

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**  
**ГАНДБОЛ ВА ТЕННИС НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ**  
**КАФЕДРАСИ**

**“ГАНДБОЛ ЎЙИНИНИНГ ТЕХНИКАСИ ВА ТАКТИКАСИНИ**  
**ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ”**

Услубий қўлланма



**Тошкент 2016**

### **Тузувчилар:**

Юсупов З.Ш. – ЎзДЖТИ “Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти”  
кафедраси катта ўқитувчиси.

Юсупов З.З. – ЎзДЖТИ “Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти”  
кафедраси ўқитувчиси.

### **Такризчилар:**

Кықдилова М.А. – ЎзДЖТИ спорт ўйинлари кафедра мудири  
педагогика фанлари номзоди.

Кошбахтиев И.А. – ТАТУ “Жисмоний тарбия ва спорт” кафедраси  
профессори, педагогика фанлари доктори.

Жисмоний тарбия институти талабалари, мактаб, коллеж  
ўқувчилари, мактаб ўқитувчиларига қўлланма сифатида фойдаланиш  
учун тавсия этилади.

Услубий қўлланма ЎзДЖТИ илмий-услубий кенгашида муҳокама  
қилинган ва нашрга тавсия этилган.

© ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа

бўлими, 2016 й.

## Кириш.

Замонавий гандбол ўта тезкорлиги ва катта ғайрат талаб қилувчи спорт ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовар бўлиши учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ривожланган бўлиши керак.

Гандбол бўйича яратилган илмий методик ва махус адабиётларни таҳлил қилганда шуни гувоҳи бўлдики ҳозирги даврда гандболчиларни мусобақаларга тайёрлаш ва уларни маҳоратини ошириш хусусида кўп илмий ишлар қилинган.

Бироқ мусобақалар даврида ўқув машғулотларини оптималлаштириш муоммоси четда қолиб кетган. Барчамизга малумки спорт ўйинларида айниқса гандболда мусобақалар даврида машғулотларни режалаштириш ва аниқ бир дастур асосида ўтказишнинг спетсефик аҳамияти бор. Гандбол бўйича мусобақаларни кўп “тур”дан иборат бўлиши ўйинчиларнинг ҳар бир “тур”га жисмоний ва психологик тайёргарлиги юқори даражада бўлишини тaminлаш учун оптимал дастурга эга бўлишимиз шарт.

Мусобақалар даврида “тур”ларнинг тиғизлиги муносабати билан ўйинчиларни ҳар бир “тур”га тайёрлаш учун улардан юқори даражада жисмоний тайёргарликни ва техник-тактик маҳоратини ривожлантириш талаб этилади.

Малакали гандболчиларнинг мусобақа фаолиятига жисмоний техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш, машғулот жараёнини режалаштириш ва намунавий ишчи дастурини ишлаб чиқиш ҳамда амалиётга тадбиқ этиш, бугунги кунда долзарблигича қолмоқда.

Мазкур муоммо хақида бир қатор илмий мақолаларда фикирлар билдирилган, лекин мусобақа фаолиятига малакали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини ривожлантириш бугунги куннинг долзарб масалаларидан биридир.

Ҳозирги кунда гандбол спорт турида эчимини кутаётган кўпгина муоммолар мавжуд. Турли ёшдаги ва малакадаги гандболчиларни кўпгина тайёргарлик турларида ўқув-машғулотларини режалаштириш ишлари, психологик тайёргарлик масалалари, тибий-биологик текширув муоммолари, турли малакадаги гандболчиларнинг функционал тайёргарликларини ташкил этиш муоммолари қаторида, техник-тактик тайёргарлик масалалари ҳам ҳазирда долзарб муоммо ҳисобланади.

Бунга эътиборан биз, малакали гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлигини оширишда восита ва усуллардан фойдаланган ҳолда бу муоммоларга ойдинлик киритишимиз керак бўлади.

Шу нуқтаи назардан қараганда, мазкур иш бу муоммони илмий йўналишда эчишга қаратилганлиги билан муҳимдир.

Гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлиги, организмнинг функционал имкониятлари умумий даражасини ошириш, ҳар томонлама жисмоний ривожлантириш, соғлиқни мустаҳкамлаш билан узвий боғлиқ бўлган жисмоний қобилиятларни тарбиялаш жараёнидир.

Замонавий спорт мусобақаларида ўзаро рақобатнинг кучайиб бориши ва натижаларнинг тўхтовсиз ўсаётганлиги, спортчиларнинг барча сифат ва кўникмаларини илмий асосда шакллантириш масаласига жиддий эътибор қаратади. Чунки, бугунги спорт мусобақаларида юксак

натижаларга эришиш учун спортчилар организми катта хажмли ва ўта шиддатли юкламаларга тайёр бўлиши лозим.

Шу билан бир қаторда кўп йиллик спорт тайёргарлиги жароёнида спортчи шу тайёргарлик даврининг қайси босқичида шуғулланишидан катъий назар қўлланиладиган машғулот машқлари юклама жиҳатидан унинг функционал ва жисмоний имкониятига мос бўлиши керак.

Бизнинг мутахасис ва мураббийлар Ўзбекистон гандболида юқори малакали ўйинчиларда ҳам жисмоний тайёргарликни маромида эмаслиги таъкидланмоқда. Бунда миллий терма жамоамиз сафида ўйновчи гандболчиларнинг халқаро учрашувларда, ўйин ҳаракатлардаги камчиликларининг кўриниб қолиши яққол мисол бўла олади.

Гандбол ўйини гандболчидан каттагина жисмоний ва техник тайёргарликни, бутун ўйин давомида аниқлик билан ҳаракат қилишларини талаб этмоқда, Чунки жисмоний тайёргарликни маромида бўлмаслиги майдонда барча ҳаракатларнинг самарасиз тугалланишига, жамоанинг муваффақиятсиз ўйинига олиб келади.

Спорт маҳоратининг юксак босқичида, яъни малакали, катта ёшдаги спортчиларда шундай кўнгилсиз оқибатлар рўй бермаслиги машғулотларни тўғри йўналтириш, жисмоний, техник ва тактик тайёргарликка оид машқларни самарали қўллаш тавсия этилади. Ойдан ойга, йилдан йилга машғулот юкламаларининг хажми ва шиддати “зинапоя” сифатида эмас, балки “тўлқинсимон” шаклда орттириб бориши мақсадга мувофиқдир. Бинобарин, ҳар бир мураббий, айниқса жамоа мураббийлари, ўз касбий-педогогик фаолиятини илмий асосда

ташқил қилиши малакали спортчилар тайёрлаш муоммосининг принципіал жиҳатларидан биридир.

Замонавий гандбол ўта тескорлиги ва ғайрат талаб қилувчи ўйинлари турига мансубдир. Юқори техник-тактик маҳоратга сазовор бўлиш учун биринчи навбатда гандболчиларнинг жисмоний сифатлари мукамал даражада ришовланга бўлиши керак. Бугунги кун гандболчилари баланд бўйли бўлиб у ҳаракатчан, ўткир зеҳдли тез фикрловчи, ўзгарувчан ўйин вазиятларига муносиб ҳаракат билан жавоб қайтариши ва 2 тайм мобайнида жамоада бир хил ўйин кўрсатиши лозим.

Лекин бундай савиядаги ўйинчиларни ҳар бир жамоада ҳам кузатавермаймиз. Шунинг учун гандболчиларнинг мусобақа жараёнида жисмоний сифатларни техник-тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши машқлар ва юкламаларни тўғри танлаши ва ташқил этилиши зарур.

Шу масалага боғлиқ ҳужум ва ҳимояда ўйинчиларни тайёрлаш тизими муаммоларни умумлаштириш ва маълумотларни тўплаш заруряти туғулди. Бунинг учун биринчи навбатда шахсий “индивидуал” гуруҳ, жамоавий ҳаракатларга сифатли тавсиф бериш, қандай техник-тактик ҳаракатлар нисбатан аҳамиятга эга, жамоавий тактик ҳимояга боғлиқ ҳолда гуруҳларда ҳимоячиларнинг ўзаро биргаликдаги ҳаракатларининг хусусиярлари қандай эканлиги, алоҳида жамоавий ҳимоя тизимидаги устунлиги ва етишмовчиликларини ўрнатиш зарур. Айниқса шундай муҳим масала турибдики- машғулот машқларининг тавсифи ва ўқув машғулотларида уларнинг кетма-кетлигини аниқлаш.

Шунингдек, олинга маълумотлар кўпинча чегараланган бўлиб, ҳамиша ишончли бўлавермайди. Бу саволга мунтазам равишда назорат ўтказиш орқали, ўқув-машғулот ва мусобақалардаги юкламаларни таҳлил қилиш орқали жавоб бериш мумкун. Буни амалга ошириш учун, спорчи машғулотда ўзини қандай хис қилаётганини ва ўйиндаги фаолиятини текшириш, шундан сўнг камчилақларини аниқлаб, уларни тузатиш зарурдир. Бу гандболчиларни тайёрлаш жараёнини башқариш самарадорлигини ортишига имкон беради.

## **I. Жисмоний сифатларни тарбиялаш. Гандболчиларнинг махсус жисмоний сифатларига тавсиф.**

Гандболни замонавий ривожланиш ғояси, ўйинчиларнинг жисмоний тайёргарлигига жуда катта талаб қўймоқда. Мусобақанинг ҳар бир иштирокчиси 5000м масофани, югуриб ўтади, умумий масофани 10-12 % максимал тезликларда босиб ўтилади. Юкламани бундай хажми, қоида бўйича шунга олиб келадикки, бунда пульс ўртача дақиқасига 180-190 зарба кислородга бўлган талаб интенсивлиги, максимал талабнинг 90% ташкил қилади, сарфланган қувват-20,22 ккал/дақиқасига, оғирликни йўқотиш эса 3 кг ёки ундан кўп. Шунинг учун гандболчиларнинг спорт тайёргарлик тизимида махсус жисмоний сифатларни тарбиялашга, катта аҳамият берилади. Бошқача қилиб

айтганда, ўйинчиларни у ёки бу хусусиятларини мусобақа натижаларига таъсир этиш даражаси аҳамиятлидир

Ҳозирги пайтда тезкор-куч кўринишига ягона сифат, тезкорлик ва портлаш кучига бўлинадиган сифат каби қаралади қаралади (Акрамов Ж А 2006). Аммо, тезкор-кучни тарбиялаш ҳақида сўз юритилганда портлаш кучи назарда тутилади.

Гандболчиларнинг тезкор-куч сифатлари, минимал вақт бўлагида бирон- бир қаршилиқ билан боғлиқ бўлган ҳаракат хусуситларинидан келиб чиқиб аниқланади. Бундай қарши ҳаракатларга қуйидагиларни киритиш мумкин

а) спортчининг шахсий тана вазнини енгил тўпни улоқтириш, тўпни узатиш, дарвозабондан тўпни олиб қўйиш, кескин старт ва ҳаракатда йўналишни ўзгартириш ва х.к.

б) тўпни улоқтириш, ён чизикдан тўп узатиш билан боғлиқ кучни забт этиш.

в) рақиб (яккакурашда) қаршилиқ кучини енгил ўтиш.

Кўпгина тадқиқотчилар (Баирбеков М 2002; Г.И.Черняев 1994 а; Керимов Ф А 2004 ва бошқалар) спортчининг тезкор-куч ва техник тайёргарлиги орасида ўзаро боғлиқлик борлигини ҳақида маълумот берадилар.

Гандболчи ўйин жараёнида бажарадиган турли ҳаракат актларини хилма-хиллиги, спортчидан нафақат ҳаракат фаолиятини тўғри бажаришни, аввало тезкор-куч тайёргарлигига асосланган ҳар томонлама жисмоний ривожланганлигини талаб қилади.



Ш.К.Павлов (2005) тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ўйин вақтидаги бажараётган ишининг интенсивлиги ўртачадан, максималгача тебранади, бунда тезкор-куч тавсифидаги иши юкломанинг асосий қисмини ташкил қилади.

Д.Рыбин ва А.А.Севидов (2001) фикрича, жисмоний тайёргарлик, ўйин техникаси тактикасини эгаллаш учун асос бўлиб хизмат қилади. Қаршилиқда катта тезлик билан мураккаб техник усулларни бажариш учун спортчи кучли, эпчил ва чидамкор бўлиши лозим. Шунинг учун лозим разрядли спортчилар тайёргарлигида, тренировка машғулотларини ташкил этиш тизимида жисмоний сифатларни ривожлантиришга катта эътибор бериш зарур. Вахоланки, техник ва тактик усулларни муваффақиятли бажарилиш, унинг бажарилиши тезкорлигига тўғридан-тўғри боғлиқдир. Юқори разрядли гандболчилар учун зарур сифатлар, бу тезкорлик ва куч ҳисобланади.

Матвеев Л.П. (1999) фикрича, агар гандболчи ўз жараёнидан тез силжимаса, кутилмагани бурила олмаса, тўп учун етарлича баланд сакрай олмаса, унда у яхши ўйин кўрсата олмайди.

Ўйинчилар орасидаги кенгайтирилган тактик алоқа гандболчиларни кўндаланг чизик йўналишида ўйин интенсивлигини ошириш, тезкорлик маневрлар учун зарур бўлган тезликка эришиш ва чизикларда, асосан хужумнинг якуний босқичида кенгайтирилган тактик алоқани ушлаб туришга мажбур қилади.

В.Я.Игнатъев (1983) таъкидлашича, гандбол ўйини жисмоний тарбия, жисмоний ривожланиш ҳамда саломатликни мустаҳкамловчи жуда зарур восита ҳисобланади. Тезкор-куч тавсифидаги ишлар

замонавий гандболда юкламанинг асосий қисмидан жой олган бўлиши лозим.

М.Д. Товаровский маълум қилишича, замонавий гандболдаги юқори даражадаги маневрлар тўпни аниқ ва узок масофа узатишни талаб қилмоқда. Хозирги пайтга келиб гандболда, шерик учун кутилмаганда содир бўлувчи кучли тўп узатиш тез-тез учрамоқда, дарвозани ишғол қилишдаги зарбалар ўсиб бормоқда, тезкорлик ошиб бормоқда ва х.к. Шунинг учун, замонавий гандбол нафақат юқори техник тайёргарлигига эга гандболчиларни талаб этади ваҳоланки юқори тезликдаги техникага эга бўлган гандболчиларни талаб қилмоқда.

