'zgartiradi (o'tirib, yarim o'tirgan xolda, yotgan xolda va boshqalar) va darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

4. O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi, murabbiy ishorasi bilan darvozaga to'p otishadi.

To'pni otish turli usullarda: sakramasdan, sakrab, gavgani o'ngachapga engashtirgan xolda bajariladi.

5. Ikki o'yinchi darvozani ikki tomoniga to'p otishadi. Darvozabon oldin chap tomonga so'ng esa o'ng tomonga otilgan to'pni qaytaradi.

6. 7 metrli jarima to'pini qaytarish. O'yinchilar murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha to'pni darvozaga otishadi, darvozabon to'pni o'tkazmaslik uchun harakat qilib qaytaradi (to'pni tezligi oshirib boriladi).

7. Ikki o'yinchi darvozani turli tomoniga tezlik bilan to'p otishadi. Darvozabon xamma to'pni kaytaradi. (Mashq vaqt birligi ichida tez bajariladi).

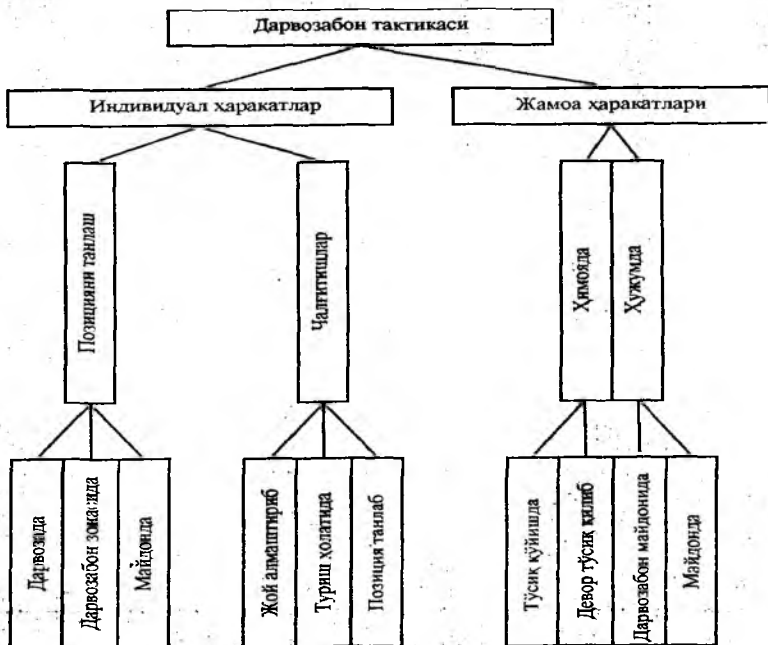
8. Darvozabon devorga qarab turadi, o'yinchi uning ortidan devorga to'p otadi, qaytgan to'pni darvozabon balandligiga qarab qo'l yoki oyoq bilan qaytaradi.

9. O'yinchilar doira shaklida joylashadilar va bir-biriga to'p uzatadilar. O'rtaga biror bir buyum qo'yiladi, darvozabon o'ni himoya qiladi, o'yinchilar esa buyumni to'p bilan urishga harakat qiladilar.

10. Darvozabon darvozani o'ng burchagida turadi, o'yinchilar markazda bir qator bo'lib turadilar va darvozani chap tomoniga to'p otishadi va darvozabon otilgan to'pni qaytaradi, so'ng to'p o'ng tomonga otiladi, darvozabon chap tomondan harakat qilib to'pni to'sadi.

DARVOZABON O'YINI TAKTIKASI

O'yinning yakuniy natijasi ko'pincha darvozabonning o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning yo'nalishiga eng ohirgi ta'sirni ko'rsatishi mumkin, va shu sababdan, darvoza ishg'ol bo'lishi yoki bo'lmasligini hal qiluvchi hisoblanadi. Darvozabon taktika-sining umumiy shakli (42 - rasm) da ko'rsatilgan.



42 – расм. Дарвозабон тактикаси

Дарвозабон ҳимоя тактикаси

Shaxsiy harakatlar

Himoyada darvozabon o'yini-ning muvaffaqiyati uning to'pni ushlab qolishga qaratilgan qan-chalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvoza-bon to'pning yo'nalishini hisobga olib turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam

1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

43 - расм. Дарвозанинг шартли зоналари

to'rtburchaklarga bo'lib olamiz (43 - rasm). Pastdagi to'rtburchaklar yunalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1 to'rtburchak yunalishiga otilgan to'plarni- uzoq to'plar,

2 to'rtburchak yunalishidagi to'plarni - o'rtta, va 3 to'rtburchak yo'nlishidagilarni esa - yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'pni 1 to'rtburchak yunalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi;

agarda 2 to'rtburchak yo'nalishida otilsa - sirpanish (max) va oldinga qarshi chiqish(vipad);

3 to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa - bir yoki ikki oyoq bilan qarshi chiqishni amalga oshiradi.

Agar o'rtta to'p 1 to'rtburchak yo'nalishida uchayotgan bo'lsa, bo'nda darvozabon 3 zonaga qadam qo'yib bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi; agar uchinchi turtburchakga yo'nalgan bo'lsa - qo'l bilan, oyoq selpinishi (max nogi) va son bilan.

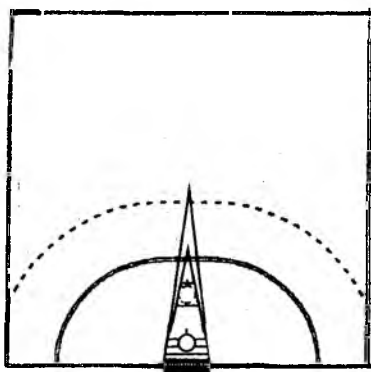
Agar yukori to'p 1 yoki 2 to'rtburchaklarga yunaltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3 to'rtburchakga bo'lsa - ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning xujum-chiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli xujumchining qayerdaliligiga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi. Agar to'p otish 30° dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o'rin oladi (44 - rasm). To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashib yo'nali-shiga ko'ra xujumchining xujum chizig'iga qarab darvozabon yarimoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

Buning uchun unga yon tarafga 1-2 qadam qo'yish yetarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

Darvozabon uchun markaziy zona chizig'idan otilgan to'plar juda



45 - рasm. Дарвозабон зонасида
позицияни танлаш

murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda xujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi.

Bu holatda darvozabon dar-vozadan ancha oldindan pozitsiya tanlaydi.

To'pning yo'nalish burchagi-ni kamaytirish uchun u dadil ol-dinga chiqishi kerak. Bu harakati bilan darvozabon to'p darvozaga kirmasligi uchun to'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi.

Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to'g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Xujumchining to'p otishidan oldin uning ro'parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turish juda muhim. Ba'zan xujumchi to'p yo'nalishini o'zgartirishga imko-niyati bo'lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu sama-rali bo'ladi, chunki darvozabon-ning chiqishi xujumchi uchun ku-tulmagan hol bo'ladi. Bu usulni to'satdan amalga oshirish lozim, chunki xujumchi to'pni darvozabon ustidan darvozaga yo'naltirishi mumkin va darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi.

Uzoq masofadan otilgan to'plar otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (45 – rasm). Buning uchun darvozabon xujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi kerak.

To'pning harakatlanish yo'nalishini aniqlab olish uchun qo'yidagilarni e'tiborga olish kerak:

1. to'p qaysi masofadan otilyapti;
2. to'p otilishi qaysi usul bilan bajarilyapti;
3. himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
4. xujumchining to'pni otishdagi o'ziga xos xususiyatlari.

Aldovchi harakatlar (fintlar) – bu individual taktik harakatlar bo'lib xujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishga majbur etadi, undaydi. Darvozabon aldovchi harakatlarini qo'yidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldovchi harakatlar;
- 3) joyini o'zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar

1) darvoza oldidan 2 – 3 metr masofada joy olib darvozabon xujumchini darvozaga balandlatib to'pni otishga majbur etadi;

2) darvozabon xujumchining xujum chizig'idan bir tomonga siljib, xujumchiga darvozaning ochiq bo'lgan qismiga to'pni yo'naltirishni taklif etadi.

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldovchi harakatlar

1) oyoqlarni bo'kib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;

2) qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

3) oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda xujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

4) oyoqlarni keng qo'ygan holatda (to'pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar

1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan xujumchini tepadan to'pni otishga undash.

2) Gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;

3) gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to'pni yo'naltirishiga undash.

4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon qo'yidagilarni etiborga olishi lozim:

1) turli aldovchi harakatlarni qo'llash;

2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;

3) raqiblarni yahshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llash;

4) shunday harakat qilish kerak-ki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

Jamoa harakatlari

Darvozabon darvozaning ishg'ol bo'lishining oldini olishi mumkin bo'lgan eng so'nggi o'yinchi hisoblanadi. Uning individual harakatlari ba'zan o'yinning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamoa harakatlari yanada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun darvozabon va himoya harakatlari o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Agarda bir himoyachi qanotdagi to'pli xujumchini ta'qib ostiga olsa, darvozabon ivirsimaslik kerak. Bo'nda uning asosiy vazifasi darvoza shtangasi oldida joyni egallab yaqin yon burchaklarni faol to'sishi kerak. Bo'nday vaziyatda himoyachi xujumchini maydonning yuza chizig'iga qarab chekintiradi

va unga darvozaning yaqin qismiga qaraganda, uzoq qismiga to'pni otish murakkablashadi. Barcha holatlarda himoyachi to'p o'tayotgan xujumchi bilan kurashayotganda darvozabon vazmin bo'lishi kerak.

Agarda darvozabon kurash olib borilayotgan joyga yaqinlashsa, to'p kutilmagan yo'nalishdan darvozaga kiritilishi mumkin, chunki xujumchi xoxlagan usulida to'pni darvozaga yo'naltirishi mumkin.

Agar darvozabon tezlik bilan har tarafga harakatlanayotgan bo'lsa, himoyachining qo'liga urilib qaytgan to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Harakatli devor xosil qilinganda to'p o'zining yo'nalishini darvozabon o'z o'rnidan siljigan paytda o'zgartirishi mumkin. Harakatsiz devor xosil qilinganda himoyachilar bilan kelishib darvozabon darvozaning uzoq qismini, himoyachilar esa yaqin qismini berkitishadi. Bu holda ham darvozabon o'zining jamoadoshlarini yordam qilishi lozim. 9 metrli erkin to'pni amalga oshirishda darvozabon "devor" qo'yishni uyushtiradi.

O'yin davomida darvozabon o'yinchilarning harakatini doimiy ravishda boshqarmasligi kerak. Bu ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin.

Birinchidan, himoyachilar o'zlarining taktik rejalarini o'yin davomida qo'llashadi va darvozabonning ko'rsatmalari o'yinchilarning diqqatini chalg'itadi; ikkinchidan, o'yinchilar ko'pincha darvozabon ko'rsatmalarini eshitmaydi; uchinchidan, darvozabonning himoya o'yiniga ko'p e'tibor berishi to'satdan darvozaga to'p kirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qarshi xujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa darvozabon uni tezlik bilan o'z maydonidan ketishni amalga oshirgan o'yinchiga yoki darvoza maydoni yaqinidagi o'yinchiga uzatishi kerak. Odatda darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalish trayektoriyasi har doim bir xil bo'lmasligi kerak. Agar xujumchi ta'qib ostida bo'lmasa, darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirishi lozim. Agarda jamoadosh xujumchi himoyachilaridan ilgari ketse va ular bu xujumchini izma-iz ta'qib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni yuqoridan xujumchining oldiga yo'naltirishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonini e'tibordan chiqarmaslik kerak. Jamoa xujum harakatlarini amalga oshirayotgan paytida darvozabon yettinchi o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

Jamoa harakatlari haqida gapirar ekanmiz, yosh sportchilarda bu harakat turini shakllantirishda murabbiyning shu soha bilimdoni ekanligi katta ahamiyatga ega. Bir jamoani kamida 14 o'yinchi tashkil etadigshan bo'lsa, ularning har birining o'ziga xos xarakteri, temperamenti, qolaversa hususiyatlari mavjud. Ularni "bir yoqadan bosh chiqarib" harakat qilishlari, albatta, murabbiyga bog'liq. Yoshlarini ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalab yetishtirishda uning ahamiyati beqiyosdir.

Yosh sportchining psixologik hulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta ma'suliyat yuklanadi. Sportchini nafaqat yuqori yutuqlarga erishishni ta'minlash, balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashga layoqatli, har tomonlama yetuk inson tarbiyasi ham murabbiyning vazifasidir.

DARVOZABONNING YILLIK TAYYORGARLIGI

Darvozabonning o'yin mazmuni maydondagi o'yinchilar o'yini mazmunidan farqlanadi. Shu sababdan ularning yuqori malakaga ega bo'lishlari uchun 5-6 yil vaqt kerak bo'ladi.

Darvozabonlarga o'rgatishning birinchi yilida asosan texnik va bir nechta taktik usullar tanishtirilad va o'rgatiladi. Ular 2 tomonlama o'yinda qatnashishadi hamda umumjismoniy va maxsus tayyorgarliklari asosiga poydevor qo'yiladi.

O'rgatishning 2-3 yilida asosiy texnik va taktik usullarni o'zlashtirish davom ettiriladi. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik yuklamalari xajmi ko'paytiriladi. Ko'proq ruxiy tayyorgarlikka axamiyat beriladi. U o'yinlarda qatnashish mala-kasini takomillashtirib boradi. O'rgatishni 3 chi yilidan boshlab aralash usulga o'rgatish bo'yicha tayyorlash boshlanadi va nazariy bilimlar bilan boyitiladi.

O'rgatishning 4-5 yilida aralash usuli bo'yicha o'yin texnikasi va taktikasini mukammallashtira boshlanadi. Umumjismoniy va maxsus mashqlar yuklamasini yuqori pog'onaga olib chiqiladi. Avvalgi 3 yilda texnik-taktik usullarni yakka tartibdagi mashqlarda (mashg'ulotlarda) o'rgatilsa, gurux mashg'ulotlarida o'yin texnikasi va taktikasini mukammallashtirib boriladi. Shunda darvozabon o'rgatishning 5-yilining oxiri va 6-yilidan boshlab musobaqalarda qatnashish bo'yicha kerakli malakalarga ega bo'ladi.

O'rgatishning barcha bosqichlarida majmuali mashg'ulot usuli katta yordam beradi, chunki unda darvozabonning nazariy va amaliy bilimlari chuqurlashtira boriladi.

Darvozabonning istiqbolli o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlarini rejalashtirish bir necha yilni o'z ichiga oladi. Darvozabonlarni 1 yillik o'quv-mashg'ulot mashg'ulotlari rejasi ularni maqsadli tayyorlashda bosqichlar bo'yicha amalga oshiriladi: tayyorlov bosqichi, asosiy (musobaqa) bosqich hamda o'tish bosqichlari. 1 yillik tayyorlov bosqichining maqsadi darvozabon tayyorgarli-gining eng yuqori cho'qqisiga asosiy bosqichda olib chiqishdir.