Костюков В.В. (1991) тадқиқотлари юқори малакали спортчиларнинг тезкор-куч ва техник тайёргарлиги кўрсаткичлари орасидаги айрим ўзаро боғлиқлик жихатлари аниқланди. Ўйин олдида нazorat машқларидан фойдаланиб ўтказилган машғулотларда, муаллифлар, тўпни узок вақт эгаллаш ва тезкор-куч тайёргарлигини кўрсаткичлари орасида корреляцион боғлиқлик борлигини аниқладилар. Сўнгги йиллардаги назарий ва тажриба тадқиқотлари шуни кўрсатадики, ҳаракат санъатига боғлиқ бўлган спорт турларида спортчининг тезкор-куч тайёргарлигига узвий боғлиқ. Юқори малакали гимнастикалардаги техник маҳорат даражаси умумий ва махсус тезкор-куч тайёргарлиги (корреляция коэффициенти 0,53, 0,65, 0,75 тенг) билан ўзаро алоқадор ҳисобланади.

### **1.1 Тезкорликни тарбиялаш усул ва воситалари.**

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

Тезкорлик намоён бўлишининг қуйидаги шакллари мавжуддир:

- тафаккур (фикрлаш) жараёнининг тезлиги;
- оддий ва мураккаб реакцияларнинг қандай бўлма-син бирон-бир ташқи таъсир ёки комплекс таъсирларга жавобан тезлиги;
- якка ҳаракатни бажариш тезлиги;
- ҳаракатлар тезлиги (айрим ҳаракатлар сериясини бажариш вақти).

Ўйинчи ҳаракат фаолиятининг тезлиги, биринчи навбатда, ҳаракатларни мувофиқлаштирувчи марказий нерв тизимининг фаолиятига муносиб бўлиши лозим. Гандболчининг тезкорлиги муайян реакция тезлигида, жадал силтанишда, 25-30 м масофада кўрсатиладиган югуриш тезлигида ҳамда тўп билан ёки тўпсиз техник усулларни бажариш тезлигида аниқ ифодаланади. Тезкорликни ривожлантириш учун югуришда қайта тезланиш, велосипедда учиш ва шунга ўхшаш ҳар хил максимал тезлик билан бажариладиган циклик машқлар-дан фойдаланилади. +айта тезланишда максимал даражага етказадиган қилиб тезликни секин-аста, текис ошириб бориб, ҳаракат амплитудасини катталаштириш лозим.

Тезкорликни ривожлантиришга ёрдам берадиган яна кўпгина машқларни келтирамиз:

- ёнбошлаб, орқа билан жадал югуришни бажариш;

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

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

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

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

## **1.2 Кучни тарбиялаш усул ва воситалари.**

Куч замонавий спорт тренировкеси амалиётида спортчининг энг муҳим жисмоний фазилатларидан бири бўлиб ҳисобланади. Чунки куч

маълум даражада ўйин-чининг майдонда ҳаракатланиш тезлигини, юқорига сакрашнинг баландлиги даражасини белгилайди.

Куч ўз характериға кўра: мутлақ куч, нисбий куч, «портловчи» ва «стартга оид» бўлиши мумкин.

**Мутлақ куч** – мушакнинг (ёки мушаклар гуруҳи-нинг) ўз оғирлигидан қатъи назар, қисқарган вақтда юзага келадиган куч.

**Нисбий куч** – ўйинчи танаси оғирлигининг бир килограммиға тўғри келадиган миқдор.

**«Портловчи куч»** – спорт машқи ёки ўйин ҳаракати шароитида регламентлаштирилган минимал вақт ичида юзага чиқувчи катта кучланишға эришиш қобилиятини билдиради. Бу кучдан гандболчилар сакрашда, тез ёриб ўтишда, катта масофаға тўпни қаттиқ куч билан узатишда аниқ фойдаланадилар. Шунингдек, «портловчи» кучнинг даражаси мушакнинг реактив қобилиятиға боғлиқ бўлади. Ишлаётган мушаклар зарба билан механик чўзилгандан кейинроқ уларнинг қисқариши самараси сифатида катта ҳаракат кучланиши ҳосил бўлади. Ўзғалган мушакларнинг эластик ўзгаришини чақирадиган дастлабки чўзилиш уларда кинетик энергияни ўз ичига олганлиги туфайли бўладиган айрим кучланиш потенциалининг жамғарили-шини таъминлаб беради.

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

Мушаклар чўзилганда устун келадиган ва тўсиқсиз режимлар биргалашиб «динамик режим» тушунчасини ҳосил қилади. Кучни

тарбиялаш жараёнида куч қоби-лиятларининг барча турларини ривожлантириш керак.

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

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

Иккинчи гуруҳга кирадиган машқлар бу - снарядда бажариладиган гимнастик машқлар, арқонга чиқиш, ўз вазнини куч билан кўтариш, ўтириш-туришлар, оёқ тиззаларини ярим буккан ҳолатда юриш ва хоказолар ҳисобланади. Ўз оғирлигига қаршилик кўрсатиш орқали бажариладиган машқлар ўйинчилар учун аста-секин бажаришдан тез бажаришга, оддийдан мураккабга ўтиш усулида берилади. Бу

машқларни бажаришда мушак гуруҳлари ишга қанчалик кам жалб қилинган бўлса, баданнинг силжиш йўли қанчалик қисқа бўлса ва баданнинг камроқ қисми оғирлик бўлиб қаршиланса, уларни шунчалик кўпроқ такрорлаш лозим.

Оёқ ва тана кучини ривожлантириш учун катта кучланиш билан босқичма-босқич ошиб боровчи режимда бажариладиган машқлар самарали машқлар ҳисобланади. Ана шундай машқлардан бири елкага қўйилган штанга билан ўтириб туриш - типик машқдир. Бу машқда штанганинг грифи махсус қурилманинг вертикал йўлакчасидан маълум баландликкача сирғаниб тушиши лозим. Бу шароитда ўйинчига ўз имкониятидан кўра ҳам анчагина оғирроқ штангани кўтара олиши учун имкон яратиб берилади. Штанганинг вертикал йўлакча-сидаги баландлиги қандайлигига қараб, спортчи шунчалик баландроқ ёки пастроқ ўтириши мумкин бўлади.

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

Эгилувчи мушаклар ҳаракат тезлигида сезиларли ролга эга бўлгани учун амортизаторлар, резина блокларга ўрнатилган оғирликлар каби оёқни эгилишига қаратилган қўшимча машқларга алоҳида эътибор бериш керак. Гандболчининг кўпгина ҳаракатларида оёқларни ростловчи мушаклар эгилувчи мушакларга нисбатан анчагина фаол катнашишини эсда тутиш керак.

«Портловчи» кучни ривожлантириш учун машғулот амалиётига оғир тўлдирма тўпларни оёқ билан узоққа улоқтиришлар, тортишмачоқ, чегараланган жойдан ра-қибни итариб ёки сиқиб чиқариш, тўпларни рақиб қўлидан юлиб олиш, эркин кураш ва самбо элементлари сингари динамик тезликда бажариладиган машқлар кенг қўламда киритилиши лозим.

Гандбол техникасига оид кўпгина усулларни тўғри бажариш елка бўғими атрофидаги мушак гуруҳларининг, қўл ва бармоқларни ҳаракатлантирувчи мушак гуруҳла-рининг ривожланиш даражасига боғлиқ бўлади. Шу мушак гуруҳларини ривожлантириш учун: ҳар хил дастлабки ҳолатларда қўлларни гантел билан силташ (айлантириш); гантелни ушлаган ҳолатда қўл панжасини айлантириш, букиш ва ростлаш; тўлдирма тўпларни фақат қўл панжаси билан юқорига йўналтириш; ядрони қўлдан чиқариб юбориш, кейинчалик бармоқлар билан уни юқори қисмидан илиб олиш; кенг ёзилган бармоқлар учига таяниб ерга ётиш ва кейин юқорига тезлик билан қўлда сакраб дастлабки ҳолатга қайтиш; панжалар билан теннис тўпи, пружина, резинали халқаларни сиқиш; планкага оғирлик осилган шнурни айлантириб олиш, ядрони қўл панжаси ва бармоқлар билан ирғитиш каби улар учун фойдали «локал» машқлар қўлланилади.



Гандболчиларда куч тайёргарлигини такомиллаш-тириш қуйидагиларга қаратилган бўлиши керак:

– мушак кучининг мутлақ (максимал) даражасини ривожлантириш ва сақлаш;

– куч «градиент»ини ошириш, яъни қисқа вақт ичида максимал кучланишни кўрсатиш;

– ҳаракат амплитудасининг бошланиш қисмида иш кучланишини бир жойга тўплай билиш;

– «амортизация» фазаси вақтини камайтирганда суст ишдан устун фаол келадиган ишга ўтишда максимал кучланишни намойиш эта олиш фазилатларини яхшилаш.

Одатда, куч орқали бажариладиган машқлар бўғинлар ҳаракатчанлигини оширишга ва бўшашишга қаратилган машқлар билан кўшиб олиб борилади. Кучни ривож-лантириш учун «имкон борича» ва «максимал кучланиш» усулларидан фойдаланилади.

«Имкон борича» усулида машқлар бажарилиши узоқ вақт камдан-кам танаффуслар билан давом этаверади. Бунда оғирликнинг вазни ўртача (максимал оғирликнинг 50-60%) бўлиши керак. Бу услубдан фойдаланишнинг уч варианты мавжуд:

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

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

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

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

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

Сакровчанликни ривожлантириш учун тахминан қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

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

– жойдан икки оёқлаб сакраб, осилган жисмларга қўл теккизиш (10,15,20 секундда максимал марта сакраш );

– бир ва икки оёқда узунликка кетма-кет сакраш;

- бир оёқнинг учида туриб, иккинчи оёққа белга тенг келадиган баландликда таяниб, оёқлар учида юқорига сакраш;
- штангани (30-50 кг) елкага қўйиб сакраш;
- чуқурликка сакраб тушиб, юқорига сакраб, макси-мал баландликка осилган жисмга қўл теккизиш;
- сакраганда тўпни илиб олиш ва сапчителиб узатилган тўпни эгаллаб олиш курашни киритган ўйин техникасига оид машқлар ҳам сакровчанликни ривожлантиришга ёки уни яхши сақлаб қолишга ёрдам беради.

### **1.3 Чаққонликни тарбиялаш усул ва воситалари.**

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

Чаққонликнинг ривожланишига, одатланмаган ша-роитда (бошқа снарядлар ва тупроқ, тўсиқларни бош-қача жойлаштириш, об-хаво шароитларининг қийинлиги ва бошқалар) одатдаги машқларни бажариш яхши ёрдам беради. Шунингдек, акробатик, гимнастик ва

енгил атлетикага оид машқларни тўпни узатиш, илиш, дарвозага отиш техникаси билан биргаликда қўшиб ўрганишлар ҳам чаққонликни ривожлантирувчи воситалардан саналади.

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

– тўпни юқорига отиб ва илиб, ўнг ва чап қўл билан ерга (полга уриб, гимнастика скамейкаси устидан сакраш;

– тўпни юқорига отиш; тўпни юқорига отиб ўтирган ва турган ҳолда тўпни илиш; шу машқнинг ўзи, 180-360° бурилиб тўпни илиш;

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

– юқорига отилган тўпнинг тагидан югуриб ўтиш ва тўпга бурилиб, уни илиб олиш;

– ҳаракатда тўпни илиш ёки ундан ўзини олиб қочиш;

– айланаётган арғамчидан сакраш ва тўпни илиш ҳамда шеригига узатиш;

– ётган ҳолатда тўпни юқорига отиш ва ўтириб уни илиш;

– бир оёқни олдинга кўтариш ва кўтарилган оёқ тагидан тўпни ташқи томондан ўтказиб юқорига отиш;

– тўпни бир қўллаб ушлаб, уни гавда атрофида қўлдан қўлга ўтказиб айлантириш; шунинг ўзи, аммо олдинга энгашган ҳолатда тўпни оёқлар орасидан ўтказиш; шунинг ўзи, аммо оёқлар бир оз кенг қўйилган ҳолатда тўпни «саккиз» шаклида оёқлар атрофидан ўтказиш;

– икки тўп билан «жонглёр»лик қилиш.

Тез ўзгарувчан ўйин вазиятларида чакқонликни тарбиялаш учун «тўсиқлар полосаси»га ўхшаш машқларни тавсия қилиш мумкин. Масалан:

1. Акробатик сакраш – тўсиқ устидан ўмбалоқ ошиш, кейин бир оз югуриб «деразага» сакраш, сўнг пружинасимон кўприкчадан депсиниб, арқонга маълум баландликкача чиқиш, шундан кейин мўлжалланган жойга аниқ сакраб тушиш. Машқ марра чизиғига қадар жадал югуриш билан тугалланади;

2. Старт тўлдирма тўп билан юқорига қараб ётишдан иборат. Ўйинчи 4-5 м югуриб тўсиқдан ошиб ўтиши, шундан кейин яккачўп устидан ошиб тушиши, сўнгра 6-8 м масофага жадал югуриши ва гимнастика деворига ирғиб, энг юқоридаги бруснинг устидан деворга қўл теккизиши лозим. Машқ пастга сакраб тушиш ва марра чизиғига яқунловчи жадал югуриш билан тугалланади.

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

тренировка машғулотиға киритилган бўлса, бу ҳолда уларни дарсинг асосий қисмида бажариш лозим.

#### **1.4 Чидамлиликни тарбиялаш усул ва воситалари.**

Чидамлилик-марказий асаб тизимининг ҳолати, функционал тайёргарлик, жисмоний фазилатлар, ҳара-катланиш малакаларининг толиқишга бардош бериши ҳамда психологик турғунлик билан белгиланади. Чидам-лилик даражаси фаоллик кўрсаткичлари ва узоқ давом этган мусобақа ҳаракатларининг самарадорлиги билан баҳоланади.

Чидамлиликни оширишга қаратилган тренировка юкланмаларининг ўзига хос хусусиятлари шундаки, гандболчининг организмига таъсир қилаётган машқлар мусобақалар пайтидагидек ёки ундан ҳам ортиқроқ бўлиб, бу машқлардан системали равишда фойдаланиш керак.

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

Тренировканинг айрим босқичларида гандболчи фазо-вақтни ҳисобга олган ҳолда тезкорлик ва аниқлик билан боғлиқ бўлган катта ҳажмдаги машқларни бажа-риши лозим. Бунда ўйинчининг марказий асаб тизимиға катта юкланмалар тўғри келади, бу эса муҳим мақсадга қаратилган тайёргарлик билан боғланади. Илмий текши-ришлар натижалари ва кўзга кўринган жамоаларнинг тренировка тажрибаси шуни кўрсатадики, узоқ вақт ўрта жадалликдаги ўйин техникасини

такомиллаштиришга қаратилган дарс пайтида юқори жадалликдаги оддий циклик шаклларнинг 5-7 минутли комплексини 2-3 маротаба киритиш керак. Бундай ўзгаришлар машғулот-нинг умумий тонусини кўтаради, асаб толиқишини йўқ қилишга ёрдам беради ва секин-аста ўйинчининг марказий асаб тизими қобилятини ошириб бориб, мураккаб машқларнинг ошиб бораётган хажмига бардош беришга ёрдамлашади.

Чидамлиликни ривожлантириш учун кўп маротаба такрорланадиган ва махсус уюштирилган ўйин техникаси ва тактикасига оид машқлардан (айниқса, прессингда ва тез ёриб ўтишда), 2x2 ва 3x3 ўйин машқларидан, икки томонлама тренировка ўйинларидан ҳам фойдаланилади. Шу билан биргаликда, тренировка ўйини вақтини спортчиларни олдиндан алоҳида оғоҳлантирмасдан, одат-дагидан 5-10 минут узайтириш керак: ўйинга янги ёки дам олган рақиблар киритилади. Махфийлаштирилган фора (имтиёз) белгиланган ҳолда бир неча жамоалар орасида бир кунлик турнир – гандикап ўтказиш мумкин.

+ийинчиликларга бардош бериш учун тайёргарлик кўришда, текшириш ўйинларида интервал тренировка тамойилидан фойдаланиш мумкин. Чунончи, тўлиқ дам олишга 3-5-7 минутли танаффус бериб, янги вақт ҳисобида ҳар бири 12 ёки 15 минут давом этадиган тўрт бўлимдан иборат ўйин ўтказиш. Бунда айнақса «айланма тренировка» яхши натижа беради. Айланма тренировка-нинг ҳар бир «бекатида» аниқ дозаланган юкланмалар дам олишнинг хилма-хил турланиши эҳтимоллигининг кенг диапазони қуйидагиларни кузатишга «имкон» яратади:

– ўзгарувчан жадалликдаги ишни тўхтамасдан, унинг анча чўзилишини таъминлаб беради;

– юқори жадалликдаги ишнинг интерваллигини таъминлаб беради (10-15 *сек* ишдан сўнг 20-30 *сек* дам олиш; 30-40 *сек* иш - 1-1,5 *мин* дам олиш; 1,5-2,5 *мин* иш – 3 *мин* дам олиш);

– ўйин режимининг қисқартирилган модели асосида қайта-қайта иш бажариш (4-3 *мин* иш, 5 *мин* дам олиш).

Чидамлиликни ривожлантиришга қаратилган интер-вал ва айланма тренировканинг жиддий дастурларини амалга оширишда тренировка ва мусобақага оид таъсирлар ўйинчининг функционал имконияти ва тайёргарлиги даражасига қанчалик мувофиқ эканлигини назарда тутиш керак. Фақат организмда тикланиш жараёнларига яхши шароит (стимул) яратиб берган ҳолда юк-ланмаларини жадаллаштириш мумкин. Тикланиш жараёни даставвал машғулотларнинг рационал тузилиши билан таъминланади. Бунда қуйидагилар катта аҳамиятга эга:

– тренировка жараёнининг ҳамма элементларида юк-ланмалар ва дам олишни бир-бирига нисбатан тўғри олиб бориш, тренировка воситалари ва усулларнинг вариативлиги;

– максимал юк-ланмадан кейин келадиган кунни фаол дам олиш билан ўтказиш;

– асосий машқлар оралиғида дам олдирувчи ва бўшаштирувчи машқларни бажариш;

– мутлақо бўшашган пассив ҳолда дам олиш (сувда бўлгани маъқул);



- мусиқа ва ритмолидердан фойдаланиш;
- турли шароитларда тренировкалар ўтказиш (ста-дионда, ўрмонда, боғда, дарё ёқасида ва ҳоказо);
- яхши турмуш шароитини яратиб бериш ва салбий таъсир этувчи омилларни йўқотиш;
- тўғри овқатланишни таъминлаш, фармакологик препаратлар, уқалаш, сув муолажалари, физиотерапиядан фойдаланиш.

### **1.5 Эгилувчанликни тарбиялаш усул ва воситалари.**

Эгилувчанлик - бу гандболчиларнинг ўйинда учраб турадиган ҳаракатларни катта амплитудада бажара олиш қобилияти. Бўғинларнинг ҳаракатчанлиги мушаклар ва пайларнинг чўзилувчанлигига боғлиқ. Шунинг учун ҳам даставвал барча бўғинларнинг ҳаракатчанлигини оши-ришга алоҳида эътибор бериш керак. Эгилувчанликка оид машқларни дастлаб ҳар кунги эрталабки машғулот ва яқка тренировкага киритган ҳолда бажара бошлаш керак. Талабга мувофиқ бўлган эгилувчанликка эришилгандан кейин, катта ҳажмдаги машқларнинг зарурияти ҳам керак бўлмай қолади, чунки яхши эгилувчанликни сақлаб қолиш учун ҳафтада 2-3 марта кичик дозировка билан бажариладиган тегишли машқларнинг ўзи кифоя қилади.

Аста-секин катталаштирилиб борувчи амплитудада бажариладиган, чўзилувчанликни оширадиган, кичик оғирлик билан қайта-қайта бажариладиган пружина-симон ҳаракатлар, шерик ёрдами билан бажариладиган машқлар эгилувчанликни ривожлантириш учун асосий воситалар ҳисобланади. Машқлар инерция кучларидан тўлароқ фойдаланилган ҳолда ҳар доим амплитудаси, салмоғи ва суръати ошиб

борадиган ва 3-5 ҳаракатни ўз ичига киритган сериялар билан бажарилади. Бўғимларнинг ҳар қайси гуруҳи учун мўлжалланган такрорий машқ-ларнинг умумий сони аста-секин ортиб бориши керак.

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

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

- қўл панжаларни силкитиш;
- гавдани ўнгга ва чапга бурган ҳолатда қўлларни эркин айлантериш ёки силкитиш;
- бир жойда туриб сакраш ёки қўлларни эркин тутган ҳолда майда қадам билан югуриш;
- оёқ учларини полдан узмасдан, оёқ тиззаларини галма-галдан тез букиб, гавда оғирлигини бир оёқдан иккинчи оёққа кўчириш;
- сонни икки қўл билан кўтариб, қайта тушириш (болдир ва пайни бўшаштирган ҳолатда);

- жойда туриб бир оёқда сакраш (бошқа оёқ бўшашган ҳолатда бўлиши керак);
- энгашган ҳолатда қўлларни эркин қўйиб, гавдани айлантириш;
- ётган ҳолатда оёқни кўтариб ён томонга бурилиш, кейин бўшашган ҳолатда оёқни жойига қўйиш.

Ҳозирги вақтда бир қатор спорт турларида мушак-ларни бўшаштиришни таъминлаш учун аутоген трени-ровка ва унинг янги тури - психорегуляторли трениров-кадан муваффақиятли фойдаланилмоқда.

### **1.6 Жисмоний сифатларни назорат қилиш услубияти.**

Машғулот жараёнининг бошқариш учта босқични ташкил қилади.

- бошқариш объекти ва объект иш юритаётган ташқи муҳит ҳақида ахборот тўплаш;
- олинган маълумотларни таҳлил қилиш;
- қарор қабул қилиш ва режалаштириш.

Бу босқич, бутун бошқариш дастурини тўлиқ реализациясигача кўп мартаба амалга оширишнинг яқунловчи циклини ташкил қилади (М.А.Годик 1980).

Машғулотларни самарали бошқариш учун, спортчини энг яхши усулда баҳолашга, тренировка машғулотларини бажариш ва шуғуланганлик ҳолати ўзгариш ораисдаги боғлиқликни аниқлашга имкон яратиувчи назорат тестини танлаш зарур.

Ҳозирги даврда келиб спортчилар тайёргарлигини турли томонларини баҳолаш жуда кўп тестлар ишлаб чиқилган. Асосан уларнинг кўпчилик ҳаракат сифатларини ва техник маҳоратни назорат қилишга йўналтирилган (В.М.Зациорский, М.А.Годик, Д.Н.Яршульник).

М.А.Годик (1990) таъкидлашича, тестнинг муваффақияти иккита вазифани ечишдан иборат: жисмоний тайёргарлик даражасини баҳолаш учун қандай ва нечта тестларни танлаб олиш лозим.

Уларнинг фикрича, тест ўтказиладиган шароитни стандартлаштириш жуда муҳим. В.Аванесов (1986) ёзишича, гандболда тестлаш вазифасини кўриб чиқадиган аниқ тестларни қўллаш, тест билан ёмон ишлаш принципларини очиқ беради ва тестларга бўлган талабни санаб ўтади.

Охириги йилларда спорт ўйинларида ўйин фаолиятини баҳолаш билан боғлиқ бўлган педагогик кузатувнинг янги шакллари ва услубиятлари яратилмоқда (Ю.П.Ильичев 1961, С.А.Савин 1969, И.М.Асовин 1969, М.Г.Бозененков 1973, Джафаров 1973, А.М.Жиянов, Г.А. Риташовский 1973, В.И.Иззак 1974).

Педагогик кузатувнинг бебаҳолиги шундаки, олинган маълумотларни таҳлил қилиш асосида, гандболчиларнинг машғулот жараёнини аниқ бошқариш мумкин. Гандболчилар ўйинини баҳолашга ёрдам берувчи аниқлик критериялари бўйича талаблар ҳақида В.И.Иззак (1974) ўз фикрини ўртага ташлаган. Бундай аниқ сонлар билан белгиланган критериялар, гандболчилар бажарган хилма-хил усулларни тўғри баҳолашга ёрдам беради.

Гандболчиларнинг ўйин жараёнидаги ҳаракат ва ўйин фаолиятини бундай педагогик кузатув, гандболни статистик тавсиялашга имконият

яратади. В.И. Игнатъев (1965) ўз кузатувлари асосида шундай хулосага келди, гандболчилар ўйин давомида 10 дан 30 м гача масофани максимал тезликда югуриб ўтади. Муаллиф, педагогик кузатув йўли билан гандболчининг чизик бўйича ўртача югуриш вақтини аниқлади. Демак, марказий хужумчининг югуриш вақти 23 дақиқа 37 сония, чекадаги хужумчиларда 22 дақиқа 0.7 сония ва ҳоказо.

Шундай қилиб, юқорида келтирилганлардан хулоса қилиб, шунга айтиш мумкинки, жисмоний сифатлар даражасини ҳамда бажариладиган жисмоний юкларни педагогик назорат қилмай туриб, машғулот жараёнини самарали бошқариб бўлмайди.

**Гандболчиларни ёш хусусиятларни инобатга олиб, ҳаракат сифатларининг ривожланишини ўрганиш:** Ҳаракат сифатлари (куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик ва эгилувчанлик) билан ҳаракат малакаларининг ривожланиши бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлади. Янги ҳаракатларни ўзлаштириш турли ҳаракат сифатларининг такомиллашиши билан кузатилади.

Таянч- ҳаракат аппаратининг турли қисмларининг морфологик етилиши ва ҳаракат изчиллигининг юзага келиши билан бир вақтда ҳаракат сифатлари ҳам ривожланади. Ҳаракат сифатларининг шаклланиши бир текисда ва бир вақтда бўлмай, турли ёш давларида ҳар хил ортади. Ҳаракат сифатларининг ривожланиши. Ҳаракат аппаратининг морфологик ва функционал ўзгаришлари, шунингдек периферик аппарат ва ички органлар ишининг ўзаро келишганлиги билан боғлиқ бўлади.

**Мушак кучи** – мушакнинг таранглик даражаси билан белгиланади. Мушак кучи суяк ва мушак тўқимасининг ўсиши, бўғим-

бойлам аппаратининг ривожланиши билан чамбарчас боғлиқ. У мушакнинг физиологик кўндаланг кесими, биокимёвий реакциялар тавсифи, асаб орқали бошқарилишнинг хусусиятлари ва ихтиёрий кучланиш даражасига боғлиқ бўлади.

Мактабгача ёшдаги болаларда мушак кучи жуда кам бўлади. А.В.Коробков далилларига кўра, 4-5 ёшли болаларда кўл бармоқларининг букувчи ва ёзувчи мушаклар кучи 4 ёшлиларда 4,6 ва 5 ёшларда 5.2кг, гавданинг тикловчи мушаклар кучи 8,2 ва 14,6кг ни ташкил этади. Мушак кучи II ёшдан бошлаб, айниқса 13 дан 14 ёшгача ва 16 дан 17 ёшгача энг шиддатли ривожланади. Болаларнинг иккинчи болалик даврида мушак кучи 25 марта, динамометрия болаларда 8-9кг.дан 20-25кг.гача, қизларда 8 дан 15кг.гача ортади. Мушакнинг кучи бир текис ривожланмайди. Олдин ёзувчи мушаклар кучи, кейин букувчи мушаклар кучи ортади, шу билан бир қаторда кучнинг энг кўп ортиши ўсмирлик даврининг бошланишида кузатилади. 12 ёшли болаларда соннинг ёзувчи мушакларининг кучи 62кг.га, букувчи мушаклари кучи эса ҳаммаси бўлиб 24кг.га, оёқ кафтини букувчилар кучи 35кг.га етади. 8 ёшли даврга нисбатан ўсмирлик даврида мушак кучи 4-4,5 марта кўпаяди. Болаларда кўл динамометриясининг кўрсаткичлари 40-45кг.гага, қизларда 20-25кг.гача ортади. 16 ёшли йигитларда гавданинг тикланиш кучи 60 фоизга, қизларда 70 фоизга кўпаяди. Шунинг учун, мактаб ўқувчиларига бериладиган жисмоний иш ёшга қараб қатъий белгиланиши зарур.