Har bir bosqich bir necha kichik bosqichlardan iborat bo'lib, ular maxsus vazifa va vositalar deb xarakterlanadi.

Tayyorlov bosqichi- maydon o'yinchilari kabi musobaqalarga 2-3 oy qolganda boshlanadi. Bosqichning asosiy maqsadi darvozabonni yuqori jismoniy tayyorgarlikka erishtirish xisoblanadi. Bu bosqichda umumjismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish bilan bir vaqtda tezlik, chidamlilik, kuch va epchillik kabi sifatlarni ham takomillashtiriladi. Bu yo'nalishni takomillashtirishda gimnastik snaryadlardan, o'z og'irlik vazni qarshiliklaridan unumli foydalaniriladi. Darvozabonning umumjismoniy tayyor-ligida uning chidamliligini oshirish maqsadida kross tayyorgar-ligidan, yugurishlaridan, futbol, suv polosi va uzoq masofalarga suzishlardan keng foydalanish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Kuchni rivojlantirishda; gimnastikadagi umumrivojlan-tiruvchi mashqlardan, gimnastik snaryadlardan, gantellardan, to'l-dirilgan to'plardan foydalanib, tezlik va epchillikni rivoj-lantirish uchun esa; akrobatik mashqlardan, xar xil turish xolat-larida tezlanishlardan, texnik-taktik usularni imitatsiya qilish bilan erishiladi.

Tayyorgarlikda asosiy e'tibor esa, maxsus jismoniy tayyorgarlikka qaratiladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik ko'rishi natijasida jismoniy sifat va ko'nikmalar shakllanadi va takomillashadi. Maxsus tayyorgarlik uchun foydalanilayotgan mashqlar o'yin vaziyatlariga tenglashtirilgan xolatlarda o'rganiladi. Mashq-lar darvozabonning maxsus egiluvchanligi, epchilligi, vestibulyar apparati, sakrovchanligi, chidamliligi, xarakat tezligi reaksiya-larini takomillashtirishi uchun yo'naltirilishi lozim.

Maxsus egiluvchanlikni takomillashtirishda to'p va to'psiz bajariladigan gimnastik mashqlar har xil egilish va cho'zilish mashqlari yordam bersa, maxsus epchillikni takomillashtirishda va vestibulyar apparatini rivojlantirishda maxsus apparatlar nazoratida: gimnastik trampkindan sakrash, batutda mashqlar bajarish, muvozanatni saqlash mashqlari amalga oshiriladi.

Maxsus sakrovchanlikni takomillashtirishda predmetlar bilan mashqlar bajartirish yaxshi natija beradi. Maxsus tez-likni takomillashtirishda darvozabonga to'pni qaytarishdan ol-din boshqa bir xarakterni bajarishni yuklash va tez xarakterni yakunlab to'pni qaytarish kabi mashqlar berilishi kerak. Maxsus chidamlilikni takomillashtirishda uzoq vaqt darvozabonni dar-vozada joy almashtirish xarakterini bajarishi juda ko'p marta otilgan to'plarni qaytarish 3-4 taym davomida darvozani qo'riq-lashi kabi mashqlar beriladi.

Tayyorgarlikni yakunlovchi bosqichi darvozabon texnik-taktik tayyorgarligi bo'yicha keng majmuali tadbirlarni o'z ichiga oladi. Bu bosqichda texnik-taktik usullarni mukammallashti-radi, ximoyachilar bilan o'zaro himoya xarakterlarini takomil-lashtiradi. U texnik va taktik tayyorgarliklar vaqtini bir xil taqsimlashi zarur. Bu bosqichda mashg'ulotlar soni ko'payishi haftada 3-4 marta o'tkazilishi mumkin. Malakali darvozabonlar haftada 5-6 marta mashg'ulotlarda qatnashadilar. Asosiy e'tibor bu bosqichda jismoniy va maxsus sifatlarni mukammallashtirishga qaratilishi bilan texnik-taktik usulda takomillashtirishga yo'naltiriladi.

Darvozabonning yakka tartibdagi mashg'ulotlariga e'tibor berib mashg'ulot vaqtini 60-90 minutga yetkazishga erishiladi. Bu bosqichda:

Ruxiy tayyorgarlikni maqsadi-ularida jamoa, o'rtoqlik xislarini rivojlantirish, katta jismoniy zo'riqishni yenga olishga qaratilgan bo'ladi. Bosqichni asosiy maqsadi esa darvo-zabonni rejali, bosqichma-bosqich sport formasining yuqorisiga (pikka) olib chiqishdir.

Musobaqa bosqichi. Musobaqalarni boshlash (ularga kiri-shish) davrida darvozabon yuqori sport formasiga chiqqan bo'lishi kerak. Bu bosqichning asosiy vazifasi-egallagan sport formasini ushlab turish, o'yin texnikasi va taktikasini mukammallashtirish xamda ruxiy sifatini yuqori bo'lishiga erishishdir.

Bu bosqichda jismoniy tayyorgarlik yuklamalari ozayti-riladi, lekin maxsus tayyorgarlikka katta e'tibor qaratiladi. Darvozabonni individual va aylanma mashg'ulot tayyorgarlik usul-larida shug'ullanishi davom ettiriladi. Lekin aylanma mashg'ulot haftada 1-2 marta, individual mashg'ulotlar tizimli ravishda o'tkazilish rejalashtirilishi zarur. Bu bosqichda o'tkazilgan xar bir o'yin yakuni taxlil qilinishi va darvozabon xarakteridagi xatolari ko'rsatilishi kerak. Musobaqa davri bir necha oydan iborat bo'ladi. Shu sababli ularning mashg'ulot mashg'ulotlari yuklamasiga ijodiy yondoshish talab etiladi. Mashg'ulotlarni o'rtacha va oz vaqt davomida galma-gallab olib

boriladi. Kalendar o'yinlar boshlanishi oldidan esa yuklamalar o'zaytirilishi zarur. Boshlovchi darvozabonlar uchun haftada 3 mashg'ulot belgilanishi kerak va bu mashg'ulotlarda yuklamalar quyidagicha taqsimlanadi:

Oz, o'rta, yuqori yuklamali.

Malakali darvozabonlar uchun esa; musobaqa yig'inlari vaqtida mashg'ulotlar haftada 5 marta o'tkaziladi va mashg'ulotlar bir kunda 2 mara o'tkazilishi rejalashtirilishi kerak. Haftalik tsiklda darvozabon oz, o'rta, katta, dam olish kuni, o'rta, katta, dam olish kuni ko'rinishida shug'ullanishi lozim bo'ladi.

Musobaqa bosqichida asosiy diqqat nazariy tayyorgarlikka; bunda darvozabonlar raqib xujumchilari to'g'risidagi ma'lumotlar bilan tanishishlari, "snayper"larni asosiy (yaxshi ko'rgan) zarba berish usullarini o'rganiladi, o'z xarakterlarini tuzishlari, xatolariga baho bera olishlariga qaratiladi. Bundan tashqari ruxiy muvozanat mashg'ulotsiga e'tibor berilib, xolatni boshqara bilish, autogen mashg'ulot va kuchli chidamlilikni oshirish mashqlari bajarilishi kerak. O'yinlar oralig'ida faol dam olish lozim bo'ladi.

O'tish bosqichi-mashg'ulot yili jarayonida o'tish bosqichi bir oz shartliroq: o'yinlar va turlar orasidagi vaqt oz. Bu bosqich musobaqa bosqichidan keyinroq boshlanishi bilan izohlanadi. O'tish bosqichini vazifasi-faol dam olish, darvozabon jismoniy tayyorgarligini yaxshi xolatda saqlab turish, boshqa sport turi bo'yicha mashg'ulotlarda qatnashtirishdir.

Bosqichning davomiyligi oz bo'lib 1 oydan kam vaqt oladi. Bu davrda yuklamalar jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kamaytirilishi, mashqlar jismoniy tayyorlik va reaksiya sifatlarini ushlab turishi uchun qo'llanishi maqsadga muvofiq bo'ladi. Bu bosqichda sportning tennis, stol tennisi, basketbol, futbol, badminton, gorodki, turizm, eshakda eshish, turlarida foydalanib darvo-zabonni ruxiy tetikligini ushlab turish muvaffaqiyatlar garovi xisoblanadi.

Bosqich davomida u yoki bu texnik usulni bajarish uchun yo'llanmalar berish, jismoniy va maxsus sifatlarni egallashga yordamlashuvchi topshiriqlar berish bilan cheklanishi kerak.

Darvozabonni nazariy tayyorgarligida o'tgan o'yinlar taxlili, kundaligiga o'yinlar xaqidagi taassurotlari, kuchli xujumchi (o'yinchi)lar to'g'risidagi fikrlari kiritilishi unga kelasi o'yinlarda muvaffaqiyatli o'ynashida yordam beradi.

O'tish bosqichida-ular o'z xarakterlarini davolashlari, bo'yicha davo kurslarini o'tadilar va asab tizimlarini mustaxkam-laydilar.

Mashg'ulotlar haftada 3 martani tashkil qiladi. Boshlovchi darvozabonlarda bu davr ta'tillar va sport sog'lomlashtirish lagerlariga bo'lish davriga to'g'ri keladi.

DARVOZABONNI O'RGATISH JARAYONI

Bu bo'lim darvozabonning o'rgatish va mashg'ulot bosqichlarini o'z ichiga oladi. Yana bir bor eslatish joizki, gandbol darvoza-boniga individual mashg'ulotlar nafaqat boshlang'ich davrda o'rgatish uchun, balki takomillashtirish davrida xam asosiy o'rin tutadi. Ularning mashg'ulotlari murabbiyning doimiy "yo'nalti-ruvchi" nazorati ostida o'tishi zarur. Afsuski, aksariyat yuqori malakali gandbol jamoalari darvozabonlari o'z malakalarini umumiy jamoa mashg'ulotlari davrida rivojlantirishadi, ammo individual mashg'ulotlarga e'tiborsizlik bilan qaraydilar.

Nima sabab? Darvozabonlarni tayyorlash uchun maxsus uslubiy qo'llanmalarni yo'qligi va darvozabonni o'yindagi bajaradigan roliga yetarli ahamiyat berilmasligi deb tushinishi lozim. Murabbiylar asosiy e'tiborni jamoasini tayyorlashga qaratadi, darvozabonni mashg'ulot davomida oladigan yuklamasi esa juda kam foizni tashkil etadi.

Darvozabonlarning har kunlik individual mashg'ulotlari (3-5 darvozabon bilan) 1,5-2 soatni tashkil qilishi kelajakda "darvozabon yarim jamoa" ta'rifi to'g'riligiga isbot bo'lishi mumkin. Darvozabonlar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish ancha murakkab vazifa. Darvozabon harakatidagi "ikir-chikir" larni ya'ni nozik tamonlarni bilish murabbiydan xar bir darvo-zabonga alohida e'tibor bilan qarashiga majbur qiladigan xolatdir.

Darvozabonlikka o'rgatishda didaktik printsiplarni quyidagi ketma-ketligiga e'tibor berilishi lozim;-tushunib harakat bajarish,-faollik,-tizimlilik;-bosqichma-bosqich;-ko'rgaz- malilik;-o'rganishga osonlik;-ishonchilik.

Mashg'ulotlarni o'tish usullari-tushuntirish, mashqlarni bajarilishini ko'rsatib berish, aylanma mashg'ulot va x.k.

O'rgatishning boshlang'ich davrida murabbiy darvozabonlarga taqdim qilinayotgan materiallar texnik yoki taktik tayyorlovning qaysi bo'limiga to'g'ri kelishini bu materiallarni qanday o'yin vaziyatlarda qo'llanishini tushuntirib berishi, keyinchalik na-zariy tushuntirilgan texnik yoki taktik usulni to'laligicha ko'rsatib berishi o'rgatishni osonlashtiradi. Agar murabbiy o'rgatiladigan o'yin usulini ko'rsatib bera olmasa mashg'ulotdagi malakali darvozabondan ko'rsatib berishni

so'rashi kerak. Murabbiy boshdayoq usullar noto'g'ri bajarilganda uni xatoligini o'z o'rnida ko'rsatishi lozim. Agar darvozabon usul mazmunini tushunishmasa yoki noto'g'ri bajarsa uni qayta bajarishni so'rash kerak.

Murabbiy darvozabonlarni u yoki bu usul mazmuni va uni qanday bajarilishi to'g'risida to'liq tushunganlariga ishonch xosil qilgandagina usullarni bajartirishga kirishishi mumkin. Agar o'rgatilayotgan usul murakkab bo'lsa, qismlarga bo'lib o'rgatiladi. Agar o'rgatish jarayonida biror-bir usul alohida-alohida element-larga bo'lib o'rgatilsa, keyin barcha elementlarni qo'shib birga-likda to'la usul qilib bajartiriladi. Murakkab usullarga pastdan yo'naltiriladigan to'plarni qaytarishni kiritish mumkin. Bunday to'pni qaytarishda darvozabon avval chap yoki o'ng tamonga siljiydi va "shpagat"da oyoq bilan to'pni qaytarishga harakat qiladi.

Bu usulni o'rgatishda avval siljish keyin "shpagat" qilish, to'pga oyoqni qo'yish kabilar bo'lib o'rgatiladi. Keyin bu elementlarni birgalikda bajartiriladi. O'rgatish jarayonida o'rgatilgan materiallarni qayta-qayta takrorlash natijasida mukammal bilishga yoki xarakatni shartli refleksi darajasiga ko'tarishga erishiladi. Darvozabon o'z xarakatlarini taxlil qila oladigan, murabbiy uni xatolarni kuzatib to'g'rilashni qanchalik tez amalga oshirsa, muvaffaqiyatga shunchalik tez erishiladi. .

Darvozabon uchun guruxda shug'ullanish vaqtida mashg'ulot zichligiga erishib bo'lmaydi. Negaki u xam barcha bilan birga badan qizdiradi va mashg'ulot boshlanishi bilan darvozaga turib to'plarni qaytarishga tushib ketadi. Kamdan kam xollarda maxsus badan qizdirish mashqlari beriladi. Bunday mashg'ulotda foydali vaqt birligi darvozabon uchun 20 minutdan kam bo'ladi. Sababi jamoadagi darvozabonlar tez-tez o'rinlarini bir-birlariga bo'shatib berishlari kerak bo'ladi.

Bunday "majburiy" turib qolishlar jamoani taktik kombi-natsiyani o'rganayotganlarida ham kuzatish mumkin. Bunday "bo'sh" turishlar bo'lmasligi uchun jamoa murabbiyi darvozabonlarga u yoki bu texnik usulni individual shug'ullanib o'zlashtirishga-takomillashtirishga topshiriq bergani foydali bo'ladi.

Mashg'ulotlarni zichlik darajasi har xil bo'lishi mumkin. Masalan: o'rgatishning dastlabki mashg'ulotlarida tushuntirish va ko'rsatish ko'p bo'lganligi sababli mashg'ulot zichligi kam bo'lishi tabiiy. Lekin keyingi mashg'ulotlarda mashg'ulot zichligini oshirib boriladi. Mashg'ulotlar zichligi mashg'ulot vaqtini to'g'ri taqsimlanishiga

bog'liqligi ilmiy asoslangan bo'lishi kerak. Berilgan topshiriqlarni barcha darvozabonlar bir vaqtda birdaniga bajarsa, darvozada turish tez-tez amalga oshirilsa, mashg'ulot zichligini shu tartibda oshirish mumkin. Darvozada turishganda xujumchilarni barcha xarakterlariga reaksiya qilish-lari, usullarni aniq, puxta bajarishlari mashg'ulot zichligini oshirishdagi omillardan xisoblanadi.