Тезкор - ҳаракат реакциясининг латент (яширин) вақти, якка ҳаракат тезлиги, вақт бирлигидаги ҳаракат сони билан белгиланади. тезкорликнинг айрим кўринишлари ўртасида ҳажм вақт ҳам ишончли

ўзаро боғланиш бўлавермайди. Масалан юқори тезлиги ҳаракат реакцияси билан кузатилиши мумкин.

Реакция вақти ёшга ҳам боғлиқ. Айрим ҳаракатларда оддий реакция вақтини 2-3 ёшларда аниқлаш мумкин бўлиб, у 0.60-0.90 сонга баробар. 3-7 ёшли болаларда реакция вақти анча камаёди, 0.30-0.40 сонга тенг бўлади. 13-14 ёшларда ҳаракат реакциясининг вақти катталар реакция вақтига яқинлашади.

**Тезкорлик** сифати 8 ёшдан 10 ёшгача жуда тез ортади, кейин 12 ёшгача секинроқ ортиб боради, сўнгра тўхтайдди, ҳатто пасаяди. 15 ёшдан 17 ёшгача бўлган даврда қайтадан орта бошлайди. Бу жисмоний сифат энергия манбаи бўлган креатинфосфат ва асаб орқали бошқарилишининг такомиллашиши билан боғлиқ бўлади. Шунинг учун тезкорликнинг ривожланиши бу омиллар билан деярли бир хилда ортади.

**Чидамлилиқ** - боланинг ёши катталанишида жуда секин ортади. Мактабгача ёшдаги болаларда уларнинг жуда ҳаракатчанлигига қарамай машқ қилиш натижаси анча кам бўлади. 4 ёшдан 7 ёшгача аэроб чидамлилиқ айниқса статик ишларга чидамлилиқ паст даражада бўлади. Умуман айтганда 7 ёшли боланинг чидамлилиги 10 ёшлилар чидамлилигининг 1-3 қисмига тенг бўлади. 8 ёшда 9 ёшгача умумий чидамлилиқ бир мунча ортади. 11 ёшдан бошлаб у кескин ортади ва 14-15 ёшларда турғун бўлади. 15-17 ёшдан яна кўтарилади. Жисмоний чиникмаган болаларда статик ишларга чидамлилиқ 10 ёшдан кейин ортади. Ихтиёрий юқори даражадаги кучнинг 50 фоизига тенг куч билан динамометрни ушлаб туриш 10 ёшли болаларда 96 сондан, 18 га борганда 113 сонгача кўпаяди.

Иккинчи болалик давридан динамик ишларга чидамлилик секин ортади. Анаэроб қувватнинг энг кўп ортиши 10-14 ёшлиларда, аэроб ишларга чидамлилик эса ўсмирлик даврида кузатилади. Лекин чарчаш катталарга нисбатан ўсмирларда анча тез механизмлари хали яхши турғунлашган, мустаҳкам бўлмайди.

**Чаққонлик** (эпчиллик) - ҳаракатнинг бу сифати куч, вақт, фазо кўрсаткичларини бошқаришни уддаланиши билан таърифланади. Кичик ёшли болаларда бу усулиятлар кузатилмайди ва ёш ортиши билан ҳаракат уйғунлигининг ривожланиши ва такомиллашиши натижасида чаққонлик аста-секин ортади. Ўзининг ҳаракатларини бошқариш аниқлиги 4 ёшдан 17 ёшгача тўхтовсиз ривожланади. Кичик мактаб ёшидаги болаларда сакрашдан кейин ерга қўниш ва улоқтиришда нишонга тушириш энг сезиларли даражада ортади. Фазони фарқлаш қобилияти 8-9 ёшлардаёқ яхшиланиб, 10-12 ёшларда чаққонлик тез орта бошлайди, ҳаракатларни фарқлаш қобилияти яхшиланади, мушак - бўғим сезгиси (проприорецептив сезги) анча аниқлашади, 14-15 ёшли жисмоний чиникмаган ўсмирларда чаққонлик пасаяди, 16 ёшдан бошлаб эса катталардаги даражада тикланади. Мушак таранглиги, проприорецептив сезги 15-17 ёшли ўсмирларда энг аниқ қабул қилинади.

**Эгилувчанлик** - кишининг ёшига, жинсига, бўғинларининг ҳаракатчанлигига, ташқи муҳит омилларига, бажариладиган машқни турига ва бошқаларга боғлиқ бўлади. Эгилувчанликнинг энг кўп ортиши болаларнинг 7-14 ёшда, қизларнинг 7-13 ёшида кузатилади. Бу даврда мунтазам машқ қилиш натижасида орттирилган эгилувчанлик кўп йил давомида сақланиши мумкин. Болаларга қараганда қизларда эгилувчанлик анча юқори бўлади, чунки уларда айниқса умуртқалараро



бўшлиқ эркаклардагига нисбатан каттароқ ва ҳаракатчан, эгилувчанлик кеча - кундуз давомида турлича бўлади. Масалан эрталаб эгилувчанлик кам бўлади, кундузи ортади, лекин чарчашдан кейин у пасаяди.

Ҳаракат сифатларининг ривожланиш даражаси, ҳамма ёш гуруҳларида ҳам болаларга нисбатан қизларда паст, шу билан бирга бу фарқ ёш ортиши билан катталашади ва 16-17 ёшларга борганда энг юқори даражага етади. Шундай қилиб ҳамма ҳаракат сифатлари ва уларнинг асосида ётувчи физиологик механизмлар бир текис ривожланмай, гоҳида секинлашади. Болалар ва ўсмирларнинг жисмонан тарбиялашда уларнинг ёш хусусиятларини ҳисобга олган ҳолда мушак фаолиятини тўғри ташкил этиш уларнинг умумий ривожланишига ва саломатлигининг мустаҳкамланишига шароит яратади.

Турли ҳаракат сифатлари ҳар хил тезлик билан (гетерохрон тарзда) ривожланади, бу ёш ортишида ривожланишнинг умумий қонунидир. А.А.Гужаловский томонидан болалар ва қизларнинг махсус машқ билан шуғулланиш самараси энг юқори бўлганида тегишли ҳаракат сифатининг жуда юқори тезлик билан ортиш даври аниқланган (1-жадвалга қаралсин).

Келтирилган маълумотлар шуни кўрсатадики, табиий онтогенез бўйича (организм туғилганидан то умрининг охиригача ўзига хос ривожланиш жараёнида) ёшнинг айни даврида шиддатли ривожланадиган ва такомиллашадиган жисмоний сифатни (критик) даврдан фойдаланмаса ҳамма вақт ҳам уни амалга ошириб бўлмайди, бордию амалга оширилганда ҳам табиат ином этган имкониятни қўлланишига нисбатан анча қийинчилик билан эришилади.

*1-жадвал.*

***Жисмоний сифатларнинг жадаллик билан ривожланиш  
давлари***

<b>Гуруҳ</b>	<b>Жисмоний сифатлар</b>	<b>Ёш давлари</b>
<b>Болалар</b>	Оёқлар ва тананинг ҳаракат тезлиги.	7-9, 10-11, 13-14
	Гавданинг статик мувозанати	8-9, 11, 12
	Тезлик-куч сифатлари	9-12
	Қўлларни букувчи мушакларнинг статик мувозанати	9-10
	Гавдани букувчи мушакларнинг куч (динамик) чидамлилиги	9-12
	Гавдани ёзувчи мушаклар кучи	10-11, 16-17
	Умумий чидамлилиқ	11-12
	Умуртқа поғонасининг эгилувчанлиги	14-15, 16-17

Иккинчи хулоса шундан иборатки, агар айни ёш даврида табиий такомиллашадиган сифат ривожланишига аҳамият бера олмаса, айниқса, ҳар хил физиологик механизмларга эга бўлган жисмоний сифатларнинг нотекис ўсиши юзага келиши мумкин.

Айниқса, чидамлилиқ ва кучнинг бир хилда ривожланишига эътибор бериш керак. Баъзи ёш давларида кучни ривожлантиришга хаддан ташқари берилиб кетиб чидамлилиқнинг пасайишига олиб келиши мумкин, аксинча, чидамлилиқ машқларининг устунлик қилиб кетиши кучнинг нормал ривожланишини кечиктириши мумкин. Энди дастлабки тайёргарлик босқичидаги назорат билан танишамиз

***2-жадвал.***

***Дастлабки тайёргарлик гуруҳига ҳар хил ёшдаги болаларни қабул қилиш учун меъёрий талаблар***

<b>Машқ турлари</b>	<b>Ёши</b>		
	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Болалар</b>			
30метр масофага югуриш (сония)	<b>5,8</b>	<b>5,6</b>	<b>5,4</b>
Турган жойдан узунликка сакраш (см)	<b>160</b>	<b>170</b>	<b>180</b>
Теннис тўпини турган жойдан узунликка улоқтириш (м)	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>33</b>
30метр масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш (сония)	<b>7</b>	<b>6,6</b>	<b>6,4</b>

### **Умумжисмоний тайёргарликнинг асосий тестлари.**

#### 1. 30 м га югуриш.

Жихозлар: секунднинг ўндан бир бўлагини кўрса-тувчи секундомерлар; ўйин майдонида 30 метрли масо-фани аниқ белгилаш; товуш сигналига мос келадиган кўриш сигнали ва якунловчи белги.

Тестнинг таърифи: текширилувчилар (энг қулайи-2 киши). “Стартга” буйруғи бўйича белгиланган чизикда юқори старт ҳолатида диққат билан туришади, сўнг стартга сигнал берилади. Спортчилар белгиланган 30 метрли масофанинг марра чизиғини кесиб ўтгандан сўнг секундомер тўхтатилади. Ҳамма ўйинчилар масофани тугаллагандан сўнг, қайта уриниш имкони берилади. Натижаларнинг энг яхшиси

хисобга олинади. Секунднинг юздан бир бўлаги унга яқин бўлган секунднинг ўндан бир қисмига яхлитланади.

Синов меъёрларини эрталабки машғулотда ёки ўйин кунининг биринчи ярмида қабул қилиш мақсадга мувофиқдир.

Юқори жисмоний юкламада ўтган машғулотдан сўнг синов меъёрларини қабул қилмасликнинг тавсия этили-шини эътиборга олиш лозим.

Ушбу тестни ҳамма ёшдаги гандболчилар учун қўлласа бўлади, чунки бунда тезлик имкониятини аниқлаш мумкин.

### Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, <i>йил</i>	Кўрсаткичлар, <i>сек</i>
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 5,3-5,6
	1	+ - 5,4-5,9

2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 5,1-5,3
	2	+ - 5,2-5,4
3. Ўқув-машғулот	1	Б – 4,8-5,0
	1	+ - 4,9-5,1
4. Ўқув-машғулот	2	Б – 4,7-4,9
	2	+ - 4,8-5,0
5. Ўқув-машғулот	3	Б – 4,5-4,7
	3	+ - 4,7-5,0
6. Ўқув-машғулот	4	Б – 4,3-4,6
	4	К – 4,6-4,9
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 4,1-4,3
	1	К – 4,5-4,8
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 4,0-4,2
	2	К – 4,5-4,7
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 3,9-4,1
	3	К – 4,5-4,6

**Жойдан туриб узунликка сакраш**

**Жиҳозлар:** майдоннинг маълум бир жойида депси-ниш учун чизик ўтказилади, шу чизикқа перпендикуляр бир метр масофадан ҳар бир бўлаги 5 см дан бўлган 1,5 метрли шкаласимон белги қўйилади.

**Тестнинг таърифи:** текширилувчи белгиланган чизик ёнида туриб сакрашга тайёрланади. У аввал қўлларини орқага ва сўнг олдинга силтаб, оёқлари билан депсиниб иложи борича узокқа сакрашга ҳаракат қилади. Сакрашга икки имконият берилади ва кўрсатилган натижанинг яхшиси ҳисобга олинади. Сакраш узунлиги депсинган чизикдан, сакраш натижаси сакралган чизикдан сакраб тушган нуқтагача бўлган масофа билан ўлчанади. Сакрашдан олдин оёқларни ердан узиш манъ этилади.

Ушбу тест тезкорлик-кучни, оёқ мушаклари кучини, кучлантиришни кетма-кет мувофиқлаштира олиш имкониятини яратади.

### Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 170-180
2. Дастлабки тайёрлов	1	+ – 160-170
3. Ўқув-машғулот	1	Б – 180-190
Ўқув-машғулот	1	+ – 170-180
4. Ўқув-машғулот	2	Б – 200-230
Ўқув-машғулот	2	+ - 185-195

5. Ўқув-машғулот	3	Ў – 210-230
Ўқув-машғулот	3	+ - 190-200
6. Ўқув-машғулот	4	Ў – 240-250
Ўқув-машғулот	4	+ - 195-220
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 250-270
	1	+ - 205-230
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 260-280
	2	+ - 210-240
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 270-290
		+ - 235-250

### **Жойдан уч ҳатлаб сакраш (фақат эркаклар учун)**

Текширилувчи дастлабки ҳолатда белгиланган чизиқ ёнида жойлашади. У аввал икки оёқ билан депсиниб сакраб ўнг ёки чап оёғига тушади, сўнг таянч оёғи билан сакраб силтаниш оёғига тушади ва учинчи қадамни силтаниш оёғи билан депсиниб сўнг икки оёқ билан ерга тушади. Сакралган масофа умумий қоидага биноан ҳисобга олинади. Ҳар бир текширилувчига икки имконият берилиб, кўрсатилган натижанинг яхшиси ҳисобга олинади. Жойдан уч ҳатлаб сакраш тезкорлик-куч, эпчил-лик ва мураккаб мувозанатли вазифасини

бажариш имкониятини аниқлаш учун керакли восита бўлиб ҳисобланади.

### Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Ўқув-машғулот	1	520-560
2. Ўқув-машғулот	2	560-590
3. Ўқув-машғулот	3	600-630
4. Ўқув-машғулот	4	660-700
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	750-800
6. Такомиллаштирувчи спорт	2	800-830
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	840-900

### Юз метрга моқисмон югуриш

**Тестнинг таърифи:** Текширилувчилар юза чизик ўртасида жойлашадилар. Келишилган маълум бир ишора бўйича спортчилар



бирин-кетин 6 м, 9 м, ва 20 м ли белгиларга ва яна 9 м, 6 м ли белгиларга югуриб бориб қайтиши керак. Машқни бажарувчилар машқни бажа-ришда ушбу кўрсатилган белги чизикларга оёқларини теккизиб қайтиши шарт.

### Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, сек
1. Ўқув-машғулот	1	Б – 28-30
Ўқув-машғулот	1	+ – 30-32
2. Ўқув-машғулот	2	Б – 26-27
Ўқув-машғулот	2	+ - 29-31
3. Ўқув-машғулот	3	Б – 25-27
Ўқув-машғулот	3	+ - 28-30
4. Ўқув-машғулот	4	Б – 24-25
Ўқув-машғулот	4	+ - 27-29
5. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 22-23
	1	+ - 25-26

6. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 20-21
	3	+ - 23-24

### Жойдан юқорига сакраш (Абалаков усули бўйича)

**Тестнинг таърифи:** Ерда 50x50 см тўртбурчак чизи-лади. Текширилувчилар асбоб ўрнатилган ушбу тўртбур-чақда оёқларини чизикқа теккизмасдан жойлашадилар, сўнг белларига камар боғлаб юқорига сакрайдилар. Сакрагандан сўнг улар ушбу тўртбурчакка тушишлари шарт. Сакраш натижасида чизилган ўлчов тасмаси сакраш баландлигини ташкил этади.

### Синов меъёрлари

Гуруҳлар	Шуғулланиш даври, йил	Кўрсаткичлар, см
1. Ўқув-машғулот	1	Б – 44-48
	1	+ - 43-48
2. Ўқув-машғулот	2	Б – 48-53
	2	+ - 45-50
3. Ўқув-машғулот	3	Б – 54-60
	3	+ - 46-51
4. Ўқув-машғулот	4	Б – 61-67
	4	+ - 46-51

5. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 63-69
	1	+ - 49-55
6. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 63-70
	2	+ - 50-57
7. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 66-75
	3	+ - 53-68

### Теннис ва гандбол тўпини узоқликка отиш

**Тестнинг таърифи:** гандбол майдонининг юза чизиғига параллел қилиб 8-10 м кенгликда отиш чизиғи ўтказилади. Майдоннинг ён томонидан ушбу чизиққа перпендикуляр 15 метрлик масофани ўлчаб, у нуқта билан белгиланади ва шу нуқтадан 20 м масофага оралиғи 20 см дан. шкаласимон чизиқлар белгиланади. Тўпни отиш йўлаги 5 м ни ташкил қилиши керак. Спортчилар тўпни отишни юқоридан қўлни буккан ҳолда бажарадилар. Югуриб келиб отиш учун қадамлар сони чекланмайди.

Бундай машқни бажариш учун спортчига уч имконият берилади ва кўрсатилган натижаларнинг энг яхшиси ҳисобга олинади.

### Синов меъёрлари

	<b>Шуғулланиш</b>	<b>Кўрсаткичла</b>	
--	-------------------	--------------------	--

<b>Гуруҳлар</b>	<b>даври, йил</b>	<b>р, м</b>	<b>Изоҳ</b>
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 35-38	(Теннис тўпи)
	1	+ - 25-28	
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 38-40	
	2	+ - 28-30	
3. Ўқув-машғулот	1	Б – 22-28	(Гандбол)
	1	+ - 18-22	
4. Ўқув-машғулот	2	Б – 27-34	
	2	+ - 20-27	
5. Такмиллаштирувчи спорт	1	Ў – 45-50	
	1	+ - 35-40	
6. Такмиллаштирувчи спорт	2	Ў – 47-52	
	2	+ - 37-42	
7. Такмиллаштирувчи	3	Ў – 52-55	

спорт			
	3	+ - 40-45	

### **Махсус тайёргарликнинг асосий тестлари.**

Махсус тайёргарлик тестларини танлашда уларнинг мусобақа фаолиятига оидлигини эътиборга олмоқ лозим.

30 м га югуриш сингари ўтказилади. Тест қабул қилувчининг ишораси (секундомер) бўйича спортчи юза чизикдан белгиланган 30 м ли белгигача тўпни ерга уриб югуриб ўтади. Чизикни кесиб ўтгандан сўнг секундомер тўхтатилади.

### **Синов меъёрлари**

<b>Гуруҳлар</b>	<b>Шуғулланиш даври, йил</b>	<b>Кўрсаткичлар, сек</b>
1. Дастлабки тайёрлов	1	Б – 5,4-5,9
	1	+ - 5,6-6,0
2. Дастлабки тайёрлов	2	Б – 5,3-5,7

	2	+ - 5,4-5,8
3. Ўқув-машғулот	1	Б – 5,2-5,4
	1	+ - 5,3-5,5
4. Ўқув-машғулот	2	Б – 5,0-5,2
	2	+ - 5,1-5,4
5. Ўқув-машғулот	3	Б – 4,8-5,1
	3	+ - 5,0-5,3
6. Ўқув-машғулот	4	Б – 4,6-4,9
	4	+ - 4,9-5,2
7. Такомиллаштирувчи спорт	1	Ў – 4,3-4,6
	1	+ - 4,8-5,1
8. Такомиллаштирувчи спорт	2	Ў – 4,2-4,5
	2	+ - 4,7-5,0
9. Такомиллаштирувчи спорт	3	Ў – 4,1-4,4
	3	+ - 4,7-4,9

#### **Устунчаларни оралаб ўтиб тўп олиш**

Ўйин майдони бўйлаб оралиғи 380 см дан уч қатор параллел устунчалар ўрнатилади. Биринчи қатор машқ бошланиш чизиғидан 5 метр, четдаги қаторлар эса 2,5 ва 5 метр масофада ўрнатилади. Текширилувчи машқни ўртадаги қаторнинг тўғрисидадан бошлайди,

ишора қилинган (секундомер ишга тушгач) ўнг томонга ўнг қўли билан тўпни олиб боради ва барча устунчаларни айланиб ўтгандан сўнг, дарвозада белгиланган 60x60 майдонни мўлжалга олиб тўпни отиш билан (секундомер тўхтатилади) машқни якунлайди. Иккинчи имконият чап томонга юриб бажарилади.

### **Тўпни аниқ мўлжалга отиш**

Дарвозанинг юқори бурчакларига 40x40 см ли нишонлар ўрнатилади ва ҳар бир бурчакдаги нишонга 30 сек давомида 9 метрлик масофадан 3 қадам қилиниб, 6 мартадан тўп отиш таянган ҳолатда бажарилади. Теннис ва гандбол тўпида мўлжалга теккизилган тўпларнинг умумий миқдори ҳисобга олинади.

### **Сенсомотор реакцияни ва вақт сезгисини баҳолаш**

Сенсомотор реакцияни ўрганиш аввалдан одам руҳиятини текширишда қулай ва тўғри экспериментал усул бўлиб ҳисобланади, чунки реакция вақтини ўрганиш руҳий фаолият динамикаси кўрсаткичини аниқлаш учун хизмат қилиши мумкин. Шубҳасиз, махсус юклама асосида спортчининг сенсомотор реакциясини ўзгартириш орқали организмнинг тайёргарлик даражаси аниқланади.

Гандболчининг спорт ҳолатини баҳолашда махсус ўзгартиришни такомиллаштириш, яъни “антицилирую-ҳий” (ҳаракатдаги объект) реакция ва “вақт сезгиси” катта аҳамиятга эга.

Гандболчиларнинг сенсомотор кўрсаткичлари дина-микасини аниқлаш учун ИПР-РИТ (реакция изчиллигини текшириш) асбоби қўлланиши мумкин.

Одатда, сенсомотор реакцияни текшириш усули куйидагиларга бўлинади:

1. Оддий ҳаракат реакциясининг ўзгариши.
2. Ҳаракат қилувчи объект реакциясининг ўзгариши (РДО).
3. “Вақт сезгиси”ни ҳисобга олиш.

Биринчисида текширилувчига ниҳоятда тез рақамлар ҳаракати бошланишини тўхтатиш имконияти берилади. Оддий реакция вақти ҳисоби  $1 \text{ м/сек}$  гача аниқликда олинади. Иккинчисида текширилувчи экранда тез ўтаётган сонларни “10” рақамида тўхтатиши керак. Олинган натижаларнинг тўғри бўлиши учун ушбу машқларни 6 марта такрорлаб, йиғиндисидан хулоса чиқариш мақсадга мувофиқ бўлади. Текширилувчи ва экран оралиғидаги масофа тахминан  $60 \text{ см}$  бўлиши керак.

Учинчи текшириш - “вақт сезгиси”да текширилув-чидан экранда тез ўтаётган сонларни “10” рақамида тўхтатиш талаб этилади, лекин бу ҳолда кўзлар юмилган бўлиши керак. Натижалар эса иккинчи машқдагидек яқунланади.

Спортчиларни мунтазам бир неча марта текширил-гандагина тўғри натижага эга бўлиши мумкин. Гандбол-чиларни ҳар хил босқичда текшириш, руҳий ҳолат кўрсаткичини таққослаш уларнинг спорт ҳолатларини аниқлаш ва мусобақага қатнашиш имкониятини белгилайди.



## **II. Ўйин техникасини ривожлантириш услуб ва воситалари.**

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

1) ўйиннинг барча ҳозирги замон техник усулларини бирхил даражада егеллаган бўлишни ва уларни турли шарт шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажариш ни билишни;

2) бир усулни иккинчиси билан турли изчилликда қўшиб олиб бора билишни;

3) жамао бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланиладиган ҳужум ва ҳимоя усулларини эгаллашни;

4) еркин ва ихтиёрий ҳаракатларда ишлатиладиган усулларнинг умумий мувофиқлигини тобора ошириб, ижро сифатини мунтазам яхшилаб боришни талаб қилади.

Гандболчиларнинг техник маҳоратини такомиллаштириш умумназарий қурилади ва тактикани такомиллаштириш, ҳаракат ва маънавий ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб божарилади. Машғулот жараёнида усулни бажариш техникасини нималар ҳисобига яхшилаш мумкинлигини аниқлаш керак. Бунинг учун қуйидаги ҳаракат сифатларини, яъни тезкорлик, куч, чидамлик,

эгиловчанлик, эпчиллик ва ҳоказолар даражасини юқори кўтариш самарали ёрдам беради.

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

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

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

Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий назарияси кейинги йилларда икки йўналишда иш олиб борилмоқда. Биринчиси оммавий ҳисобланади, иккинчиси ўқув машғулотларини ҳажмини ва сонини кўпайтириш ҳисобидан бажариладиган ҳар бир техник-тактик усули, ҳар бир машқнинг сифатига эътибор беришдир.

Ҳаммамизга маълумки, ўйин вақтида спортчи бир лахзада ўйин суръатини пасайтирмасдан, ўзининг аниқ бир тактик маҳоратини қўллаши керак бўлади.

Ўйинни ана шу нозик муоммоларини ечимини излаётган бир қатор мутахассисларнинг фикрича мусобақаларда мувоффақият қозониш учун

нафақат спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, балки жамоани ўйинга техник-тактик жихатдан тайёрлаш катта аҳамият касб этади.

Бу борада волейбол мутахассислари қуйидагича фикр билдирадилар, ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиш тартиби ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқ.

Техник тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир.

Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) техник имкониятлари шакллантирилади. Техник тайёргарлик жараёнини самарали ривожлантириш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жомоа ўйинчиларининг техник усулларини видеофилмлар ёрдамида таҳлил қилиниши зарур.

Мутахассисларнинг аксарияти спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва маҳоратини назорат қилишнинг энг осон йўли уларни мусобақалардан жамоага келтирган фойдаси ва ғалабага қўшган ҳиссасини назорат қилишдан иборат деб ҳисоблайдилар.

Мусобақаларда ғалаба қозонишнинг асосий омили ўйинчиларнинг юқори даражада ўзларининг шахсий техник ҳаракатни (ШТХ) намоиш этишига боғлиқ. ШТХ деганда, ҳар бир ўйинда, ҳимоячиларнинг техник ҳаракатларига қараб ўйинчиларнинг умумий ҳаракатларини тушунамиз.

Баъзи мураббийлар фикрича ўйинда ҳар бир спортчи ўзининг техник-тактик ҳаракатларига эга бўлиши керак ва бу ҳаракатлар рақиб учун сир бўлиши керак. Мусобақаларга тайёргарлик даврида ана шу ҳаракатлар устида машқ қилиш керак. Хусусан ҳужумчилар ана шунга катта эҳтибор бериши зарур.

Жамоа мувоффақиятининг энг асосий шарти жамоада, техник-тактик ҳаракатлари (ЖТХ), комбинацион ўйинлар ўйинчиларнинг ҳимоя ва ҳужумда ўзаро бир-бирини тушуниб ҳаракат қилиши ғалаба учун зарур ва шарт.

Тхорев В.Н. (1984) тадқиқот ишлари бўйича гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражаси доимо юқори бўлиши, гандбол ўйинидаги вазиятларда жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишни таъкидлаб ўтганлар ва гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил натижаларига кўра, майдонда ҳужумчининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини айтиб ўтганлар.

Техник жараёни такомиллаштириш, спортчи томонидан ахборотни қабул қилиш ва уни ишлаб чиқиш, ҳаракатни самарали бажариш сифатини коррекция ва назорат қилишга боғлиқ.

Ҳар бир спорт туридаги спорт натижалари кўп сонли усуллар ва ҳаракатларнинг бир тизимига бирлашишидан амалга ошади.

Спортчи техникаси кинематик, динамик, ритмик характеристикали турларига бўлинади.