DARVOZABONNI SILJISHLARGA O'RGATISH METODIKASI

Murabbiylar darvozabonlarga o'yin texnikalarini o'rgata boshlaganlaridayoq qadamma-qadam siljish texnikasini to'g'ri o'rgatishi juda katta ahamiyat kasb etadi.

Bu siljish usuliga darvozada turganda yoki to'p bilan emas, balki darvozadan tashqarida, to'psiz o'rgatishni boshlash kerak.

Darvozabonlar guruxi bir qatorga saf bo'lib turishadi, oraliq masofa 2m va safda chap yoki o'ng tomonga qadamma-qadam siljib "yurishadi". Keyinchalik bu mashqni zalni avval bir tamonga, keyin ikkinchi tomonga aylanib yurib bajartiriladi. Bu mashqni doimo darvozabonni asosiy turish xolatida bajartirish maqsadga muvofiqdir. Qadamma-qadam siljishning ketma-ketligi quyidagicha:

- chiziq bo'ylab o'ng yon bilan;
- chiziq bo'ylab chap yon bilan;
- o'yin maydonini aylanib o'ng yon bilan;
- o'yin maydonini aylanib chap yon bilan;
- harakat yo'nalishini murabbiy buyrug'iga asosan o'zgartirish bilan.

Murabbiy bu usullarni tushuntirib, ko'rsatib bergandan so'ng bitta-bitta bo'lib mashq bajarishga kirishiladi. Murabbiy mashqni bajarilish jarayonida markaziy chiziqdan 8-10 metr masofada turib, yonidan mashqni bajarib o'tayotgan darvozabonlarga xato va kamchiliklarini aytib, tuzatish usulini tushuntirib boradi. Siljish usuli darvozabonlar tamonidan to'la va xatosiz bajarilgandan so'ng mashq darvoza oldida bajarishga o'tiladi. Buning uchun darvozabonlar darvozaning o'ng yoki chap ustunlari yonida saf turishadi va darvoza chizig'i bo'ylab qarshi tomonga yo'nalgan xolda mashqni bajarishga kirishadilar. Mashqni bajarib bo'lganlar darvoza orqasidan o'tib dastlabki joylariga qaytishadi. Murabbiy darvoza o'rtasida 6 metrli chiziqda joylashadi. Dastlab darvozabonlar o'ng tamonga, qayta saflanib chap tamonga mashqni takrorlashadi. Mashq har tamonga albatta 14-16 martadan takror bajarilishi shart.

Siljish usulini darvozabonlar takomillashtirib bo'lgan-laridan so'ng, oyoq bilan "tashlanish (vipad)", "shpagat", "yarim shpagat" usullarini o'zlashtirishga o'tishadi. Bu usullar to'la o'z-lashtirilgandan so'ng darvozabonlarning siljishlar bo'yicha bosqichi yakunlanadi.

"Oyoq bilan tashlanish" larni darvozabon darvozadan tashqarida asosiy turish xolatida o'rganishni boshlaydi. Buning uchun u to'pning uchish yo'nalishiga o'ng oyog'ini perpendikulyar ravishda uzatadi (agar to'p o'ng tamonga otilgan bo'lsa), tovonning ichki yoni oldinga qaratilgan xolatda bo'ladi (bu vaqtda gavda og'irlik markazi chap oyoqqa o'tkaziladi). To'pning uchish yo'nalishi tamonga yonga katta qadam qo'yadi va oyoq tovonini polga qo'yadi (og'irlik markazi shu oyoqqa o'tkaziladi). Tez chap oyoqni o'ng oyoq yoniga tortadi. "Oyoq bilan tashlanish" ni boshlash bilan bir vaqtda o'sha tomonga o'ng qo'l uzatiladi. Chap oyog'ini o'ng oyog'i yoniga tortayotganda darvozabon o'ng oyog'i tovoniga to'la tiralgan xolatda bo'ladi. Agar chap oyoqni tortish kechiksa, to'pga qilingan xarakat sekinlashadi, darvozabon to'pga yeta olmasligi mumkin. Mashq darvoza chizig'i bo'ylab emas, balki chiziqqa biroq burchak ostida bajarilishi lozim. Darvozabon o'ng tomonga "oyoq bilan tashlanish" usulini to'la va mukammal o'zlashtirgandan so'nggina, chap tomonda shu mashqni bajarishga o'rgatila boshlanadi. Mashqlar har bir mashg'ulot o'tish jarayonida 28-30 martadan takror bajarilishi lozim. Keyinchalik "oyoq bilan tashlanish"lar darvozaga turib bajariladi.

Mashqni ozroq murakkablashtirish uchun darvozabon chap yoki o'ng tomonga qadamma-qadam (1 qadam) qo'yadi va "oyoq bilan tashlanish" usulini bajaradi. Mashqni darvoza ustuni yonidan boshlab bajartirish kerak. "Oyoq bilan tashlanish"da depsingan oyoq, keyinchalik qadamma-qadam usulini yakunlaydi. Mashq har mashg'ulotda 18-20 martadan ikkala tomonga bajariladi.

"Shpagat" va "yarim shpagat" usullarini o'rgatish va ularni mukammallashtirishdan oldin darvozabonlar albatta mushaklarni va paylarni cho'zish mashqlarini bajarishlari lozim. "Cho'zish" mashqlari ko'p martadan takrorlanishi kerak.

"Shpagat" va "yarimshpagat" usullarini bajarish printsipi bir-biriga o'xshash. Ular usulni qo'llash vaziyati bilangina farqlanadi. "Shpagat" usuli bilan to'pni uzoqdan darvozaga otilganda foydalanilsa, "yarim shpagat" usulida to'p darvozaga darvozabonga yaqin joydan otilganda qo'llanadi.

“YArim shpagat” usulini bajarishda to’pga uzatilgan oyoq, tizzadan bukilgan, depsinayotgan oyoq tik xolatda bo’ladi.

Darvozabonlar 3-4 metr intervalda turishadi. Murabbiy usulni tushuntirib, ko’rsatib bergandan so’ng, mashq 18-20 martadan avval o’ngga keyin chap tomonda bajariladi.

Mashqni darvozada qadamma-qadam siljishini bajargandan so’ng bajarib o’rgatila boshlanadi. Darvozabon avval qadamma-qadam (pristov shag) qadam qo’yadi va “yarim shpagat” usulini bajaradi. Usul har tamonga 12-16 martadan bajariladi.

O’rgatilgan usullarni maromiga yetkazish uchun 2 ta darvozabon yuzma-yuz turishadi. Birinchisi qadamma-qadam qadamlab “shpagat” yoki “yarim shpagat” usulini bajara boshlaydi. Ikkinchisi sherigi xarakterlarini “oynadagi tasvir” kabi takrorlaydi. Shu mashqlar albatta usullarni bajarishda qo’l, oyoqlar harakatlari uyg’unlashgan xolda bajartiriladi.

To’pni ushlab olish, to’p tezligini kamaytirish va to’pni uzatish texnikasini o’rgatish

Siljishlarni barcha usullarini xamma sirlarini to’la o’rganib bo’lgandan so’ng, to’pni ushlab olish, to’p tezligini pasaytirish, to’pni uzatish texnikasini o’zlashtirishga o’tiladi.

Bu usullar bir-biriga bog’liq usullardir. Darvozabon to’pni ushlab olish bilan uni sherigiga uzatishi lozim, bu tabiiy xoll. Shu sababli bu usullar texnikasi birgalikda o’rgatiladi.

To’pni ushlab olish va uni tezligini pasaytirish usuliga aniq ketma-ketlikda o’rgatish lozim:

- avval darvozabonga to’pni ushlab (to’p tezligini pasaytirish)ni to’p ko’krak balandligida uchib kelayotganda;

-bosh balandligida uchib kelayotganda;

-yon tamonlardan uchib kelayotganda;

-poldan sakrab chiqqan to’plarni;

-baland va past otilgan to’plarni to’sishga o’rgatiladi.

To’pni bu usullarda to’sishga o’rgatish juftlikda, “uchburchak”da, “kvadrat”da, zal devori oldida yoki shit oldida, kolonnada, qarama-qarshi kolonnada, darvozada, 5-6 darvozabon guruxida, maydon o’yinchilari guruxida bajartirilishi kerak.

Darvozabonlar bilan asosiy o’rgatishlar darvozaga turish xolatlarida o’rgatilishi uning darvozada o’z maydonida erkin harakatlar qilishiga olib keladi. Lekin mashqlarni tanlashda dastlabki mashqlar darvozadan tashqarida shakllanishi kerak. Ular usullarni to’la va

mukammal o'rgangunlaricha darvozaga turmagan xolda o'zlashtirganlari ma'qul. To'plarni to'sish mashqlarini o'rgatishni dastlabki bosqichida to'p otish kuchi sekinroqdan boshlanishi, keyinchalik to'p zarbini kuchaytirib borish bilan darvozabonlarda to'sish texnikasini kuchaytirish, to'pni xis qilishni ham takomillashtirib boriladi.

To'pni ushlab olish, uni tezligini kamaytirish va uzatish usullarini o'rgatish va takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar majmuasi:

1. Bir-biridan 6-8 metr masofada bir-biriga qarab (2 ta darvozabon) turiladi. To'pni uzatish texnikasi va uni ushlab olish-ko'krak balandligida, yon tamonlarda, balanddan, pastdan, poldan sakrab chiqqan to'pda amalga oshiriladi. Juftliklar orasidagi masofa sekin asta 30-35 metrga yetkaziladi. Mashq o'rtacha tezlikda 10-12 minut bajariladi.

2. Birinchi mashq "uchburchak"da, "kvadrat"da yoki "doira"da bajariladi.

3. D.x: Darvozabon to'p bilan maydonda o'ltirgan xolat; to'pni ustiga baland otadi, sakrab turadi, baland sakrash bilan to'pni ushlaydi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

4. D.x: Darvozabon notekis devor oldida turgan xolat; u to'pni devorga uradi, devordan qaytgan to'pni ushlaydi yoki uchish tezligini kamaytiradi. Mashq 3-5 minut davomida bajariladi.

5. D.x: Darvozabon to'p bilan devorga yoki shitga qarab turadi; to'pni devorga otadi, 360° sakrab buriladi, qaytgan to'pni ushlab oladi yoki uni tezligini pasaytiradi. Mashq 10-12 marta bajariladi.

6. D.x: Darvozabon orqasi bilan devorga, yuzi bilan sherigiga qarab turgan xolat: sherik to'pni devorga otadi, darvozabon to'pdan sakrab o'tib 180° buriladi va devordan qaytgan to'pni ushlab oladi yoki to'p tezligini pasaytiradi. Mashq 10-12 marta bajariladi.

7. 2 ta darvozabon 2 ta o'yinchi orasida turadi. Ikkala o'yinchi qo'lida 1 tadan to'p. Bir o'yinchi to'pni o'z oldida yuqoriga otadi, unga yaqin turgan darvozabon tez uni qarshisiga borib to'pni ushlab oladi. Ikkinchi darvozabon ikkinchi o'yinchi bilan shu mashqni bajaradi. Mashqni keyingi variantida darvozabonlardan biri "do'mbaloq" oshadi, ikkinchisi sherigi ustidan sakrab o'tib to'pni ushlab oladi. Mashqni xar bir darvozabon 10-12 martadan bajaradi.

8. D.x: Darvozabon devorga yuzi bilan turadi: u devorga to'pni shunday urishi kerakki, to'p darvozabonga qaytib uni oldida polga tushsin. To'pni ushlab oladi yoki uni uchish tezligini kamaytiradi.

Devorga to'pni urish kuchi kuchaytirib boriladi. Mashq 2-3 minut davomida bajariladi.

9. D.x: Darvozabon darvozadan 1-1,5 masofada qo'lida to'p bilan turadi. To'pni darvoza to'siniga uradi, to'sindan qaytgan to'pni ushlab, boshi ustiga otadi va 180⁰ burilib, 6-7 masofadan sherigi darvozaga uloqtirgan to'pni to'sadi yoki tezligini kamaytiradi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

10. D.x: Darvoza o'rtasida asosiy turish xolati: 6-7 metr masofadan darvozabonning chap yoki o'ng tamoniga sherigi to'pni uloqtiradi. Darvozabon to'pni "oyoq bilan to'pga chiqish" (vipad) usulida to'pni ushlaydi. To'pni otish kuchi sekin asta kuchaytirib boriladi. Mashq 2-3 minut davom etadi.

11. D.x: Darvozabon biror ustun yonida turadi: sherigi 7-8 metr masofadan to'pni darvozani uzoq burchagiga bel balandligida yoki balandroq uloqtiradi. Darvozabon qadamma-qadam bir qadam qo'yib "oyoq bilan tashlanib to'sish" (vipad) usulida to'pni to'sadi yoki to'pni uchish tezligini pasaytiradi. Keyin dastlabki xolatni o'zgartiradi. Mashq bajariladi.

12. D.x: 11chi mashqdagiday: sherigiga 4 ta to'p. Ularni galma-gal darvozani yuqori burchaklariga uloqtiradi. Darvozabon "qadamma-qadam" usulini qo'llab to'pni ushlab oladi yoki to'pni uchish tezligini pasaytiradi. Mashq tez bajariladi. 4-5 seriyadan so'ng darvozabonlar almashadi.

13. D.x: Darvoza o'rtasida asosiy turish xolati: darvozabonda ham, sherigida ham qo'lida to'p bo'ladi. Ikkalasi bir vaqtda qo'lidagi to'pni bir-biriga uzatadi. Sherik to'pni otish yo'nalishini har tamonga o'zgartiradi. Mashq maksimal tezlikda bajariladi. 2-3 minutdan keyin joy almashtiriladi.

14. D.x: Maydonni aylanib xarakatlanib to'pni bir-biriga uzatadi. Boshlovchi xar aylanganda almashadi.

15. Darvozabonlar darvozada turishadi. Birinchisi to'pni yugurib chiqib sherigi darvozasiga otadi. Ikkinchisi to'pni tushgan joyida ushlab oladi yoki uchish tezlini kamaytirib sherigi darvozasiga otadi. U ham to'pni tushgan joyida ushlab olishga yoki uchish tezligini pasaytirishga xarakat qiladi va to'pni yana sherigi darvozasiga uloqtiradi. Mashq 5-6 minut davomida bajariladi.

DARVOZAGA OTILGAN TO'PLARNI QAYTARISH TEXNIKASIGA O'RGATISH

Darvozabon to'plarni qo'llari, oyoqlari yordamida, "yarim shpagat", "shpagat", "oyoq bilan tashlanib" usullarida qaytaradi. Murabbiy o'rgatishni tezlashtirmasdan darvozabonni erkin xarakatlanishiga imkoniyat yaratib berish maqsadida to'pni darvozabonga otish tezligini, kuchsizdan-kuchlikka, uzoq masofadan yaqin masofaga o'tish bilan murakkablashtirib o'rgatishni amalga oshirishi lozim.