Техниканинг кинематик характеристикаси фазо вақтда ҳосил бўлади. Уларга фазовий, вақтли характеристикалар киради.

Спортчининг гавдаси ва унинг бўлимларини фазодаги жойланиши ва ҳолати, траекторияси фазовий техниканинг характериدير.

Техниканинг динамикали характеристикаси спортчи гавдаси аъзоларининг бир-бири билан, атроф-муҳит ва спорт асбоблари билан ўзаро ҳаракатида намоён бўлади.

Техниканинг ритмик характеристикаси спорт машқларида вақт ва фазодаги ҳодисани ҳаракат кучайишини тарқатиш ритм – роционал акцентида ҳосил бўлади. Спортчининг ритм ҳаракати интеграл параметрлар сифатида кўрилади ва спортчининг спорт-техника маҳорати даражасини характерлайди.

Спортнинг техник тури, ҳаракат ва ҳодисанинг махсус тизимидаги диалектик хусусиятларни характерловчи бутунлик дифференциалаш, бир хиллик ҳамда алоҳидалик, мўътадиллик ва вариантлик.

Мусобақа техник фаолиятини ажралиб турадиган хусусиятлари шундаки, яккакурашчилар ва спортчилар (қиличбозлар, боксёрлар, волейболчилар, гандболчилар, футболлистлар, хоккейчилар) ўзларининг рақиблари билан восита ёрдамида алоқа қиладилар.

## **2.1 Ўйин техникасини ривожлантириш.**

Гандбол ўйинида тўп билан ва тўпсиз усуллар бажарилади. Қўйилган мақсадга эришмоқ учун ўйинда қўлланиладиган хилма-хил махсус усуллар йиғиндиси Гандбол техникасини ташкил этади.

Техник усуллар – бу Гандбол ўйинини вужудга келтириш воситаси демакдир. Юксак спорт натижаларига эришиш кўп жиҳатдан гандболчиларнинг ана шу хилма-хил воситаларни қанчалик тўлиқ билишига, рақиб жамоа ўйинчилари қаршилик кўрсатаётган, кўпинча

эса чарчоқ орта бораётган шароитда ўйин жараёнидаги турли ҳолатларда уларни қанчалик моҳирлик билан, самарали қўллашига боғлиқ. Гандбол техникасини яхши билиш гандболчининг ҳар томонлама тайёргарлиги ва ҳар жиҳатдан камол топишининг ажралмас қисмидир.

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

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

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

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

Гандбол ўйинининг таснифи техник усулларни умумий махсус белгиларга қараб гуруҳларга бўлишдан иборат. Ўйин фаолияти тавсифига қараб гандбол техникасида иккита йирик бўлим ажратилади:

1. Майдон ўйинчиси техникаси.

2. Дарвозабон техникаси.

Ҳар қайси бўлим ҳаракатланиш техникаси ва тўпни бошқариш техникаси бўлимчаларига ажратилади. Кичик бўлимлар турли усулларда ижро этиладиган аниқ техник усуллардан - ҳаракатланиш техникаси услублари ва усулларидан иборат. Булардан майдон ўйинчилари ва дарвозабон фойдаланади. Усул ва турларда ҳаракатнинг асосий механизми умумий бўлиб, деталлари билангина фарқланади. Ҳар хил усулни ижро этиш шартлари гандбол техникасини янада турли-туман қилади.

Ўрганилаётган материални сурункалаштириш усул турларини тузукроқ тушунишга, уларни тўғри таҳлил қилишга, таълим ва олинган билимларни такомиллаштириш вазифаларини муваффақиятли ҳал қилишга ёрдам беради.

## **2.2 Ҳужум ўйини техникасини ривожлантириш.**

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

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

Тўпни илиш. Бу тўпни эгаллашга имкон берувчи усул. Тўпни бир ва икки қўллаб илиш мумкин. Тўпни икки қўллаб илишда қўлларнинг панжалари бир-бирига яқинлаштирилиб воронкасимон чуқурлик ҳосил қилинади,

бармоқлар тўпга текканидан сўнг, учиб келган тўп тезлигини пасайтириш учун қўллар букилади.

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

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

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

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

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

Тўпни ерга уриб олиб юриш. Бу усул бир жойда турганда, кўпроқ юрганда, югурганда бажарилиб, Гандбол ўйинчисининг ҳаракат



килишда қўлланиладиган асосий усулларидан ҳисобланади. Тўпни ердан ҳар-хил: юқорироқ ва пастроқ сапчитиб туриб юриш мумкин. Бу усулда Гандбол ўйинчиси майдондан сапчиб кетаётган тўпни пастига тушириб ва кенг ёйилган бармоқлари билан кутиб олади. У қўлини букиб, тўпни бироз юқорига узатади, сўнг уни яна майдонга маълум бурчак бўйича кескин итаради. Бунда оёқлар букилган, гавда бироз эгилган, бош тўғри тутилган бўлиши керак.

Тўпни ерга уриб олиб юриш тўғри чизик, ёйсимон чизик ва доира бўйлаб ҳар хил йўналишларда бажарилиши мумкин. Йўналишни, тезликни, сапчиш баландлигини ўзгартириб ҳамда тўпга қарамасдан ерга уриб олиб юришлар

ҳозирги замон Гандбол ўйинида катта аҳамиятга эга бўлмоқда.

Тўпни отиш. Отиш натижаси бир қатор шароитларга боғлиқ, шулар орасида муҳими рақибларга кутилмаган вазиятда отиш йўналишини ва усулини ўзгартиришдир.

Тўпни кўзлаган жойга йўналтиришда, айниқса, тезлик муҳим рол ўйнайди унинг кучи тезлигига боғлиқ.

Тўп отиш техникасини бажаришда унинг инерцияси ва вазини ҳисобга олиш зарур, тўп отаётган қўлнинг кенг амплитудадаги ҳаракати мушаклар қисқаришига ва гавдадаги барча мушакларнинг қисқаришига қулай шароит яратади. Лекин ўйинда бир неча қадамдан сўнг, кенг амплитудада қўлни силкитиб тўп отишни қўллаш анчагина мушкул. Шунинг учун ўйинчилар ва мураббийларнинг ижодий изланишдан мақсади тез отиш техникасини (ҳаракатни тезлаштириб, тўп илгандан сўнг дарров сакраб ва ҳоказо) яратишга қаратилган.

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

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

Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп отиш уч хил вазиятда бажарилади: чалиштира қадамлардан (скрест қадамлар) сўнг отиш, чалиштира қадамларсиз отиш ва тўхтаб отиш.

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

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

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

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

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

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

Баъзан қўлнинг айланма ҳаракатини (олдинга,пастга,орқага) секинлантирган ва уларни икки томонга ёзган ҳолатида ҳимоячилар томонидан қўйилган тўсиқ ёнидан тўп отишга ижозат берилади.

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

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

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

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

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

Ён тарафга йиқилиб тўп отиш. Бу усулни ўйинчи тўп отиш вақтида ҳимоячидан узоқроқ кетиш имкониятини яратиш учун қўллайди. Бунга «ёЛҒОН» тўп отишда қўлланиладиган финтлар ёрдам беради. Ҳужумчи

чалғитишдан сўнг олдинга бир кадам қўйиб, таянч оёқларини ҳимоячи оёғини дарвозага тўп отаётган томонга яқинроқ қўйиши керак. Шундан сўнг гавда оғирлиги олдинги эгилган оёққа ўтказилади. Гавда ён томони билан дарвоза тарафига бурилади, тўп билан бўлган қўл эса тўп отишнинг охири ҳолатига кўтарилади. Ўйинчи таянч бўлмаган бўш оёғини олдинга кўтариб, бўш қўл томон эгилади ва ҳимоячи белидан сирпанганга ўхшаб йиқилади. У горизонтал ҳолатга яқинлашганда, дарвоза томонга кўкрагини қаратиб, тўпни бошининг орқасидан дарвозанинг кўзланган жойига юборади, сўнг бўш қўлини ерга теккизиб йиқилади.

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

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

**Қўлни ёзиб, ён томондан тўп отиш** - бекик вазиятда кўп қўлланиладиган усуллардан биридир. Уни бел, сон, тизза баландлигида бажариш мумкин. Силташ юқоридан тўп отишдагидай бажарилади.

Чалишгирма ҳаракат қилгандан сўнг ўйинчи тўп отишнинг дастлабки ҳолатига келади: оёқлар кенг қўйилган, қўл тўп билан орқа томонга ўтказилган, гавда дарвозага ён томон билан бурилиб, тўп отадиган қўл томон эгилган бўлиши керак. Шундан кейин гавданинг оғирлиги олдинда турган оёққа ўтказилади, кўкрак дарвоза томон бурилади, қўл тирсак бўғинида букилиб, майдонга параллел олдинга чўзилади. Кейинчалик қўл силкитиш ҳаракати туфайли тўғриланади, унга елка ҳаракати қўшилиб, тўп дарвозага юборилади

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

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

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

Кейинги вақтларда дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига пешвоз чиқиши амалда кўп қўлланилмоқда. Бундай ҳолатда, депсиниб, юқоридан баланд траекторияда тўп отишлар (дарвозабон устидан ошириб) маълум бўлишича, жуда сермахсул ҳисобланади. Тўп

отишнинг бажарилиши одатдаги усулда бошланиб, охирида эса тўпнинг траекторияси ўзгартирилади.

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

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

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

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

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

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

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

Тўсик. Бу ҳужумчиларнинг ҳимоячилар паноҳидан қутулиши учун қўлланиладиган фойдали воситадир. Гандбол ўйинида тўсиқлар яқка ҳолда ва ўйинчилар гуруҳи томонидан қўйилиши мумкин.

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

### **2.3 Ҳимоя ўйини техникасини ривожлантириш.**

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

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



**Тўпни олиб қўйиш.** Бу муҳим усул ёрдамида жамоанинг қарши ҳужумга ўтиши таъминланади. Ҳимоядаги ўйинчи тўп узатилган вақтда уни олиб қўйиш мақсадида ўзи тўсиб турган ҳужумчининг олдидан тўпга қарши чиқиш учун жойидан кескин қўзғалиши лозим.

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

**Тўпни тўсиш.** Дарвозага йўналтирилган тўпга қаршилик кўрсатишда қўлланиладиган асосий восита ҳисобланади. Юқоридан, ўрта ва пастдан келаётган тўпни бир ва икки қўл билан тўсиш мумкин. Тўсишни бажараётган ҳимоячи қанчалик ҳужумчига яқин бўлса, тўп йўналишини аниқлаш шунчалик осон бўлади. Шунинг учун ҳимоячи тўпни ушлашга тайёрланишда диққат билан ҳужумчини, шунингдек, тўпни кузатиши ва ўз вақтида тўп отаётган ўйинчини тўхтатиш учун чиқиши лозим. Ҳужумчи тўп отишидан олдин ҳимоячи бевосита қўлларини юқорига кўтариб, кафтларини олдинга қаратиб бир-бирига яқинлаштиради ва тўпни тўсишда қўл бармоқларини жароҳатдан сақлаш учун мушакларини таранглаштиради.

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

**Қўшилиш.** Бу усул ўйинчиларни назорат қилишни йўқотиш хавфи туғилганда қўлланилади. Ҳимоячилар қўшилишиб жой алмашгирса, бу ҳолда улар кузатувчига ўйинчилари ўзгаради. Тўсиқ қўйилган ҳужумчи орқага ҳаракат қилса, шу заҳоти унинг рақиб олдинга чиқиб, ҳужумчи кетган томонга ўтади. Одатда, бундай усул тўсиқ қўйишда ва ҳужумчиларнинг қарама-қарши ўрин алмаштиришида қўлланилади. Ҳужумчи ҳимоя ҳаракатларига қўшилганда уни таъқиб қилувчи ёки дарвозага яқин турган ҳимоячи жавобгар бўлмоғи керак. Ҳужумчининг ҳужум ҳаракатларини қийинлаштириш учун ҳимоя қилишга ўтган ўйинчи ҳужумчининг кириш йўлини ва фаол ҳаракатини тўхтатишга ҳаракат қилиши керак. Буни амалга ошириш учун ҳимоячи қарама-қарши ҳаракат қилиб, таъқибчидан озод бўлиши мақсадга мувофиқдир.

#### **2.4 Дарвозабон ўйини техникасини ривожлантириш.**

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

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

**Туриш.** Дарвозабон ҳаракатдаги тўпнинг вазиятига боғлиқ равишда ҳар-хил ҳолатда туриши мумкин. **Дарвозада туришнинг**

**асосан икки тури мавжуд:** дарвоза ўртасида ва дарвоза устунлари ёнида. Дарвоза ўртасида асосий ҳолатда туриб ҳаракат қилиш қулайдир: оёқлар елка кенглигида, сал букилган, гавда оғирлиги икки оёққа барабар бўлинган, гавданинг юқори қисми озгина олдинга эгилган, қўлларнинг кафтлари олдинга қаратилган ҳолда сал букилиб, ён томонга узатилган, кафтлар баландлиги тахминан елка баландлигига тенг ёки ундан ҳам баландроқ бўлиши мумкин

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

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

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

Дарвозабон ҳамла қилиш ҳаркатларидан ва оёқларни бир чизик бўйлаб ёзиб ўтириш (шпагат) ҳолатидан тез-тез фойдаланишга тўғри келади, шунинг учун у бу ҳаракатларни ҳар томонга бемалол бажаришни билиши жуда зарур. Унинг ҳар хил сакрашларни бажариши ўйинда алоҳида аҳамиятга эга. Дарвозабоннинг тўп отаётган ўйинчига

пешвоз чиқиши ва сакраши дарвоза қўриқлашнинг мураккаб усуллари каторидан ўрин олган. Дарвозанинг нишонга олинган бурчагини камайтириш учун дарвозабон юқорига ёки узунликка сакраб дарвозага йўналтирилган тўпнинг йўлини тўсишга ҳаракат қилади. Одатда, дарвозабон сакраганда, тўпнинг йўналиш йўлини кўпроқ камайтириш учун оёқ ва қўлларини ён томонга ёяди. Дарвозабон рақиблар билан тўп учун курашда кўпинча алдаш ҳаракатларини ишлатади. Чалғитиш мақсадида бир томонга эгилиб, кейин бошқа томонни тўсади, тез-тез ёлғон чиқишларни қўллайди. Бундай ҳолатларда ҳужумчи тўпни дарвозабон устидан ошириб ташлайди, лекин бундай бўлишини олдиндан кутган дарвозабон дарҳол орқага қайтиб, тўп йўлини тўсишга улгуради.

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

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

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

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

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

Энг чекка ҳолатдан дарвозанинг узоқ пастки бурчагига йўналтирилган тўпни дарвозабон шу тарафдаги қўл ва оёғини бараварига силтаб ёки ҳамла қилиб ушлайди.

**Тўпни узатиш.** Дарвозабон томонидан тез ва аниқ узатилган тўп жамоанинг ҳужумга ўтиши учун муҳим шароит яратишнинг гаровидир. Шунинг учун дарвоза-боннинг баланд траектория билан ёки узоқ масофаларга тўпни юқорида қўлни букиб узатишни қўллаши қоида

тусига кириб қолган. Тўпни эгаллаганидан сўнг дарвозабон, уни узатиш учун қулай тарафни танлайди.

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

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

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

## **2.5 Ўйинчиларни машғулот жараёнида педагогик назорат қилиш.**

Машғулотларда техник ҳаракатларни педагогик назорат қилиш спортчилар томонидан бажариладиган машқлар ва жисмоний машғулотлар таҳлили Годик М.А. методи асосида олиб борилди:

Ўзбекистон Давлат жисмоний тарбия институтининг “Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти” кафедраси тайёрлаган педагогик дастур асосида ўтказилган тестлар асосида намуна қилиб берилади;

- 30 метрга юугуриш;

- 30 метрга тўп билан йугуриш;

- Тўпни узоққа улоқтириш;

**“СКИФ” гандбол жамоасининг техник-тактик ҳаракатларини назорати.**

**Жадвал 1.**

<b>№</b>	<b>Техник-тактик ҳаракатлар</b>	<b>Чизик ўйинчиси</b>	<b>Бурчак ўйинчиси</b>	<b>Ярим ўрта ўйинчиси</b>	<b>Марказ ўйинчиси</b>
<b>1</b>	Тўпни илиш	19,5±2,2	76,5±5,0	160,8±5,0	173,8±4,9
		12,7±3,1	50,5±2,8	123,5±3,4	136,8±3,4
<b>2</b>	Шеригига тўпни узатиш	10,3±1,6	71,7±3,0	148,5±3,4	163,8±3,4
		6,3±1,6	36,8±1,7	116,3±2,4	127,0±4,2

<b>3</b>	Рақибни алдаб	12,8±1,8	18,8±1,9	22,2±1,5	26,8±1,5
	ўтиш	10,5±3,1	10,3±3,3	12,3±3,0	13,5±3,4
<b>4</b>	Тўп отиш	3,5±1,2	7,0±2,0	13,4±2,3	7,8±1,9
		4,0±1,1	12,0±1,4	10,5±1,3	10,3±1,3
<b>5</b>	Тўп отиш нуқтаси	21,5±1,9	12,5±1,0	21,2±2,1	25,7±1,9
		13,3±2,2	8,7±2,5	9,8±2,2	11,3±4,4
<b>6</b>	ТТХ умумий кўрсаткичи	48,2±2,8	110,0±3,5	27,3±3,2	36,8±2,4
		34,0±2,8	98,7±2,5	24,2±2,7	32,6±2,1

Таҳлил натижалари: ўйинда тўпни шеригига узатишни ярим ўрта ўйинчилар бажардилар  $160\pm 5,1$ .

Марказ ўйинчиларнинг тўп узатиши – чизикдаги ҳужумчи  $19,5\pm 2,2$  ва ён томондаги ҳужумчилар  $76,5\pm 3,8$ .

Шуни таъкидлаш керакки ўйин натижаси аксарият мусобақаларда ҳужумчининг ўйинига боғлиқ. Шу ўринда ҳужумчи томонидан рақибни чалғитиб ўтиш ёки зарба бериш ҳаракатлари катта аҳамиятга эга. Бир ўйинда бу ҳаракатларнинг сони  $20,1\pm 1,8$  ни ташкил этди. Биринчи ўринда марказий ҳужумчи  $26,8\pm 1,5$ , иккинчи ўринда ярим ҳимоячи  $22,2\pm 1,5$  туради.

Ҳужумчиларнинг ўйинда тўпсиз ҳаракатлари энг асосий кўрсаткич ҳисобланади. Агар ҳужумчи ўйинда 60 дақиқа қатнашса, шундан 3,5-43 дақиқа тўп билан ўзи ҳаракат қилади, қолган дақиқаларда бу фақат зарба бериш учун фурсатни ва нуқтани излайди. Таҳлилга кўра



хужумчи учун қулай шароит бир ўйинда  $81,2 \pm 3,4$  ни ташкил этди. Шу ўринда марказий хужумчилар  $32,6 \pm 1,3\%$  ён томон хужумчилари  $28,3 \pm 1,4\%$ .

Таҳлил жараёнида ўйинчилар хатоси қуйидагича бўлди: хато зарбалар  $40,2 \pm 2,1\%$ , дарвозабон қайтарган зарбалар  $17,8 \pm 0,5\%$ , тўпни тўсиққа тегиб қайтиши  $16,4 \pm 0,3\%$ , дарвоза ёнидан ўтиб кетиши  $13,4 \pm 0,3\%$  ни ташкил этади.

### **III. “Гандбол ўйинининг тактикаси ва уни ривожлантириш услуб ва воситалари”**

Тактикада таълим ва такомиллаштириш жараёни машғулотнинг жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлидир. Рақиб жамоаси устидан ғалаба қозонишда жисмоний техник тайёргарлик билан бир қаторда ўз имкониятларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билиш, яъни тактика катта аҳамиятга эга. Бироқ тактика кўп омилларга: техникани

билиш ва ундан тўғри фойдаланиш, ўз кучини ўйин пайтида тўғри тақсимлай билиш, мусобақа шарт-шароитларини назарда тутиш, қоидани изоҳлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боғлиқ. Спорт курашини тўғри ташкил қила билиш мантазам ўрганиладиган санъатдир. Анашунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча билимларни эгаллаб, жуда кўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

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

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

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутди. У асосий тактик ҳаракатларни эгаллашдан ва

уларни такомиллаштириш (тўп йўлини тўсиш, химоя ва хужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар) дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

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

Жамоа мувоффақиятининг энг асосий шарти жамоа, тактик ҳаракатлари ЖТХ. Ўйинда жамоанинг аниқ техник-тактик ҳаракатлари (ЖТХ), комбинацион ўйинлар ўйинчиларнинг ўзаро бир-бирини тушуниб ҳаракат қилиши ғалаба учун зарур ва шарт.

Тхорев В.Н. (1984) тадқиқот ишлари бўйича гандболчиларнинг техник-тактик тайёргарлик даражаси доимо юқори бўлиши, гандбол ўйинидаги вазиятларда жисмоний техник-тактик сифатларининг боғлиқлиги натижаси орқалигина чиқиб кетишни таъкидлаб ўтганлар ва гандболчиларнинг мусобақа фаолиятини таҳлил натижаларига кўра, майдонда хужумчининг ўйин функциясини энг мураккаб бўлишини айтиб ўтганлар.

Пашев В.Б. (1977) спорт ўйинларида доимо тезкор-куч сифатларининг юқори даражада бўлиши кераклигини ва бу гандбол спорт турида ҳам жуда муҳум эканлигини таъкидлаганлар. Унинг фикрича, жамоавий ўйинда рақиб билан тўп учун курашда сакровчанлик, куч, тезлик, моҳирона бажарила олсагина рақибдан устун

бўла олиши мумкин. Бунинг учун эса тезкор-куч сифатининг мукамал даражада бўлиши муҳимдир деб билдириб ўтганлар.

Изаак В.И. (1974) тадқиқоти бўйича жамоанинг позицияли хужумида гандболчиларнинг тўп олиши ва узатишлари ўқув-машғулот ҳамда мусобақа фаолиятида бу кўрсаткичлар муҳим эканлигини таъкидлаганлар.

Гандбол мутахассисларининг фикрича ҳозирги замон спорт ўйинларида энг яхши тушуниш хужум ва ҳимояда, бирга бир хил ўйнай билиши.

Баъзи мураббийларнинг фикрича тезкор ўйин намоиш этиш ўргатиш учун кўп меҳнат сарфлаш керак ва узоқ жараён ҳисобланади. Бунинг учун машқ пайтида кўп меҳнат сарфлашга тўғри келади ва машқ жараёнида ўрганган нозик техник-тактик усуллари ўйинда қўллашни ўргатиш керак бўлади.

В.И.Изаак (1974) ўзининг илмий ишларида гандболчиларнинг самарали ўйин кўрсатишлари учун мусобақага тайёргарлик ҳар бир босқичида (тайёрлов, умумий, махсус) жисмоний сифатларни, техник-тактик тайёргарликларини тўғри тақсимланиши кераклигини эътироф этади.

### **3.1 Гандболчиларнинг тактик тайёргарлигини ривожлантириш.**

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

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

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

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

Гандбол ўйинида кўп марталаб ҳужумдан ҳимояга ва ҳимоядан ҳужумга ўтишдан иборат бўлгани учун ҳам, табиийки, ҳар қайси жамоанинг ҳужум ва ҳимоя ҳаракатлари уюшган бўлиши керак.

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

Гандбол ўйинида тактика билан техника бир-бирига чамбарчас боғланиб кетган бўлади. Тўпни кимга ва қандай узатишни, рақибни доғда қолдириш усули тўп билан ҳимояни ёриб ўтишни ишлатиш керакли ёки тўпни шеригига узатиш маъқулми, дарвозага қайси пайтда тўп отишни ҳал қилаётган ўйинчи тактик тафаккуридан фойдаланилади, қилмоқчи бўлган ҳаракатини амалга оширилаётганда эса у техник

махоратини намоиш қилади. Демак, техника ўйинчининг тактик режаларини амалга ошириш воситаси бўлиб хизмат қилади. Техник тайёргарлик аъло даражада бўлсагина хилма-хил тактик ҳаракатларни бажариш мумкин.

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

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

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

### **3.2 Ҳужум ўйин тактикасини ривожлантириш усул ва воситалари.**

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

Жамоа ҳаракатлари: Хужумда жамоалар асосан икки тактик тизимни қўллайдилар. Тез ёриб ўтиш ва позиция хужуми. Бу тизимларнинг ҳар қайсиси бир-бирини тўлдирди ва, шунинг учун ҳамма жамоалар қуролланган бўлиши керак.

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

Тез ёриб ўтишнинг мақсади рақибларнинг тўпни йўқотиб, хужумдан ҳимояга ўтиши пайтида содир бўладиган вақтинча уюлмаган ҳаракатидан фойдаланишдир. Шунинг учун тез ёриб ўтишга албатта рақиблардан тўпни кутилмаганда олиб қўйилганда киришилади. Бу кўпинча тўпни олиб қўйишда, тўсиқлардан, дарвоза-бондан ёки дарвоза

устунларига урилиб қайтган тўпни эгаллаганда ва ҳужумчилар томонидан ўйин қоидаси бузилган ҳолларда амалга оширилади.

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

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

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

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

Узоқ масофага тўп узатиб тез ёриб ўтиш оддий ва муддатидан илгари якунланадиган ҳужумнинг масъулиятли усулидир. Одатда



узатишни дарвозабон ёки тўпга эга бўлган ўйинчи бажаради. Тез ёриб ўтишни бошлаган ўйинчи майдоннинг ён чизиғи бўйлаб ёки майдон маркази томон чаққон олдинга интилади. Муваффақият учун олдинга интилган ўйинчи бошқалардан ўзиб кетиши мумкин. Одатда, буни олдинга чиқиб ўйнаётган ҳимоячи ёки тўп отилган жойга қарама-қарши бурчакдаги ҳимоячи амалга оширади.

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

Тўпни қисқа масофада узатиб тез ёриб ўтиш. Ушбу ҳаракатни биринчи бўлиб бошлаган ўйинчининг ҳар томондан пана қилинганига ишонч ҳосил қилинганда амалга оширилади. Улар орқасидан бошқа ўйинчилар ҳам тез ёриб ўтишга интилади. Рақибларни ҳужумни тўхтатиш имкониятидан маҳрум этиш учун, тўпни эгаллаган ўйинчи қоидани бузиб бўлса ҳам, аввало, ўйиннинг бориш вазиятини аниқлайди, ҳимоячи билан муносабатга киришмасдан тез мўлжал олишга ҳаракат қилади ва тўпни бўш шерикларига узатади.

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

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

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

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

Учинчи босқичининг вазифаси - ҳужумни муваффақиятли якунлашдир. Яхшиси, ҳимоячилардан ҳужумчилар сони кўп бўлиши керак. Аммо сон жихатдан тенглик бўлган ҳолатда ҳужумнинг якунланиши ўйинда тез-тез учраб туради. Шунинг учун ҳужумчилар кам куч билан тез ҳаракат қилишга доим тайёр бўлиши керак. Бундай ҳолатларда биринчи қатордаги ҳужумчилар ўрин алмаштириш, чалғитишлар ёрдамида ҳужумни якунлашга интиладилар ёки иккинчи қатордаги ўйинчиларнинг ўйинга қўшилишига қулай шароит яратишга уринадилар, бу алоҳида аҳамиятга эгадир. Ноқулай ҳолатдан шошилиб отилган тўп рақибларнинг ҳужумга ўтиш учун куч жихатдан устунликка эришувига олиб келиши мумкин.

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

Позицион ҳужум. Жамоа тез ёриб ўтиш ҳужумини яқунлай олмаса, унда ҳужумчилар мажбуран ҳимоячиларнинг уюшқоқлик билан тузилган ҳимоясига қарши курашмоғи керак. Бунинг учун улар майдоннинг ўзларига қарашли ярмига қайтиб, рақиблар тўлиқ ҳимояга ўтганда, уларга қарши ҳужум уюштирадилар ва бу «позицион ҳужум» деб аталади. Замонавий шароитда ҳимоячиларнинг ҳамжихатлик билан ташкил этилган мудофаасини тез енгиб чиқиш ниҳоятда муҳим, чунки ҳужумчиларнинг тўп билан ҳужум қилишига 1 мин дан ортиқ вақт берилмайди.