To'pni qaytarish texnikasini devor yoki shitga to'pni otish va qaytgan to'pni qaytarishni o'rganishdan boshlashi bir necha vaziyatlarni nazorat qilishga ham o'rgatadi. M: o'rganishdagi mashqni takrorlash zichligi oshadi, to'pni otish kuchini kuchaytirish yoki kamaytirish imkoniyati bo'ladi, to'pni otish yo'nalishini o'zgartirish oson kechadi va to'pni devordan qaytishida darvozabon to'pni qaytarish uchun fikrlashga majbur bo'ladi.

To'plarni qo'l va oyoqlar yordamida qaytarish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish uchun mashqlar:

1. D.x: 4-5 metr masofada devorga qarab turgan xolat: devorga to'pni otish va to'p poldan sakrab chiqqanda uni qo'llar bilan qaytarish. Mashqni o'zlashtirish takomillashib borishi bilan devor bilan bilan darvozabon orasidagi masofa 2 metrgacha qisqartirib boriladi. Mashq 5-7 minut davomida takrorlanadi.

2. D.x: 1 chi mashqdagiday: darvozabon to'pni devorga shunday otishi kerakki, qaytgan to'p darvozabondan chap yoki o'ng tamonga 2-3 metr masofaga tushishi kerak. Darvozabon "oyoq bilan tashlanib" (vipad) u to'pni qo'llari bilan qaytarsin. Mashq 5-7 minut bajariladi.

3. D.x.: 3-4 metr devordan uzoqda turish xolati: Darvozabon orqasidagi sherigi to'pni devorga otadi, u devordan qaytgan to'pni qo'llari bilan qaytaradi. Mashq 2-3 minut bajariladi.

4. D.x: Devorga qarab turish xolati: sherigi devorga otgan to'pni darvozabon oyoq tovonlarining ichki yoni bilan qaytarib, unga ma'lum burchak berishga xarakat qiladi. Mashq 3-5 minut davom etadi.

5. D.x: 4- mashqdagiday: to'pni devorga otadi, qaytgan to'pni "shpagat" yoki "yarim shpagat" usulini qo'llab qaytaradi. Mashq 3-5 minut takror-takror bajariladi.

6. D.x: Devorga qarab 3-4 metr masofada turish xolati: darvozabon orqasidagi sherigi devorga to'pni shunday otadiki, to'p past trayektoriyada darvozabon yon tamonlariga qaytishi lozim. Darvozabon bu to'plarni oyog'i bilan qaytarishi kerak. Boshlang'ich to'p otish sekin,

keyin kuchliroq, keyinroq esa kuchli bo'ladi. Mashqni takrorlash ham sekundan tezlashtiriladi va 2-3 minut davomida bajariladi.

7. D.x: Darvozabon 5-7 metr masofada joylashgan sheriklari orasida turadi. Sheriklar darvozabonga to'pni ovoz belgisi berib otishadi. Darvozabon to'plarni 180⁰ ga burilib qo'llari bilan qaytaradi. 1-2 minutdan keyin darvozabonlar o'rinlarini almashtiradi.

8. 2-3 yoki ko'proq guruxchalarga bo'lingan darvozabonlar bir-birlariga to'pni oyoq tavonlarining ichki qismi bilan to'pni uzatishadi (to'pni uzatish masofasi 1-1,5 metr). To'pni qaytarib uzatish "shpagat" va "yarim shpagat" usullarini qo'llash bilan amalga oshiriladi. Mashq 5-7 minut davom ettiriladi.

9. Bir necha darvozabonlar "doira"da turishadi. Markazda 1 ta darvozabon turadi. U o'rtaga qo'yilgan to'ldirilgan to'pni oyoqlari yordamida "ximoya" qilishi kerak. "Doira"da turgan sheriklar bir-birlariga to'pni uzatishadi va to'ldirilgan to'pga tegmasligiga erishishi hamda to'plarni oyoqlari bilan qaytarishi lozim. Xar 1 minutda o'rtadagi darvozabon almashadi.

10. D.x: Darvozabon 2 ta sherigi orasida joylashadi. Sheriklarni har birida 1 tadan to'p. Sheriklardan biri to'pni tashlaydi. Darvozabon to'pni "shpagat" usulini qo'llab qaytaradi va tez aylanib "qadamma-qadam" siljish bilan "shpagat"da 2 chi sherik tashlagan to'pni qaytarishi kerak. Sheriklar orasidagi masofa 4 metr. Darvozabon to'pni tashlaydigan sherikka qarab xarakatni boshlaganda to'p tashlash lozim. Darvozabonlar bu mashqni 1-2 minut bajarib, almashishadi.

11. D.x: Sherigiga 0,5 metr masofada yuz bilan turish xolati: sherikni ikkala qo'lida to'p bilan turadi. U kutilmaganda bir qo'lidagi to'pni tashlaydi. Darvozabon "shpagat" yoki "yarim shpagat" usulini qo'llab to'pni qaytaradi. Mashq 3-5 minut takrorlanadi.

12. D.x: 11 chi mashqdagiday: Sherik qo'lidagi to'plarni birini yuqoriga irg'itadi, birini pastga tashlaydi pastga tashlangan to'pni darvozabon oyoq bilan, yuqoriga otilgan to'pni qo'li bilan qaytaradi. Mashq 10-12 seriyada bajariladi.

13. D.x: Darvoza ustunlari o'rniga to'ldirilgan to'plar qo'yilgan (Darvoza eni 4 metr). improvizatsiyalangan "darvoza"ni 2 tamonida sheriklar to'p bilan turishadi, ular galma-gal "darvoza"ga to'pni otishadi. Darvozabon to'plarni oyoqlari bilan qaytaradi. Qaysi sherik to'pni otsa darvozabon tez o'sha tamonga o'girilishi kerak. Xar 3-5 minutda darvozabonlar almashadi.

14. D.x: Darvozabon darvoza o'rtasida joylashadi. Sherigi 5-6 metr masofadan to'pni qaysi yo'nalishga otishini aytib otadi. Darvozabon

180⁰ ga burilib to'pni oyoq va qo'llari bilan qaytaradi. Zarbalar avval sekin, uzoqroqdan, keyinroq esa zarba kuch bilan yaqinroqdan beriladi. Mashq 2-3 minut davom etadi.

15. D.x: Darvozabon darvoza ustunlarini biri yonida: sherigi bir necha to'pni galma-gal darvozabon tamonga (o'ng yoki chapga) darvozabondan uzoqlashtira borib dumalata boshlaydi. Darvozabon "yarim shpagat" va "shpagat" usullarida to'plarni qaytaradi. Mashq 5-6 seriya davom ettiriladi.

16. D.x: Darvozabon darvoza o'rtasida o'tirgan xolat. Qo'llar bosh orqasida "qulflangan". Sherigi tomonidan darvozaga otilgan yuqoridan qo'llari bilan qaytarishi kerak bo'ladi. Mashq 15-20 marta takrorlanadi.

17. D.x: Darvozabon darvoza o'rtasida turadi. Darvozani o'ng yuqori burchagiga to'p osib qo'yilgan, pastki chap burchakka to'p qo'yilgan. Maydondagi o'yinchilar potok bilan darvozadagi to'plarni urishga xarakat qilishadi. Darvozabon to'plarni qaytarib, osib qo'yilgan va poldagi to'pga to'pni tekkizmasligi kerak. Otilgan to'plarni oyoq va qo'llari yordamida qaytaradi. Mashq 3-5 minut davom etadi.

18. D.x: 17 mashqdagiday: darvozabon gavdasini bir tomonga engashtiradi va shu vaqtda sherigi darvozabonni engashmagan tomoniga to'pni otadi. Otilgan to'pni darvozabon oyog'i bilan qaytarishi kerak.

19. D.x: Darvozabon darvoza o'rtasida. Darvoza qarshisida (6 metrda) mato tortiladi. Xujumchilar mato orqasidan chiqib, darvozaga to'p otishadi. Darvozabon to'plarni qaytarishi kerak. Mashq 3-5 minut davom etadi.

20. Darvozabon yon xolatda turish xolatini oladi. Xujumchi o'ng (chap) qanotdan to'p otadi. To'pni darvozabon oyoq va qo'llari bilan qaytarishi kerak. Mashq 10-15 minut davom ettiriladi.

21. D.x: Darvozabon darvoza o'rtasida oyoqlari orasini 0,5 metr qo'yib turadi. Sherigi to'pni uni oyoqlari orasidan darvozaga kiritishga xarakat qiladi. Darvozabon oyoqlarini birlashtirib to'pni o'tkazmaligi kerak. Mashq 3-5 minut davom ettiriladi.

22. D.x: Darvozabon darvozani biror burchagida "shpagat" xolatida turadi. Sherigi uzoq burchakka to'pni otadi. Darvozabon qo'llari yordamida tez turib, "qadamma-qadam" (pristovnoy shag) qadamlab to'pni qo'li va oyoqlarida qaytaradi. Xar bir darvozabon mashqni 12-14 marta takrorlashadi.

YIQILISHLAR VA TO'PGA TASHLANISH TEXNIKASIGA O'RGATISH

Bu usullarga o'rgatish bosqichida darvozabonlarni akrobatik tayyorgarligiga katta e'tibor berish lozim. Darvozabonlar oldinga, orqaga, yonga do'mbaloq oshishlarni, qo'l yordamida aylanib olishlarni, uzunlikka sakrab, do'mbaloq oshib ketishni akrobatik texnikasini mukammal bilishlari lozim va shart. Bu texnikani mukammal o'zlashtirgan darvozabonlar qo'rqmasdan va shikaslanmasdan yiqilib va to'pga tashlanib to'pni qaytarishga erishishadi.

Pastdan otilgan to'plarni qaytarishni egallashni birinchi bosqichida darvozabonni polga (matga) tushishini o'rgatiladi. Dastlab murabbiy to'pga tashlanish va yiqilishni ko'rsatib beradi. Gimnastika to'shagiga yonchalab turgan murabbiy yiqilib to'pni qaytarishni imitatsiyasini (mashqni predmetsiz bajarish) ko'rsatadi. Darvozabonlar mashqni bajarib ko'rishadi, murabbiy esa ularni xato va kamchiliklarini ko'rsatib boradi.

Ikkinchi bosqichda gimnastika to'shagi ustida turgan darvozabon 1,5 metr masofada qo'yilgan to'pga tashlanib uni qaytarish mashqini bajaradi. Mashq har ikki tomonda 15-20 martadan takrorlanadi.

Uchinchi bosqich-to'pni yiqilib qaytarish va tushish. Sherik pastlatib to'pni tomonlarga otadi. Darvozabon tashlanib-yiqilib to'pni qaytaradi. Mashq xar 2 tomonda 14-16 martadan takror-takror bajariladi.

To'rtinchi bosqich-darvozabon to'pni devorga otadi. Devordan qaytgan to'pga tashlanib yiqiladi va to'pni qaytaradi. Mashq 14-16 martadan har 2 tomonda bajariladi.

Beshinchi bosqich-darvozabon darvozaga turib tashlanib-yiqilib to'plarni qaytaradi. Murabbiy darvozabonlarga tezda o'rinlaridan turishlarini ta'kidlab turishi lozim.

Yiqilib to'pni qaytarish usulidan farqliroq tashlanib to'pni qaytarishni o'rganishda yarim o'ltirgan xolatda, imitatsiyadan foydalanishni samarasi kattaroq bo'ladi. Yarim o'ltirgan xolatda tizza balandligida, qorin balandligida, ko'krak balandligida, bosh balandligida va nihoyat boshdan yuqorida uchib kelayotgan to'plarni tashlanib qaytarishga o'rgatiladi. Bu xarakterlar gimnastika to'shagi ustida bajartirilib, mashq mukammal egallanganidan keyin to'shaksiz bajartirishga o'tiladi.

O'rgatishdagi birinchi mashqlar devor oldida bajariladi. Darvozabonning 2 yoniga to'shalgan gimnastik to'shaklar qo'rqmasdan mashqni bajarilishiga yordam beradi. Darvozabon devorga to'pni shunday otishi kerakki, to'p uni yon tomonlariga, tepasiga yo'nalsin.

Devordan qaytgan to'pga tashlanib-yiqilib to'pni qaytaradi. Darvozabon bilan devor oralig'idagi masofa 4-4,5 metr bo'lishi, uni to'pni devorga otish kuchi o'rtacha kuchlanishligi e'tiborga olinishi lozim. Mashqni bajarish vaqti avvalgi mashqlardagiday. Darvozabonni har bir otilgan to'pga reaksiya qilishga o'rgatish zarur. Darvozabon gimnastika to'shagida to'g'ri yiqilib, tashlanib to'pni qaytarishni to'la egallagandan so'ng, maydonda to'pga tashlanib yiqilib uni qaytarishga o'rgatiladi. Keyingi mashg'ulotlar bevosita darvozada turib o'tkaziladi.

Quyida yiqilish va to'pga tashlanish texnikasini o'rganish hamda mukammallashtirishga yordam beruvchi namunaviy mashqlarni ko'rib chiqamiz:

1. D.h. Darvozabon 2 ta gimnastika to'shagi orasida turgan xolat.

Oyoqda deysinib chap va o'ng tamonlarga "o'qday" tashlanib to'pni qaytarishni imitatsiya qilish.

Har tamonga 12-14 martadan tashlanib-yiqilish.

2. D.h. 1-mashqdagiday:

Darvozabondan 2 metr uzoqlikda gimnastika to'shagi ustiga to'p qo'yilgan. Darvozabon bir o'ng, bir chap tamonga yiqilib gimnastika to'shagi ustiga qo'yilgan to'plarni urib yuborib qaytaradi. Mashq ikkala tamonda 12-14 martadan bajariladi.

3. D.h. 1-mashqdagiday:

Darvozabon yarim o'ltirgan xolatdan gimnastika to'shagi ustiga tashlanib-yiqilib to'pni qaytarishni imitatsiya qiladi. Mashq ikkala tamonda 10-12 martadan qaytariladi. Imitatsiya variantlari:

-tizza balandligida;

-qorin balandligida;

-ko'krak balandligida;

-bosh va undan yuqorida.

4. D.h. 1-mashqdagiday:

Sherigi darvozabondan 1,5 m yondan to'pni yumalatadi. Darvozabon to'pga tashlanib-yiqilib uni qaytaradi. Har tamonga (o'ng-chap) mashq 12-14 martadan bajariladi.

5. Sherik bilan birga polga yuzma-yuz o'ltiradilar. Galma-gal bir-birlarini yon tamonlariga to'pni yumalatadilar. To'pni tashlanib ushlab va sherigiga dumalatish mashqi. Mashq 3-5 minut bajariladi.

6. D.h. Chap yonboshga yotgan, qo'llar oldinga uzatilgan xolat.

Sherigi to'pni qarama-qarshi tamonga (darvozabonni oyoq tamoniga) dumalatadi. U tezda xolatini o'zgartirib to'pni o'ziga qulay usulda tashlanib-yiqilib qaytaradi. Har tamonga 10-12 tashlanib yiqilish bajariladi.

7. D.h. Devordan 3-4 metr masofada turgan xolat:

Darvozabon orqasidan sherigi to'pni devorga uradi. Qaytgan to'pni darvozabon yiqilib qaytaradi. To'pni sherigi polga urib devorga tekkizishi bunda to'pni qaytish balandligini pastlatishi yoki balandlatishi bilan mashq oddiydan-murakkablashtirilishi mumkin. Mashq har tamonda (chap-o'ng) 10-12 marta takrorlanadi.

8. D.h. 7-mashqdagiday d.h:

Darvozabon orqasidagi sherigi to'pni devorga shunday urishi kerakki, to'p qaytganda baland ko'tarilsin. Darvozabon bu to'pni sakrab qaytarishi kerak. Mashq 10-12 marta bajariladi.

9. D.h. Gimnastika to'shagiga oldida turgan xolat: Sherigi qarama-qarshi tamonda, qo'lida to'p ushlagan xolat. Sherigi to'pni gimnastika to'shagiga tashlaydi. Darvozabon to'pni tashlanib ushlab, tez sherigiga qaytarishga va d.h.ga qaytishi kerak. To'pni qaytarib yiqilayotganda qo'llariga tiralib qolishi kerak. Mashq 18-20 marta bajariladi.

10. D.h. 9-mashqdagiday:

Sherigi to'pni darvozabonga tashlaydi. U to'pni to'g'ri sherigiga qaytarishi kerak. To'pni qaytarish albatta yiqilishda amalga oshiriladi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

11. D.h. Darvozabon darvoza o'rtasida turgan xolat. Sherigi to'plarni darvozani pastdagi burchaklariga dumalatadi. Darvozabon yiqilib to'pni qaytaradi. Darvozani har tamoniga to'p 12-14 martadan yo'naltiriladi.

12. D.h. Darvozabon darvoza ustunlarining birortasi yonida joylashadi.

Sherigi to'plarni uzoq burchakka yo'llaydi, darvozabon to'plarga tashlanib-yiqilib ularni qaytaradi. Har tamonda 8-10 marta yiqilib to'p qaytariladi.

13. D.h. Darvoza ustunlarining birini yonida darvozabon yonboshiga yotadi.

Sherigi to'pni poldan sakrab chiqib darvozani uzoq burchagiga yo'nalishini ta'minlaydi. Darvozabon tez o'rnidan turib, to'p tamonga qadamma-qadam siljib, yiqilishida to'pni qaytarishi kerak. Mashq chap va o'ng tamonlarda 8-10 martadan bajariladi.

14. D.h. Darvozani bir tamondagi ustuni yoniga gimnastika to'shagi to'shaladi. Darvozabon gimnastika to'shagi oldida joylashadi: Darvozabon to'shak ustida oldinga do'mbaloq oshadi, bu vaqtda sherigi to'pni pastdan darvozaga otadi. Do'mbaloq oshishini yakunlab, tez turishga erishgan darvozabon qadamma-qadam siljib to'pni (yiqilib, sakrab va

x.k.) qaytaradi. Mashq chap va o'ng tamonlarda 10-12 martadan bajariladi.

15. D.h. Darvozabon darvoza o'rtasida, darvozaning yuqori burchaklarida 1 tadan to'p osib qo'yilgan xolat. Darvozabon yiqilib tashlanib to'plarni qaytaradi. Mashq chap va o'ng tamonlarda 6-8 martadan bajaradi.

16. D.h. Darvoza maydon ichiga devorga qaratib 4-5 m masofada qo'yilgan, darvozabon darvoza o'rtasida joylashgan xolat. Darvoza ustunlari yonida turib olgan 2 ta sherik galma-gal to'pni devorga otadi. To'p devordan darvozabonga kelishi kerak. To'p otish 10-12 marta takrorlangandan so'ng darvozabonlar almashadi.

17. D.h. Darvozabon darvoza o'rtasida turgan xolat. Ikki sherik futbol to'pi bilan darvozadan 6-7 metr masofadan galma-gal darvozaning barcha burchaklariga oyoqda kuchli zarbalar berishadi. Darvozabon to'plarni yiqilib tashlanib qaytaradi. Mashq tezligi-maksimal. Har 1 minutda darvozabonlar almashib turishadi.

18. D.h. 17-mashqdagiday. 7-8 o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab turishadi. Mashqni o'ng tamon qanotdan boshlanadi. O'yinchilar galma-gal darvozaning uzoq burchaklariga to'pni otishadi. Darvozabon tashlanish, yiqilish usullarida to'pni qaytaradi. Darvozabonlar har 2-3 minutda joylarini almashtirishadi.

ALDAMCHI HARAKATLAR (FINTLAR)

Darvozabonlar asosiy o'yin texnikalarini mukammal egallab olishgandan so'ng ularni aldamchi xarakatlarga va ularni mukammallashtirishga o'rgatiladi.

Aldamchi xarakatlarga o'rgatish uchun mashqlar:

1. D.h. Asosiy turish: Darvozabon darvoza o'rtasida, oyoqlari orasi 50 sm qo'yilgan. Sherik to'pni oyoqlari orasidan darvozaga o'tkazish uchun xarakat qiladi. Darvozabon to'pni o'tkazmaslik xarakatida bo'ladi. Mashq 20-30 qaytarish bilan bajariladi.

2. D.h. Darvozabon chap ustun tamonroqda joylashgan xolat. Sherigi darvozani o'ng tamon yuqori burchagiga to'pni kuchli otadi. Darvozabon to'pni tashlanib-yiqilib qaytaradi. Mashq 10-12 marta takrorlangandan so'ng darvozabon d.h.ni o'zgartiradi. Sherik to'pni chap yuqori burchakka zarb bilan yo'llaydi.

3. D.h. Darvozabon darvoza ustunidan 20-30 sm uzoqroqda turgan xolat. Sheriklar darvoza ustuni bilan darvozabon orasida paydo bo'lgan

bo'shliq orqali gol urishni, darvozabon esa to'pni qaytarishni amalga oshirishadi. Mashq 20-30 marta takrorlanadi.

4. D.h. Yonchalab turish xolati: Qo'l tushirib turilgan (darvozani yaqin yuqori burchagi ochiq) xolat. Sherik shu ochiq burchakka to'pni otadi, darvozabon to'pni qaytaradi. Mashq 20-30 marta bajariladi.

5. D.h. Darvozabon darvozaning o'ng burchagiga yaqinroq turgan xolat: Sherik to'pni qarshi tamon past burchagiga zarb bilan otadi. Darvozabon to'pni "yarim shpagat" va "shpagat" usullarida qadamma-qadam siljigandan keyin qaytaradi. Mashq 12-15 marta takrorlanadi.

6. D.h. Darvozabon darvoza o'rtasida: Sherik to'pni darvozaga otguncha darvozabon biror tamonga aldamchi xarakat qiladi. Bundan foydalangan (bu fintga "uchgan") sherik to'pni darvozabonning qarama-qarshi yo'nalishiga otadi. Darvozabon avval o'rgangan usullari yordamida to'pni qaytaradi. Mashq ikkala tamonda 12-14 marta takrorlanadi.

7. D.h. Darvozabon qanotdan xujum qilinadiganda oladigan yonchalab turgan, uzoq burchakni berkitadigan qo'l tushirilgan xolatda: sherik shu ochiq burchakka to'pni otadi, darvozabon to'pni qaytaradi. Mashq xar qanotdan 20-30 marta bajariladi.

8. D.h. Qanotdan xujum qilinadi darvozabon yonchalab turish xolatida, darvozabon 0,5m oldinda turgan xolati: Qo'llari tushirilgan. Sherik darvozaga to'pni yuqoridan otadi. Darvozabon to'plarni qo'llari bilan qaytaradi. Mashq 14-16 marta har ikkala qanotdan bajariladi.

TO'PNI O'YINGA KIRITISH TEXNIKASI

Bu texnik usul texnikasi-to'pni uzatish texnikasidan birmuncha farqlanadi. Bu usulni darvozabon individual mashqlarda, maydon o'yinchilari bilan mukammallashtiradi. Darvozabon ham xuddi maydon o'yinchilari kabi to'pni kuchli va aniq maydonda xarakatsiz turgan yoki xarakatlanayotgan sherigiga oshirib (yetkazib) berishi lozim.

Bu usulni o'rgatish va mukammallashtirish uchun quyidagi namunaviy mashqlar tavsiya etiladi.:

1. D.h. Darvozabon sportzal devoridan 20-25 metr masofada turadi. Devorning 160-180 sm balandligida chizilgan diametri 0,5 metr doira ichiga 10 ta to'pni orqama-orqa otadi. 10 otish 10 seriyada takrorlanadi.

2. D.h. Darvozabon oldida 10 ta to'p: Sheriklar (2-3 ta) markaziy chiziqdan orqada joylashgan xolat: Darvozabon tez yugurib chiqib, to'pni olib sheriklariga aniq yetkazib berishi lozim. To'p albatta

sherikka ko'krak balandligida uzatilishi kerak. Mashq o'rtacha tezlikdan, maksimal tezlikka chiqib bajariladi. 10 martadan otish 5-6 seriyada takrorlanadi.

3. D.h. 2-mashqdagiday:

3 ta sherik qarama-qarshi tamondagi darvozani erkin to'p tashlash zonasida turishadi.

Darvozbonga murabbiy erkin to'p tashlash zonasida turgan sheriklaridan birini otini aytadi, shu sherigiga darvozbong tez yugurib chiqib to'pni aniq yetkazib berishi lozim. Mashq 20-25 marta takrorlanadi.

4. Maydonning yon chizig'idan 25-30 metr uzoqdan qanotlarda turgan o'yinchiga to'pni aniq tashlab berish. Mashq maksimal tezlikda 25-30 marta takrorlanadi.

5. Darvozbongni oldida 10-15 to'p. U to'plarni galma-gal narigi tamondagi darvozbonga kiritishi kerak. To'plar albatta darvozbonga xavodan uchib kirishiga erishish lozim. Mashq 18-20 marta bajariladi.

TO'PNI YERGA URIB OLIB YURISH TEXNIKASINI O'RGATISH

To'pni olib yurish usuli mazmunan murakkab bo'lmagan texnik usul, lekin bu usulni darvozbong to'pni ushlab otish, xamda to'pni uzatish texnik usullarni o'rganganlaridan so'ng o'rgatilishi kerak. Darvozbonglar bu usuldan kam foydalanishadi. Bu ularga qo'shimcha, yordamchi usul sifatida o'rgatiladi. To'pni darvozbonglar dastlab o'rnida turgan xolatda, keyin xarakatlanib yerga urib olib yurishga o'rgatiladi. Bu usulni o'rgatishda qo'llash mumkin bo'lgan mashqlar:

1. Darvozbonglar 1,5-2 metr oraliq masofada saflanib turishadi. Gavda ozgina oldiga engashgan, oyoq biroz bukilgan, bir tamondagi yelkaga pol yuzasiga parallel, barmoqlar keng xolatda, kaft pastga qaragan xolatda. Ular gavgani biroz ko'tarib, barmoqlarni bel orqasigacha "bosish" bilan tushirishadi.

2 -mashq: To'pni qadamlab **yerga urib olib yurish**;

3-mashq: To'pni yugurib **yerga urib olib yurish**;

4. Darvozbonglar bir-birlariga qarama-qarshi kolonna bo'lib turadilar 1chi kolonna oldidagi darvozbong to'pni polga urib olib yurib, 2 chi kolonna oldidagi darvozbonga uzatadi va kolonna orqasiga o'tib turadi. Mashq shu tariqa davom etadi.

5. "Estafeta 1". Darvozbonglar 2ta yonma-yon kolonnada turishadi. Ularni oldiga 8 metr masofada to'p qo'yilgan.

Murabbiy buyrug'i bilan 2 la kolonna oldida turganlar tez yugurib to'pga borishlari uni polga urib darvozagacha borishlari, maydon o'rtasiga yetib kelishlari bilan to'pni kolonnadosh sheriklariga uzatishlari kerak. Mashqni kim oldin yakunlasa, o'sha g'olib bo'ladi.

6. "Estafeta 2". Darvozabonlar 2ta kolonnaga bo'linib, maydon burchaklariga diagonal bo'yicha turishadi. Xar bir kolonna qarshisida 6 ta dan ustuncha qo'yilgan.

Murabbiy buyrug'i bilan kolonnadagi 1 chi nomerlar 6 ta ustunchadan galma-gal aylanib to'pni polga urib olib yuradilar va to'pni qaytarishda markaziy chiziqqacha olib keladilar kolonnalari oldidagi sherigiga uzatadilar. Kim mashqni avval yakunlasa o'sha g'olib bo'ladi.

JOY TANLASH TEXNIKASIGA O'RGATISH

Darvozabonni to'g'ri joy tanlashga quyidagi metodika bo'yicha o'rgatish tavsiya qilinadi.

To'pni otish zonolari shartli ravishda 7 sektorga bo'linadi (rasm 20). 1-7 sektorlar xujumchilarni darvozaga qanotlardan burchak ostida zarba to'pini yo'llashini, 2-6 sektordan qanot xujumchilarini zarba to'pini o'tkir burchak ostida yarim o'rta zonadan, 3 va 5 sektorlardan yarim o'rta o'yinchilar, 4 zonadan markaziy xujumchi yo'llashini belgilanadi.

Sektorlarning nomerlanishi darvozabonning chap tamonidan boshlanadi. (1-7) Xujumchi galma-gal barcha sektorlarda xarakat qiladi. Xujumchi xarakatiga qarab, darvozabon ham darvozasi oldida yoysimon yo'nalish bo'ylab qadamma-qadam siljib xarakatlanadi. Uning oyoq va qo'l xolatlari xujumchini to'p bilan turgan joyiga bog'liq.

Darvozabonning darvoza burchaklari yaqinida qo'llaydigan turish xolati quyidagicha: Agar xujumchi to'p bilan 1 (7) sektorda paydo bo'lsa, darvozabon darvozasidan 15-20 sm oldinga, darvoza ustuni yonida yonbosh bilan, qo'llarini baland ko'tarib turishi, kaftlarini xujumchi tomonga qaratishi kerak.

Agar xujum 2 (6) sektordan amalga oshirilsa; darvozabon xolati biroz o'zgaradi. Darvozabon xujumchi tomonga qadamma-qadam siljiydi, darvozaning uzoq burchagi tamondagi qo'lini yelka balandligida, boshqa qo'lini yuqoriga ko'targan xolatda qo'li biroz darvoza burchagiga tegib turadi.

Agar o'yinchi 3 (5) zonada paydo bo'lsa, darvozabon qadamma-qadam darvoza o'rtasiga siljib boradi. Darvoza burchaklari tamonidagi qo'li balandda bosh balandligida ko'tarilgan. Ikkinchi qo'li yelka barobarida ushlanadi.

Agar o'yinchi 4 zonaga xarakatni boshlasa, darvozabon darvozasida qadamma-qadam siljib, darvoza o'rtasida joylashadi va asosiy turish xolatini oladi. Bu xolatda turganda 4 darvoza chizig'idan 25-50 sm oldinda bo'lishi kerak. Shu xolatda darvozabonning darvoza oldida yoysimon xarakati o'rgatiladi.

O'rgatishni murakkablashtirish sektorlarni oralatib o'tib mashqni bajartirish bilan amalga oshiriladi.

Mashqlar har bir mashg'ulotda 10-12 martadan takror-takror bajartirilishi kerak.

Oldingi chiziq o'yinchilariga chiqishlar texnikasi.

Darvozabonning bu o'yin elementiga o'rgatishni shartli 4 bosqichga bo'lish mumkin.

1. Darvoza o'rtasida asosiy turish xolatida turgan darvozabon xarakatsiz turgan sherigi qarshisiga 3-4 metr tez yugurib chiqadi. Bunda oldingi chiziq 5 o'yinchisi 6 metrli chiziqda qanotlarda, yarim o'rta va markaziy xujumchilar joyini egallashadi. Murabbiy 10-12 metr masofadan ulardan biriga darvozabon kutmagan xolda to'pni uzatadi. Darvozabon tez xujum qilayotgan o'yinchiga 2-2,5 metr masofagacha yaqinlashadi.

2. Darvozabon tezda bir o'yinchi qarshisiga chiqadi va uni zarba imitatsiyasiga to'pni qaytarishni imitatsiya qilib javob beradi.

3. Darvozabon yuqoridagi 2 o'rgatish bosqichidagi barcha xarakatlarni navbati bilan xuddi o'yinda xarakatlanayotganday tez bajaradi. Xujumchilar to'p otish imitatsiyasini davom ettiradilar.

4. Darvozabon darvozasidan tez chiqadi, to'xtaydi va xujumchini to'p bilan zarbasiga reaksiya qiladi.

To'p uchun oldingi chiziq o'yinchilariga chiqishni mashg'ulot vaqtida yaxshi o'zlashtirish ularni darvozaga otgan to'plarini qaytarish xarakatida takomillashtirishga olib keladi. O'rgatishni dastlabki vaqtlarida darvozaga to'plar kuchsizroq, keyinchalik kuchli yo'naltirilishi kerak. O'rgatilgan usulni darvozabonlar malakali egallashlari uchun quyidagi mashqlar yordam beradi.

1. D.h. Chiziqdagi o'yinchi xarakatsiz xolatda markazdan darvozaga xujum qilayotgan xolat: Darvozabon uni qarshisiga chiqadi va uni yuqoridan bergan zarbalarini qaytaradi. Darvozabon mashq uchun 12-14 chiqish qiladi.

2. D.h. Chiziqdagi o'yinchi sakrab maydon markazidan darvozabonni o'ng tamonidan darvozaga xujum qilayotgan xolat:

Darvozabon darvozadan chiqib to'pni qaytaradi. Mashq 12-14 chiqish bilan takrorlanadi.

3. D.h. Chiziqdagi o'yinchi gavdasini chap tomonga tashlab yiqilib to'pni darvozaga otish xolati:

Darvozabon darvozadan chiqib, o'ng tomoniga tashlanadi va to'pni qaytaradi. Mashq 12-14 chiqish bilan takrorlanadi.

4. 3-mashq xolati bajarilishi bo'yicha teskari tamonga bajariladi.

5. D.h. Chiziqdagi o'yinchi sakrab markazdan darvozabon ustidan to'pni tashlash xolati:

Darvozabon tez chiziqdagi o'yinchi qarshisiga chiqadi hamda sakrashda to'pni qaytaradi. Mashq 10-12 ichiqish bilan takrorlanadi.

6. D.h. Chiziqdagi o'yinchi o'ng tamon yarim o'rta o'yinchi joyidagi yiqilishida gavdasini chapga burib to'pni darvozaga otish xolati:

Darvozabon darvozadan chiqadi, o'ng tamonga tashlanib to'pni qaytaradi. Mashq 10-12 chiqish bilan takrorlanadi.

7. D.h. Chiziqdagi o'yinchi chap tamondan yarim o'rta o'yinchi joyidan yiqilishda gavdasini o'ngga burib to'pni darvozaga otish xolati:

Darvozabon darvozadan yugurib qarshisiga chiqadi va chap tamonga tashlanib to'pni qaytaradi. Mashq 10-12 chiqish bilan davom ettiriladi.

8. D.h. Xujumchi xarakatsiz o'ng qanotdan xujum qiladigan xolat. Darvozabon uni qarshisiga tez yugurib chiqadi va yuqoridan otgan to'pini qaytaradi. Mashq 14-16 chiqishda takrorlanadi.

9. D.h. Xujumchi chap qanotdan xujum qiladigan xolat:

Darvozabon xarakati 8-mashqdagiday.

10. D.h. Xujumchi o'ng qanotdan gavdasini chapga burib yiqilishda to'pni darvozaga otayotgan xolat:

Darvozabon darvozadan tez chiqadi, o'ngga tashlanadi va to'pni qaytaradi. Mashq 12-14 chiqishda takrorlanadi.

11. Shu mashq o'ng tamonda bajariladi.

12. D.h. O'yinchi o'ng (chap) qanotdan sakrab yuqoridan to'pni darvozaga otish xolati:

Darvozabon uni qarshisiga yugurib chiqadi va to'pini qaytaradi.

Mashq 12-14 chiqish bilan takrorlanadi.

13. D.h. O'yinchi markaziy zenalardan, yiqilish usulini qo'llab va darvozabondan to'pni aylantirib o'tkazish usulida beriladigan xujum xolati:

Darvozabon darvozadan tez chiqadi va to'pni qaytarish xarakatini bajaradi. Mashq 12-14 chiqishda takrorlanadi.

14. D.h. O'yinchi qo'lida to'p bilan markaziy chiziqda turgan xolat:

O'yinchi to'pni tez (yugurib) olib kelib, darvozaga markaziy zonalardan (navbatma-navbat) sakrab xujum zarbasi beradi.

Darvozabon darvozadan chiqib to'plarni qaytaradi. Mashq 10-12 chiqish bilan takrorlanadi.

15. 3 ta xujumchi (ulardan biri chiziqdagi o'yinchi) 2 ta ximoyachiga qarshi xujumda qatnashadi. Xujumni albatta chiziqdagi o'yinchi yakunlashi kerak.

Darvozabon darvozadan chiqib to'pni qaytaradi. Mashq 12-14 chiqish bilan takrorlanadi.

7 metrli jarima belgilanganda o'yin taktikasi

Darvozabonlar asosiy o'yin texnikalarini o'zlashtirib bo'lganlaridan keyin bu taktikaga o'rgatiladi. Bu usul har bir mashg'ulotda mashg'ulot ohirida takrorlab boriladi. Har bir jamoada 7 metrli jarima to'pini otuvchi mutaxassis o'yinchilar bo'ladi. Bu o'yinchilar darvozabonlarni 7 metrli jarimada o'yin taktikasini egallashlarida yaqindan yordam berishadi. Penaltilarni qaytarishda darvozabonlarni raqib jamoalari xujumchi-lari, ularning "sevimli" zarbalari to'g'risidagi ma'lumotlarni yaxshi bilishlari qo'l keladi. Darvozabonni kundalik yurgizishi, unga raqiblar, ularning xujumchilari to'g'risidagi ma'lumotlarni yig'ishi 7 metrli penalti bajaruvchi xujumchilar kartotekasini tuzish imkonini beradi.

7 metrli jarima to'pini qaytarish usulini takomillash-tirishni quyidagi mashqlar yordamida o'rganish mumkin:

1. D.h. Darvozabonining asosiy turish xolati. Qo'llar o'rta xollatda ushlangan, darvozabon darvoza o'rtasida turgan xolat:

O'yinchi darvozaga to'p otadi, darvozabon oyoq va qo'llari bilan uni qaytaradi. Mashqda to'p otish yaqindan, kuchsizdan kuchli otishga o'tib bajariladi.

2. D.h. Darvozani o'ng burchagiga yaqinroq joyda, darvoza chizig'ida, asosiy turish xolatida, qo'llar o'rtacha ushlangan xolat:

Xujumchi to'pni chap burchakka otadi. Darvozabon tashlanish, "shpagat" va yiqilish usullarini qo'llab to'pni qaytaradi. Har tomonga 10-12 martadan mashq takrorlanadi.

3. D.h. Darvozabon darvoza o'rtasida qo'llarini yuqoriga ko'targan, asosiy turish xolatida. Oyoqlar 1 qadam kengligida.

O'yinchi darvozabon oyoqlari orasidan darvozaga to'p kiritishni amalga oshiradi. Darvozabon oyoqlarini biriktirib to'pni qaytaradi. Mashq 18-20 marta takrorlanadi

4. D.h. Darvozabon darvozadan 3 metr oldinda past turish xolatida.

O'yinchi to'pni darvozabon boshi yuqorisiga otadi. Darvozabon qo'llarini tik xolida birlashtirib to'pni qaytaradi. Mashq 16-18 marta takrorlanadi.

5. D.h. Darvoza markazida qo'llar o'rta xolatda asosiy turish:

Darvozabon chap tamonga oyog'i bilan tashlanadi, xujumchi o'ng tamoniga to'pni otadi. Vazifani bunday qo'yilishini bilgan darvozabon, to'pni qaytaradi. Shu mashq 2 chi tamonda ham bajariladi. Mashq 14-16 marta takrorlanadi.

6. D.h. Darvozadan 2-2,5 metr oldinda, qo'llarni o'rtacha ushlagan, asosiy turish xolatida.

7. D.h. 6-mashqdagiday.

O'yinchi darvozabon ustidan to'pni oshirib to'pni darvozaga yo'llaydi. Darvozabon oldinga 1 qadam chiqib to'pni qaytaradi. Mashq 14-16 marta takrorlanadi.

8. D.h. 6-mashqdagiday:

O'yinchi to'pni qorin, yelka balandligida otish vaqtida, darvozabon yuqoriga sakrab, qo'llari va oyoqlarini yonga uzatib to'pni qaytarishga xarakat qiladi. Mashq 14-16 marta takrorlanadi.

9. D.h. Qo'llarni o'rtacha ushlash xolatida, darvoza o'rtasida turadi.

O'yinchi to'pni otishdan oldin darvozabon tezda o'yinchi qarshisiga yugurib chiqib, bir qancha aldamchi xarakatlarni (qo'llari bilan) bajaradi va to'pni qaytaradi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

10. D.h. 9-mashqdagiday:

O'yinchi to'pni darvozabon oyoqlari yonidan darvozaga kiritishga xarakat qiladi. Darvozabon to'plarni oyoqlari bilan qaytaradi. Mashq 18-20 marta takror bajariladi.

11. D.h. Qo'llarni yuqori tutish xolatida, darvozabon darvozadan 2-2,5 oldinda asosiy turish xolatida. Xujumchilar to'pni darvozani yuqori burchaklariga otishadi. Darvozabon to'plarga tashlanib ularni qaytaradi. Mashq 14-16 marta bajariladi.

12. D.h. Darvozabon darvozadan 3 metr oldinga chiqib, qo'llarini yuqorida ushlash xolatida turadi.

Xujumchi xujum zarbasi berish vaqtida darvozabon xujumchiga yana 1 metr yaqinlashadi va xujumchini to'p otayotgan qo'lga tashlanadi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

9 METRLI ERKIN TO'P BELGILANGANDA O'YIN OLIB BORISH.

9. metrli erkin to'p belgilanganida darvozabonni xarakat-lari to'g'risida avval aytib o'tganmiz. (O'yin taktikasi bo'lish).

O'rganishning birinchi bosqichida 9 metrli erkin to'p belgilanganda, darvozabonning o'yinchilardan to'g'ri "jonli" devor qo'yishiga e'tibor qaratiladi. Bu vaziyatda darvozabonga butun jamoa yordam beradi. Murabbiy qanot, yarim o'rta, markaziy xujumchi zonalaridan 9 metrli erkin to'p tashlashni belgilaydi.

Darvozabon "devor"ni qo'yib bo'lgandan so'ng, murabbiy "devor" to'g'ri qo'yilganligini tekshiradi.

O'rgatishni dastlabida "devor" qo'yish vaqti uzoqroq, sekin-asta tez amalga oshirilishiga e'tibor beriladi.

O'rgatish ikki tamonlama o'yinda mustaxkamlanadi. Darvozabonlar o'yin davomida o'yinchilardan "devor" qo'yish, ularni xarakatini boshqarishga o'rganadilar. O'rganish uchun maxsus mashqlar taqdim qilish mantiqqa to'g'ri kelmaydi.

To'pga oldin yetib olish yoki to'pni birinchi bo'lib egallash
(perexvat)

To'pga chiqish 6 va 9 metrli chiziqlar orasida joylashib keyin amalga oshirilsa muvoffaqiyatliroq chiqadi.

To'pga chiqish 4 bosqichni o'z ichiga oladigan xarakatlar majmuasidir.

1-bosqich. Darvozabon 8-10 metr darvozadan uzoqda turgan o'yinchiga tez chiqishni o'rganadi;

2-bosqich. Tez xarakat, kuchli balandlikka sakrash, to'pni ushlab olish;

3-bosqich. Raqib xujumchisi ustida to'pni ushlab olish.

4-bosqich. Yuqoridagi 3 bosqich xarakatlarini o'yinda amalga oshiradi. Bu xarakatlarni takomillashtirish uchun raqib tomondagi darvozaga yaqin turgan sherigiga to'pni otadi. Sherigi to'pni qabul qilish vaqtida darvozabon undan oldin xarakat qilib to'pni urib yuboradi yoki ushlab oladi. To'pni egallab olish uchun chiqish asosan qanotlar, yarim o'rta, markaziy xujumchilar zonalarida o'rganiladi. Bu mashqlarni o'zlashtirish me'yori xar mashg'ulotda o'zgarib boradi. M: Birinchi 3 ta mashg'ulotda mashqni har bir darvozabon 20-25 martadan takrorlab bajarishsa, to'rtinchi mashg'ulotda 15-20 marta takror bajarib borishadi. To'pga chiqish mashqlarini o'zlashtirish uchun har bir mashg'ulotda umumiy 8-10 minut sarf qilinishi kerak.

TEZ QARSHI XUJUMNI TASHKIL ETISH

Darvozabonni qarshi xujumni tashkil etishga o'rgatish orqama-
orqa o'rgatiladigan bir necha bosqichdan iborat bo'ladi.

Birinchi bosqichni maqsadi-darvozabonga tezda to'pni egallab
olish va xarakatsiz turgan sherigiga ko'krak yoki boshi balandligida
to'pni yetkazib berishdir.

Ikkinchi bosqichda-o'zidan chap yoki o'ng tamonga yo'naltirilgan
to'pni ushlab qolish, keyin tezda o'ziga yaqinroqda turgan sherigiga
yetkazib berish.

Uchinchi bosqichda-o'zini darvozasiga qilinayotgan xujum
xolatida, xujumchiga yetkazib berilayotgan to'pga chiqib (to'pni uchish
yo'lini kesib chiqish)uni egallagandan so'ng raqib darvozasi tomon tez
qochib ketayotgan o'z o'yinchisiga yetkazib berishga o'rgatiladi.

To'rtinchi bosqichda-o'rgatilgan barcha xarakatlarni maksimal
tezlikda, aniq bajarishga o'rgatiladi.

Bosqichlardagi o'rgatilganlarni takomillashtirish hamda
mukammallashtirish uchun, murabbiy o'yinchilar ishtirokida o'yin
vaziyatlarida yuzaga keladigan xolatlarni tashkil qiladi.

1. D.li. Darvozabon darvoza o'rtasida turadi.

Sherigi 6-7 masofadan to'pni darvozaga kuchli zarb bilan
yo'llaydi. Darvozabon to'pni ushlab oladi va qisqa masofaga oldinga
yugurib chiqib 25 metr uzoqda turgan sherigiga to'pni yetkazib beradi.
Bu mashq 18-20 marta takrorlanadi.

2. D.h. 1-mashqdagiday:

Sherigi shu masofadan darvozabonning 1 metr chap yoki o'ng
tamoni-ga kuchli to'p otadi. Darvozabon to'pni ushlaydi va maydonda 30
metr masofada turgan 3 ta sherigidan bittasiga aniq to'p uzatishni
bajaradi. Mashq 18-20 marta takrorlanadi.

3. D.h. 1-mashqdagiday:

Sherigi 9 metr masofadan darvozaga kuchli to'p otadi. To'pni
darvozabon ushlab oladi va o'ng yoki chap qanotdan yoki oldinga
chiqayotgan sherigiga to'pni yetkazib beradi. Mashq 20-25 marta takror
bajariladi.

4. D.h. O'yinchilar 2 guruxga bo'linishadi. 2 ta kolonnada
maydonning 2 chap qanotida diagonal bo'yicha joylashgan o'yinchilar
boshlovchisi qo'lida to'p bilan turadi.

To'pni darvozabonga uzatadi, o'yinchi maydon tamonga tez
yugurib chiqib boshlaydi. Darvozabon qisqa masofaga tez yugurib chiqib
to'pni oldinga qarab tez chiqayotgan o'yinchiga yetkazadi. O'yinchi

to'pni qabul qilib, qarama- qarshi darvoza tomon to'pni yerga urib olib boradi. Darvozaga 8-9 metr masofa qolganda darvoza bonga kuchli va aniq to'p uzatadi. Shu mashq ikkinchi kolonnada ham bir vaqtda bajarilishga boshlanadi. Keyinchalik kolonnada turib mashq bajarish ikkinchi qanotdan davom ettiriladi.

5. D.h. Darvoza darvoza o'rtasida asosiy turish xolatida. Oldida bir necha to'plar:

Erkin to'p tashlash zonasida oralari 5 metrdan bo'lib, 3 o'yinchi turadi. Murabbiy signali bilan 3 ta o'yinchi qarshi tomon darvozasi tomonga tez yugurishni boshlaydi. Darvoza tez, qisqa masofaga yugurib chiqib to'plardan birini qanotlardan yoki markazdan oldinga qarab tez chiqayotganlarni biriga to'pni yetkazib beradi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

6. D.h. 5-mashqdagiday:

Murabbiy to'pni darvoza yonidan maydon tashqarisiga otadi. Darvoza tez to'pni egallab oldinga qarab tez qanotlardan yoki o'rtadan chiqayotgan o'yinchilarni biriga to'pni yetkazib beradi. Murabbiy keyingi xolatlarda to'pni darvoza ustunidan uzoqroq joylarda maydon tashqarisiga chiqib ketishini ta'minlab turadi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

7. D.h. Darvoza darvoza o'rtasida asosiy turish xolatida.

Darvozadan 6 metr naridagi masofada 3ta o'yinchi turadi. Ular qarshisida 1 tadan (ta'qibchi) o'yinchi joylashadi. Darvoza ustuni yonida to'plar qo'yiladi. Murabbiy signali bilan darvoza ustun yonidagi to'plardan birini "ta'qib"dan qochib oldinga qarab tez chiqqan o'yinchiga yetkazib beradi. Mashq 12-14 marta takrorlanadi.

Darvoza maydon o'yinchisi sifatidagi xarakatlari.

Darvoza maydon o'yinchisi sifatida qachonki, to'pni olib yurish, ushlab olish, to'pni uzatish texnikalarini mukammal egallab olgandan keyingina xarakat qilishi mumkin. U o'z maydonidan "tashqari"ga chiqishi bilanoq maydon o'yinchisi hisoblanadi. Maydonda xarakat qilayotgan o'yinchilar bo'ysinishi lozim bo'lgan barcha qoidalarga u ham bo'ysinishga majbur bo'ladi, lekin u maydon markazidan raqib tomonga o'tishi mumkin emas.

U maydon o'yinchisi sifatida ko'proq mashg'ulotlar davomida xarakatlarni mukammallashtirishi kerak. Bunday sifatda xarakatlanish ularni o'yin maxoratini oshirishga, xujumchilar xarakatlarini oldindan "sezish"ga, o'z maydonidan "tashqari"da ham erkin xarakatlanish ko'nikma va malakalari oshishida yordam beradi.

MAJMUALI AYLANMA MASHG'ULOT

Sportning ko'pgina turlarida majmuali aylanma mashg'ulot qilish usuli keng qo'llaniladi. Asosan bu mashg'ulot o'yinchilarni maxsus jismoniy sifatlarini (kuproq kuchni) mukammallashtirishda qo'l keladi. Keyingi paytlarda gandbol amaliyotida, gandbol darvozabonlarini tayyorlashda nafaqat ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirish, balki, o'yin texnikalari hamda taktik elementlarni takomillashtirishda majmuali aylanma mashg'ulot usuli katta ahamiyat kasb etmoqda.

Aylanma majmuali mashg'ulotning maqsadi ("doira" shaklida joylashtirilib, "to'xtash joylari" stantsiyaga ajratilgan) xar xil mashqlar yordamida organizmga har tomonlama ta'sir qilib, uning yuklamalarga bo'lgan chidamliligini oshirishdir.

Bunday mashg'ulotlarni o'tish uchun zal atrofida "to'xtash joylari" raqamlab chiqiladi. Har bir "to'xtash joyi"da bajarilishi lozim bo'lgan mashqlar va ularni qaytarilishi kerak bo'lgan yuklamasi ko'rsatiladi. Avvaldan tayyorlangan mashqlar albatta texnika, taktika elementlarini, jismoniy, ruxiy tayyorgarlikni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Bu mashqlarni bajarish natijasida organizmning hamma gurux muskullari ta'sirlanishiga e'tiborni qaratish lozim.

Aylanib, stantsiyalarda to'xtab mashq bajarishga bir vaqtda jamoaning barcha darvozabonlarini jalb etishi mumkin bo'ladi. "Stantsiya"larni soni 9 tadan oshmasligi lozim bo'lib, stantsiyalarda mashq bajarish 2 minutni tashkil qilishi, keyingi stantsiyaga o'tish hamda dam olishga bir minut vaqt ajratiladi. Vaqtni bunday taqsimlanishi natijasida darvozabonlar "doira" shaklidagi "stantsiya"larda bajarilishi lozim bo'lgan mashqlar uchun 26 minut sarflashadi. Agar murabbiy "doira"da ikkinchi marta qayta shug'ullantirmoqchi bo'lsa, ikkinchi shug'ullanish boshlashdan avval 5 minut dam berish kerak. Haftada jamoa uch marta mashg'ulotlarda qatnashishsa, aylanma mashg'ulot 1-2 marta, 5-6 marta mashg'ulot qilsa, 2-3 marta aylanma mashg'ulotdan foydalanishi kerak.

Jamoa mashg'ulotlarida aylanma mashg'ulot mashg'ulotiga tayyorgarlik qismini (vaqtini) barchasini egallash mumkin. Shu sababli darvozabonlar aylanma mashg'ulot mashg'ulotlarini mashg'ulotdan keyin yoki mashg'ulotgacha (1 soat) o'tishlari maqsadli bo'ladi. Aylanma mashg'ulotga kirishidan avval badan qizdirish mashqlarini bajarilishi lozim bo'lib, bu mashqlar 20 minut davomida bajariladi. Badan qizdirish mashqlari bajarilmasdan aylanma mashg'ulot mashqlarini bajarish organizmni salbiy xolatga olib kelishi mumkin.

Agar aylanma mashg'ulot asosiy mashg'ulot o'rtasida yoki oxirida o'tkazilishi rejalashtirilgan bo'lsa, badan qizdirish mashqlarini bajarilmasa ham bo'ladi.

Razminka tugagandan so'ng, darvozabonlar belgilangan "stantsiya" larda mashqlarni bajarishga kirishadi. Murabiy signali bilan ular stantsiyalarini almashtirishadi va keyingi stantsiyaga o'tishadi. Darvozabonlar xamma stantsiyadagi mashqlarni bajarib bo'lganlaridan so'ng, nafasini tiklash va bo'sh uchun beriladigan mashqlar bajariladi.

Aylanma mashg'ulot individual tarzda xam o'tkazilib mashg'ulot vaqti 65-100 minutni tashkil qiladi. Aylanma mashg'ulot mashg'ulotini yakunida darvozabonlar albatta 10-15 minut davomida darvozada ishlashlari kerak. Bunda ular sheriklari tomonidan yo'llangan zarbalarni qaytarish usullarini takomillashtirishadi.

Xulosa qilib aytganda aylanma mashg'ulot mashg'uloti uchun; badan qizdirishga 20 minut; "doira"ni bir marta aylanib mashqlarni bajarish uchun 26 minut, sheriklari tomonidan yo'llangan zarbalarni qaytarish uchun 15 minut, nafas olishni tiklash va bo'sh mashqlarini bajarishga 4 minut vaqt sarflanadi. Jami 65 minut sarf bo'ladi.

Quyida aylanma mashg'ulotni o'tkazish bo'yicha 2 ta namunaviy dastur berilmoqda. Bu dasturda stantsiyalar soni 9 tani tashkil qiladi.

Birinchi dastur:

1-"To'xtash joyi"-Har xil xolatlarda startdan (yotgan xolatda, o'ltirgan loxatda, turgan xolatda, do'mbaloq oshgandan so'ng va x.k.) chiqib 10-12 metrga yugurib chiqish.

2-"To'xtash joyi"da asosiy turish xolatida to'pni devorga urish va ilib olish.

3-"To'xtash joyi"da gimnastika skameykasida o'ltirgan xolatda orqaga egilish va qaytish, qo'llarga tiralib brusda turgan xolatda oldinga va orqaga uchish vaqtida qo'llarni bukib-yozish.

4-"To'xtash joyi"da asosiy turish xolatida qadamma-qadam siljish.

5-"To'xtash joyi"da darvoza ustunlari yoniga qo'yilgan to'plarga "yarimshpagat" va "shpagat" usullarini qo'llab yetish.

6-"To'xtash joyi"da oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng, berilgan zarbani qaytarish, balandlikka sakrab "yumshoq" yiqilib tushish.

7-"To'xtash joyi"da tashlanib to'p tezligi kamaytirish.

8-"To'xtash joyi"da to'pni devorga urib, qaytgan to'pni yiqilib qaytarish.

9-"To'xtash joyi"-tez qarshi xujumni tashkil etishda eng qo'l keladigan to'pni aniq yetkazib berish texnikasini qaytarish.

Yuqorida ta'riflangan 2 ta programma talablari (mashqlari) darvozabonlarni jismoniy tayyorgarligi, yoshi, malakasi inobatga olgan xolda amalga oshirilishi kerak. Bular (jismoniy tayyorgarlik, yosh, malaka) mashqlarni takrorlashda individual xususiyatlarga ham e'tibor berilishini talab qiladi. Shu sababli 3 ta (№1, №2, №3) kuchaytirib boriluvchi yuklama belgilanishiga olib keladi. (2-jadval)

“Stantsiya” (“To’xtash joyi”)larda mashqlarni har xil dasturlar bo’yicha va yuklamalarda qaytarilishi jadvali

“Stantsiya” nomeri	Dastur №	Mashqlar	Qaytarish soni		
			№ 1 sonli normada (marta)	№ 2 sonli normada (marta)	№ 3 sonli normada (marta)
1	1	Turli d.h.lardan start olish	10	12	14 va ko'p
	2	Startdan keyin to'pni ushlab olish.	10	12	14 va ko'p
2	1	Devordan faytgan to'pni faytarish (qo'llarda)	40-60	60-70	70 va ko'p
	2	Devordan faytgan to'plarga oyoq fo'yish	40-60	60-70	70 va ko'p
3	1	Gimnastika skameykasiga o'tirib orqaga egilish	20 (xar seriyada 10 martadan)	30 (xar seriyadan 15 martadan)	36 (xar seriyadan 18 martadan)
	2	Brusda oldinga va orqaga siltanib (uchib) qo'llarni bukib yozish	5-7	8-10	11-12
4	1	Asosiy turish xolatida qadamma-qadam siljish	40-45	45-55	55 va ko'p
	2	“Chelnok” yugurish	40-45	45-55	55 va ko'p
5	1	Darvoza burchagiga qo'yilgan to'plarga “yarim shpagat” va “shpagat” usullarida yetish.	20-25	25-30	30 va ko'p
	2	Osib qo'yilgan to'plarga tashlanib yiqilib yetish.	10	12-14	16-18
6	1	Do'mbaloq oshgandan keyin to'pni qaytarish.	8	10	12 va ko'p
	2	To'siqdan sakrab o'tib yiqilish.	15-20	20-25	25 va ko'p
	3	Ikki oyoqda sakrab oyoqlarni qoringa tortish.	20-25	25-30	30 va ko'p
	4	To'siqlardan bir oyoqda sakrab o'tish.	10-12	12-14	14-16
7	1	Tashlanishda to'pni uchish tezligini kamaytirish.	30-35	35-40	40 va ko'p
	2	Notekis devordan qaytgan to'pni qaytarish.	20-25	25-30	30 va ko'p
8	1	Devordan faytgan to'pni yiqilib qaytarish	10-12	13-17	17 va ko'p
	2	Devordan qaytgan to'pni sakrab ushlab olish.	40-45	50-60	60 va ko'p
9	1	Lineyniyga «chiqish» «vixod»	13-15	16-20	20 va ko'p
	2	Qarshi xujum uyushtirilganda to'pni aniq sherigiga yetkazib berish mashqi.	13-15	16-20	20 va ko'p

Tibbiy nazorat-Dastur mashqlarini qaysi nomerli yukla-masini berish (bajarish) kerakligini aniqlab beradi. Aniqlashda xakim darvozabonlarni kayfiyatini, uyqusini, uxlashni boshla-nishi, pulsini urishini, qon bosimini aniqlashi kerak. U darvo-zabonlarga mashg'ulotdan 1,2,3 soat o'tgandan keyin pulsi minu-tiga nechtdan urishini aniqlab turishlarini topshiriq qilib turishi kerak.

Agar ularning tomir urishi minutiga shuncha vaqt o'tgandan so'ng \pm 4-8 martani tashkil qilsa, bu norma xisoblanadi. Tomir urishi mashg'ulotdan 2 soat so'ng o'rniga qaytishi organizmni qoniqarli reaksiyasidan darak beradi. Agar tomir urishi 3 soatdan keyin ham normaga qaytmasa, darvozabon vaqtincha mashg'ulotlardan chetlatilishi va davolashga jo'natilishi kerak. Mabodo tomir urishi mashg'ulotdan so'ng uchinchi soatda normaga qaytsa, mashg'ulot yuklamalarini kamaytirish lozim.

JISMONIY TAYYORGARLIK

(a)-umumjismaniy tayyorgarlik.

Tezkorlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.

Epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Muvozanatni saqlash mashqlari.

Sakrovchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.

Reaksiya va tezlik mashqlari.

Maxsus chidamlilikni oshiruvchi mashqlar.

NAZARIY TAYYORGARLIK

Darvozabonni sport mahorati oshib borishi bilan birga darvozabon uchun nazariy tayyorgarlik ham muhim ahamiyat kasb etadi. Darvozabonning fikrlash doirasini keng, u o'z bilimini nafaqat sport sohasida, balki, psixologiya, fiziologiya, anatomiya va boshqa yo'nalishlarda ham to'ldirib borishi lozim.

Uning sport sohasida, ayniqsa, o'zi tanlagan qo'l to'pi sport turi bo'yicha adabiyotlardan foydalanishi, kinogrammalar, rasmlar, plakatlar orqali mohir darvozabonlar o'yinlari texnikasi hamda taktikasini o'rganishi bilan xam, yetakchi mutaxassislarni qo'l to'pi va shunga

o'xshash sport turlari xaqidagi ma'ruzalarini tinglashi nazariy bilimlarini oshirishida katta ahamiyat kasb etadi.

Doimiy ravishda dunyoning yetakchi jamoalari o'yini tasviri tushirilgan video kassetalar ko'rib o'rganib borishi bilimini, darvozabonlik mahoratini o'sib borishiga yordam beradi.

U raqib jamoalarni kuchli xujumchilari to'g'risida ma'lu-motlarni to'plab, taxlil qilib borsa, o'z o'yini haqida kundalik yuritsa, musobaqalarda katta naf ko'radi.

RUXIY TAYYORGARLIK

Darvozabonlar tayyorlashning keng qamrovli mashg'ulotlari, tadbirlari ularning ruxiy tayyorlash borasida asosiy o'rin egallaydi.

Kuchli ruxiy tayyorgarlikka ega bo'lgan darvozabon o'zining professional ko'nikmalarini murakkab musobaqa sharoitlarida ham muvofaqiyatli qo'llay oladi. Darvozabonlarni ruxiy tayyorgarligini ikki yo'nalishda amalga oshirish mumkin.

1) Umumiy ruxiy tayyorgarlik.

2) Maxsus ruxiy tayyorgarlik.

Umumiy ruxiy tayyorgarlik-musobaqalar davridagi sharoitlarga tezda ko'nikish (adaptatsiya), tamoshabinlarni uning ruxiy xolatiga salbiy ta'sir etishga urinishlari og'ir vaziyatli o'yin sharoitlarida asabiylashmasdan o'yinni davom ettirishi kabi umumiy xususiyatlarni kuchaytirishga qaratiladi.

Darvozabonni ruxan musobaqalarga tayyorgarligi, uning sabot va ruxiy sifatlarini qanchalik kuchliligiga bog'liq bo'lib, o'z-o'zini boshqara olish, qiyinchiliklarga bardoshli bo'lish kabilardir.

MUSOBAQALARDA QATNASHISHGA KO'NIKMALAR XOSIL QILISH (ADAPTATSIYA)

Musobaqalarga ko'nikish jamoa murabbiyini, psixologini, xakimini yo'l-yo'riqlari orqali xosil qilinadi.

Lekin musobaqalarga ko'nikish ko'p martalab turli miqyosdagi musobaqalarda qatnashib turish orqali, murabbiyni taxlillari, o'yinga beradigan kursatmalari orqali ham rivojlantirilib boriladi.

Darvozabon asab-ruxiy xolatini rivojlantirib borish, tez o'rganuvchan musobaqa sharoitida uni musobaqa ritmiga tezroq kirishib ketishi, musobaqa sharoitlariga ko'nikishni tezroq yuzaga kelishiga asosiy faktor deb xisoblanishi kerak.

Sabot va ruxiy chidamlilikni tarbiyalash esa mashg'ulot va musobaqa tsikllariga, maxsus jismoniy mashqlar orqali shakllantiriladi.

Sabot va chidamlilik sifatleri kuchli charchashni yengib o'tish, maqsad sari intilishni kuchliligi orqali rivojlanadi. Maqsadga erishishda albatta diqqatni jamlash, uni to'g'ri taqsimlash alohida o'rin tutadi. Darvozabon turli o'yin mashqlarini tizimli tartibda bajarib borishi, murabbiy bilan o'yinlar taxlili, muvofaqqiyatli yoki xatoga olib keluvchi xarakatlarni birgalikda qanday amalga oshirish haqidagi munozaralari ham yuqoridagi sifatlarni mukammallashtirishga olib keladi. O'yinda va musobaqalarda ko'nikish xissini paydo qilishda aldamchi xarakatlar, to'p otishlar, darvoza oldidagi xarakatlar va turli kombinatsiyalar katta ahamiyatga ega.

Bulardan tashqari o'z-o'zini nazorat qilish, boshqarishni o'rganish, ruxiy xolatini muvozanatini saqlash kabi o'rganishni talab qiladigan usullarni ham mukammal o'rganishi darvozabonlarni musobaqalarda ishonchli o'yin ko'rsatishlariga katta yordam beradi.

Ularning maxsus ruxiy tayyorgarligi ko'proq musobaqalar boshlanishidan bir hafta oldin balki undan ham oldinroq boshlanadi. Bu vaqtda kuchli qarshilik ko'rsatadigan yoki kuchsizroq jamoalar to'g'risida ma'lumotlar beriladi. Raqib jamoalari to'g'risidagi ma'lumotlar qanchalik ko'p bo'lsa, jamoaning, darvozabonning maxsus ruxiy xolati kuchliroq ifodalanadi. Agar jamoaning, darvozabonlarning o'yinlar oldidan kayfiyatlari ko'tarinki ruxda o'yinlarda qatnashish ishtiyoqi kuchli bo'lishiga erishilsa, bu muvofaqqiyatga olib keladi.

Murabbiy raqib jamoani kuchli yoki kuchsiz bo'lishiga e'tibor bermasdan o'z darvozabonini musobaqalarda ko'tarinki rux, ishtiyoq bilan o'yin ko'rsatishiga erishishi kerak. Murabbiy darvozabonni ruxiy tayyorgarligi qandayligini bilgan xolda kerakli joyda kerakli maslaxatlari bilan uni o'yinga tayyorlashi lozim.

Musobaqalarga tayyorlanish davrida darvozabonlarga raqib jamoalar xujumchilari to'g'risidagi ma'lumotlarni berish maqsadga muvofiq. Bundan tashqari ular qaysi vaziyatda qanday xujum qilishlari mumkialigini o'yin vaziyatida ko'rib chiqilishi kerak. O'z jamoadoshlari bilan o'zaro xarakatlar qaytadan ko'rib chiqilishi lozim. Darvozabonlarning doimo sport formasida bo'lishlari uchun (musobaqa oldi va musobaqa davri) 400-600 metrga yengil yugurish, 8-10 minut davomida umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish va shu bilan birga 10-12 minut maxsus mashqlar (yarim shpagat, shpagat, sakrashlar, tashlanishlar, qisqa masofaga tez yugurib chiqish) bajartirib turish kerak.

Bu mashqlardan keyin to'pni bir-biriga uzatish, ilib olish, to'p uchish tezligini kamaytirish, qaytarish kabi mashqlarni takrorlab turish, xujumchi va ximoyachilar ishtirokida o'yin kombinatsiyalarini qaytarish va oxirida bo'shashtirish, nafas olish va nafas chiqarish mashqlari bilan mashg'ulotni yakunlash lozim.

Badan qizdirishda xujumchilar to'g'risida ega bo'lingan ma'lumotlarga tayangan xolda raqib xujumchilarini zarbalarini qaytarish bo'yicha ishlash kerak.

O'yinga ko'rsatmalar berishda-darvozabonga ximoyachi va xujumchilar bilan o'zaro xarakatlar qanday bo'lishligi kerakligini eslatish lozim va unga alohida ko'rsatmalar berish kerak.

O'yin boshlangandan keyin murabbiy darvozabonni qo'llab-quvvatlab turishi, u agar xato qilsa uni tinchlantirishi lozim. Shunday vaziyatlar ham bo'ladi, raqib o'yin boshlanishi bilan darvozaga bir necha to'p kiritishi mumkin. Bu vaziyat o'yinda jiddiy o'zgarishlar bo'lishiga sabab bo'ladi va "tekis" joyda darvozabon xatolar qilishga sabab bo'ladi. Bu bilan darvozabon "sinishi" va darvozada ishonchli xarakter qila olmay qolishi mumkin. Bunday bo'lmasligi uchun murabbiyni qo'llab-quvvatlashi darvozabonlarga "dalda" bo'lishi va o'yinda ishonchli xarakter qilishiga yordamlashi, o'yinni tenglashtirishga oxir-oqibat g'alabaga ham olib borishi mumkin.

O'yin yakunida o'yindagi g'alabani yoki mag'lubiyatni darvozabonlar har xil qabul qilishadi. Murabbiyni albatta darvozabonlarni mag'lubiyatdan keyingi xolati qiziqtiradi. Keyingi vaqtda nimalarga ahamiyat berilishi kerakligi ko'rinib qoladi. Albatta o'yinchilar ham mag'lubiyatda darvozabonlarga "ayblar" qo'yishadi. Darvozabonlar o'z o'rnida ximoyachilarni ayblashadi. Natijada jamoada "konflikt" xolat yuzaga keladi. Bu vaziyatda ularni tezda dush qabul qilishga yo'llash, kiyinish-yechinish xonalarida ham o'yinchilarni bir-birlarini ayblamasliklarini oldini olish kerak.

Jamoa dush qabul qilib chiqishi bilan 3-5 minutli musiqa ostida autogen mashg'ulot o'tkazilsa "konflikt" vaziyat "yumshaydi".

Autogen mashg'ulot avval yaxshi o'rganilgan mashqlar yordamida o'tkazilishi va bundan keyin yotoqxonaga yayov ketishga odatlanishi kerak. O'tgan o'yin taxlili yotishdan 1 soat oldin tugatilishiga e'tibor berish lozim. Asosiy va zaxira darvozabonlari o'rtasida nizo chiqmaslikka, ularni doimo do'stona munosabatda bo'lishlariga e'tibor qaratilishi lozim.

DARVOZABON KIIYIMLARI (EKIPIROVKASI)

Darvozabonning kiyimlari uni xarakatlariga xalaqit qilmasligi, qulay bo'lishi lozim.

Darvozabon ekipirovkasiga maxsus futbolka, triko, basketbol botinkasi yoki gandbol tuflisi, tizzani ximoyalovchi "shitok" va nakolenniklar kiradi. Bir vaqtlarda darvozabonni "qo'lqop"i tortishuvlarga sabab bo'lgandi.

Bugungi darvozabonlar-xujum qilish stilida o'ynashadi. Ular to'pni egallab olishlari bilan tezda qarshi xujum uyushtirishga xarakat qilishadi. Shu sababli "qo'lqop" bilan xarakatlanishmaydi.

Ular kiyimida surmalar (molniya) va tugmalar bo'lmasligi kerak. Darvozabon qovini ximoyalash uchun maxsus moslama kiyishi lozim. Darvozabon tizzalarini extiyot qilish uchun shitlar kiydiriladi. Ular uchun hozirda juda qulay va ixcham oyoq kiyimlari mavjud. Darvozabon tirsaklarini lat yeyishdan saqlashi uchun nakolinniklar ham kiyishi mumkin.

Uning kiyimlari doim toza va ozoda bo'lishi, foydalanish uchun qulay, xarakatlarini cheklamaydigan bo'lishi zarur.

ADABIYOTLAR

1. Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. *Texniko-takticheskaya podgotovka gandbolista v zahite metodicheskiye rekomendatsii.* Tashkent, 1989.
2. Abduraxmanov F.A *Individualnaya texniko-takticheskaya podgotovka gandbolistov v napadenii metodicheskiye rekomendatsii.* Tashkent, 1986.
3. Azizova R.I. *Gandbolchining texnik tayyorgarligi.* Namangan, 2006.
4. Ignatyeva V.YA. *Gandbol.* «Fizkultura i sport», 1983.
5. Klusov N.P. *Mini gandbol.* M.: «Fizkultura i sport», 1979.
6. Klusov N.P. *Ruchnoy myach v shkole.* M.: «Prosvexeniye», 1978.
7. Klusov N.P. *Taktika-gandbola.* M: «FiS», 1980.
8. Pavlov SH, Abduraxmanov F., Azizova R. *Gandbol.* Toshkent, 2007.
9. Pavlov SH, F.Abduraxmanov, J.Akramov. *Gandbol.* Toshkent, 2005.
10. Pavlov SH, Abduraxmanov F. *Podgotovka gandbolistov.* Tashkent, 2006.
11. Rivkin A A., E. ASevtxalilov, V.I.Izaak. *Podgotovka gandbolista «Medisina».* Tashkent. 1985.
12. Ratianidze A Marihuk V. *Igra gandbolnogo vratarya.* Moskva, «Fizkultura i sport», 1981.

MUNDARIJA

Qo'l to'pi o'yini tasnifi	4
Qo'l to'pi o'yinchisining harakat faoliyati tasnifi	5
Qo'l to'pi o'yini texnikasining tasnifi.....	10
Darvozabon o'yini texnikasi	11
Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar	16
Darvozabon o'yini taktikasi	17
Darvozabonning yillik tayyorgarligi.....	23
Darvozabonni o'rgatish jarayoni.....	27
Darvozabonni siljishlarga o'rgatish metodikasi	29
Darvozaga otilgan to'plarni qaytarish texnikasiga o'rgatish.....	34
Yiqilishlar va to'pga tashlanish texnikasiga o'rgatish.....	37
Aldamchi harakatlar (fintlar)	40
To'pni o'yinga kiritish texnikasi.....	41
To'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish	42
Joy tanlash texnikasiga o'rgatish	43
9 metrli erkin to'p belgilanganda o'yin olib borish.....	48
Tez qarshi xujumni tashkil etish	49
Majmualiy aylanma mashg'ulot.....	51
Jismoniy tayyorgarlik.....	54
Nazariy tayyorgarlik.....	54
Ruxiy tayyorgarlik.....	55
Musobaqalarda qatnashishga ko'nikmalar xosil qilish (adaptatsiya)	55
Darvozabon kiyimlari (ekipirovkasi).....	58

Bosishga ruxsat etildi 27.09.08. Qog'oz bishimi 60x84 1/16.
Hajmi 3,75 sh. b.t. 34-08 raqamli shartnoma. Adadi 500 nusxa.
49-son buyurtma.