Позицион ҳужумни қўллаш қуйидаги ҳолатларда ўринлидир:

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

Позицион ҳужум уч босқичдан иборат: бошланғич, тайёрловчи ва яқунловчи. Биринчисида ўйинчиларни жой-жойига қўйиш амалга оширилади. Вақтинча сон жиҳатдан устунликка эга бўлиш ёки ҳужум зоналаридан бирида қулай вазият яратиш учун тўп ва ўйинчиларнинг

Ўрин алмашиши иккинчи фазада бошланади. Охири фазада эса дарвоза олинишига эришилади ёки кучлар қайта тикланиб, ҳужумни давом эттириш ва ҳужумдан ҳимояга ўтиш учун қулай вазият юзага келтирилади.

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

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

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

Позицион ҳужумнинг ҳар хил вариантларида чизиқ бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ўзгариши мумкин. Позицион ҳужумда ўйинчиларнинг 3-3 ёки 4-2 бўлиб чизиқ бўйлаб жойлашиши кўп

тарқалгандир. Позцион ҳужумда яна бошқача жойлашишлари ҳам мавжуд.

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

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

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

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

Ҳужумчиларнинг ўзаро ҳаракатида тўсиқ қўйиш алоҳида аҳамиятга эга. Унинг ёрдамида ҳимоячилар қаршилигини бартараф этиш, зонага кираётган ҳужумчи-нинг таъқиб қилинишига ҳалақит бериш мумкин.

Тўсиқ кўйишнинг турлари қуйидагилар: жойда туриб ва ҳаракатда, ташқаридан ва ичкаридан

Булардан бошқаларга қараганда биринчи қатордаги ҳужумчилар самарали фойдаланадилар.

Позицион ҳужумда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи орқали ҳужум қилиш етакчи ўринни эгаллайди. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар сони ҳар-хил бўлиши мумкин. (1-2) ва уларнинг ўйиндаги асосий ўрни - марказда, дарвоза қаршисидадир. Аммо у ён тарафга чизик бўйлаб ҳаракат қилиши, олдинга эркин тўп ташлаш чизиғига чиқиши ва тўпни ўйинга киритишда иштирок этиши мумкин.

Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчининг асосий вазифаси тўпни эгаллаб, уни дарвозага олишдир. Бунинг учун у ҳамиша хийла ишлатиб (маневр) ҳоли жойга «очилишга», тўп олиш учун кучли кўлини бўшатишига ҳаракат қилади.

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

Умуман, олдинга кўйилган вазифани амалга ошириш учун ҳужумчилар кенг жойлашиши ва бутун майдон бўйлаб ҳужум қилиши, тўсиқ кўйиши, бурчак ва узоқ масофадан тўп олишни бажара олиши керак. Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи ҳоли жойга кириб «очилса» ва дарвоза майдонига сакраб кирса, у ҳолда унга дархол тўп узатилади.

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

Жой алмашишга келишиб ҳужум қилиш самарали усулдир. Бунинг учун ҳужумчилар ўйиннинг ҳар бир вазиятида муваффақиятли ўйнай олиши, тўпни узатиш ва дарвозага отишни билиши, ўйин жараёнини яхши тушуниши ва унинг ривожланиш йўлини олдиндан кўра билиши зарур. Жой алмашишга келишиб ҳужум қилишни, ҳимоянинг ҳар қандай тизимига қарши қўллаш мумкин. Бундай ҳужум усулларида кўп тарқалган вариантлар: «восьмерка», «икки бурчак» ҳисобланади.

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

Кўпинча ҳужумнинг «восьмерка» вариантыда бу тамойил тўла ёритилган. Унинг номи ҳужумчилар ҳарака-тининг шаклидан келиб чиққан бўлиб катта ва кичик «восьмёрка» деган икки турга ажратилади

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

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

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

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

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

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



тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги жамоага ҳужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ отиши имкониятини камайтиришдир. Бунда асосий вазифалар қуйидагилардан иборат бўлади:

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

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

Жамоа ҳаракатлари: Ҳимояда жамоа ҳаракатларини ташкил этишда уч тизимдан: шахсий, зонали ва аралаш ҳимоя тизимларидан фойдаланилади.

Шахсий ҳимоя. Бу Гандбол ўйинида асосий ҳимоя қилиш тизимидир. Шахсий ҳимоя уч вариантдан иборат: бутун майдон бўйлаб, майдоннинг ўзига қарашли қисмида ва эркин тўп ташлаш зонасида.

Бутун майдон бўйлаб шахсий ҳимоя тўпни йўқотгандан сўнг дархол уни эгаллаш учун фаол курашишга мўлжалланган. Ҳимоячилар

олдиндан маълум ёки ўзига яқин турган ўйинчиларни тақсимлаб оладилар ва уларни тўп эгаллаш ҳамда ва узатиш имкониятларидан маҳрум этиш учун улардан ажралмай кузатади. Хужумчилар дарвозага яқинлашган сари ҳимоячиларнинг фаоллик даражаси ортади.

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

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

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

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

Ўйинчилар ҳимояга қайтиб келиб, ўзлари танлаган жойларини эгаллайди, сўнг хужумчиларнинг силжиши ва тўпнинг алмаштирилган жойи томон ҳаракат қилади. Хужумчининг тўп билан қилган ҳар қандай

ҳаракатига шу зонадаги ҳимоячи жавобгардир. Бирмунча хавфли бўлган 10-12 м масофадан ҳужум қилувчи ҳужумчига унга яқин бўлган ҳимоячи чиқади, бошқалари эса бўш қолган жойни тўлдиришади.

Ўйинчиларнинг ҳимояда жойлашишининг бир неча вариантлари мавжуд бўлиб асосан уларнинг бештаси зонада жойлашишга ҳаракат қиладилар: бурчакларда, марказда ва иккитаси уларнинг орасида. Бундай ҳолда бирдан-учгача мудофаа чизиғини ташкил қилиши мумкин. Энг баланд бўйли ҳимоячилар ўртада, қолганлари эса бирин-кетин бурчак тарафга жойлашади. У ёки бу вариантни танлаш рақиб ўйинчиларининг таркиби ва ҳаракат қилишларига боғлиқ. Узоқ масофадан натижали ҳужум қиладиган жамоага қарши икки чизик бўйлаб мудофаа ташкил этилади. Бурчакдаги ва чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар орқали ҳужум қилинса, у ҳолда ҳимоячиларнинг бир-икки қатор мудофаа қилиш чизиғида жойлашиш усули қўлланилади. Кенг тарқалган зонада ҳимоя қилиш тизимлари каторига 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 лар киради

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

Зонали ҳимояни қўллашда, муҳими дарвозага тўп отишга ҳалақит қилиш билан чекланмай, балки ҳужумчиларнинг зонага киришига йўл қўймаслик ва уларнинг эркин тўп узатиш имкониятини мураккаблаштиришдир. Зонали ҳимояда ўйинчи ҳар доим ҳаракатчан, эгилувчан ва шиддаткор бўлиши талаб этилади. Унинг қудрати, шахсий

ҳимояга яқинлашган сари ортаверади. Рақибларнинг жойлашишини дастлабки ҳолатга қайтариш ёки ҳамма ўйинчиларни зич паноҳгоҳда ушлашни кучайтириш мақсадида шундай жойлаштиришлар қўлланилади.

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

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

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

Вариант 4+2 бир вақтда икки ўйинчининг (бомбардир ва марказдаги ёки яна бошқа ўйинчилари) ҳаракатини боғлаб қўйиш мақсадида қўлланилади. Яъни икки маҳоратли ҳужумчига қарши шахсий ҳимояда, бошқалари эса чизик бўйлаб зонада ҳимоя қилиш тамойилларида ўйнайдилар.

Вариант 1+4+1 – рақиблар жамоаси чизик бўйлаб ўйнайдиган бўлса шунга қарши қўлланилади ва у ўйинчини ҳимоячидан бирига паноҳгоҳлик қилиш юкланади. Ҳужумни ташкил қилувчи ўйинчига қарши шахсий ҳимоя қўлланилиб бошқа ўйинчилар эса зонада ўйнайдилар.

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

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

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

Сон жиҳатдан тенг бўлиш рақибларнинг позициядан ҳужум қилишида учрайди; ҳимоячилар ҳужумни «страховка» қилиш ҳаракатига қарши, қўшилиш, гуруҳли тўсиқ, сирғаниб ўтиш ва дарвозабон билан ўзаро ҳаракатда қўлланилади.

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

Ўтиш – тўсиқ ёрдамида ҳаракат қилиб ёки алдаб ўтиб, тўп отиш ҳолатига чиқмоқчи бўлган ҳужумчиларни доимо назорат қилишни сақловчи асосий усул бўлиб ҳисобланади. У ҳужумчиларнинг жой

алмашинишидан иборатдир. Бундай жой алмаштиришлар бир марта бўлиши мумкин, унда паноҳгоҳидан қутулган ўйинчини ҳимоячилардан бири олади ёки ўрин алмашинишда икки ўйинчи қатнашса, унда икки ўзаро ҳаракат қилувчи ҳимоячилар васийлик қилувчи ўйинчиларини алмаштиради.

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

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

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

Рақиблар сон жиҳатдан устунликка эга бўлиб қолган ҳолатда, ҳимоячилар аввал ҳужумнинг ривожланишини тўхтатишга ҳаракат қилишлари керак. Икки ҳимоячи уч ҳужумчига қарши курашда қуйидагича иш тутмоғи лозим. Агар тўп бурчакдаги ҳужумчида бўлса, унга яқин ҳимоячи ҳужумга ўтади, бошқаси эса хавфли бўлган зонани тахминан дарвоза қаршисининг марказида эгаллайди. Агар тўп ўртадаги

Ўйинчида бўлса, унга ҳимоячилардан бири ҳужум қилади, иккинчиси эса қолган икки ҳужумчига баравар бўлган ораликдаги ҳолатни эгаллайди.

Агар жамоа сон жиҳатдан камчиликни ташкил қилса (5х6), у ҳолда ҳимоячилар тўп билан ҳужум қилаётган томонга зичлашиши туфайли қарама-қарши томонда бўш ўйинчини қолдиришга имкон яратади. Демак, сон жиҳатдан камчиликни ташкил қилиш ҳимоячиларни тўп йўналиши томон силжишга мажбур этади. Ўйин давомида сон жиҳатдан устунлик ҳолатидан тўғри фойдаланиш зарурдир. Агар жамоада олти ҳимоячи беш ҳужумчига қарши ўйнаса, у ҳолда бўш қолган ҳимоячи, марказда дарвоза қаршисига жойлашади ва бошқаларни «страховка» қилади ёки рақиблардан тўпни олиб қўйишга интилади.

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

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

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

Тўпни олиб қўйиш - қарши ҳужум муваффақиятининг асосидир. Шунинг учун ҳимоячи ҳамيشа тўпни эгаллашга ҳаракат қилиши керак. Бунинг учун у дарвозани имоя қилувчи ўйинчилар орасида ва шу билан тўп узатиш имконияти бўлган чизик яқинида жойлашиши керак. Баъзи

холларда олдинга чиқиши ва тўп узатиш йўналишини тўла беркита олгани мақсадга мувофиқдир.

Тўп эгаллашга чиқмоқчи бўлган ўйинчининг йўналишини гавда билан тўсиб, унга ҳалақит қилиш мумкин. Тўп эгаллаган ўйинчини мўлжалга олиш имкониятидан ва тўп узатишга қулай усулдан фойдаланишдан маҳрум этиш, тўпни отиши ёки ерга уриб олиб юра олмаслиги учун унга ҳужум қилиш зарурдир.

Тўп билан бўлган ўйинчини ён чизиқ томон ёки унинг кучсиз қўли тарафига сиқиб чиқариш мақсадга мувофиқ бўлади. Тўп билан тўхтатган ўйинчига дарҳол унинг кучли қўли томонидаги елкасига қўл қўйиб, ҳужум қилиш зарурдир. Бомбардир ўйинчиларни дарвозага яқинлаштирмасдан, узоқроқ масофага чиқиб кутиб олиш ижобий натижа беради (тўққиз метрлик чизиқ олдида).

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

Ҳимоячи дарвоза билан тўп отаётган ўйинчининг зарба берувчи қўли орасига жойлашиб, у тўп отаётган томондаги дарвозанинг бурчагини тўсади. Бу дарвозанинг яқин ва узоқ бурчаклари бўлиши мумкин. Тўп, тўсиқ қўювчининг қўли ва дарвоза маркази хаёлан чизиқлар билан бириктирилиб, ўтмас бурчак ҳосил қилинади. Бурчакнинг йўналиши, дарвозанинг қайси тарафини ҳимоя қилиш кераклигини кўрсатади.

Айниқса, чалғитишлардан фойдаланадиган ўйинчига қарши эҳтиёткорлик билан ҳаракат қилиш керак. Муайян шароитда ҳужумчига қайси ҳаракат қулай бўлишини олдиндан белгилаб олиши ва алдамчи



ҳаракатга аҳамият бермасдан, диққат-эътиборни асосий хавф келадиган жойга қаратиш керак. Фақат ҳужумчининг тўп отмоқчи бўлган қўли тарафга силжиш мақсадга мувофиқдир.

Агар ҳимоячи алдамчи ҳаракат қилиб ҳужумчини шошилиш чора кўришга мажбур этса, у ҳолда ҳужумнинг якуни ҳимоячилар фойдасига ҳал бўлади. Ҳимоячининг вазифаси - ҳужумчиларни кам фойда келтирадиган ҳаракат қилишга мажбур этишдир.

Гандболчиларнинг тактик ҳаракатларини назорат қилиш ва ривожлантириш: Юқори малакали спортчиларни тайёрлаш илмий назарияси кейинги йилларда икки йўналишда иш олиб борилмоқда. Биринчиси оммавий ҳисобланади, иккинчиси ўқув машғулотларини ҳажмини ва сонини кўпайтириш ҳисобидан бажариладиган ҳар бир техник-тактик усули, ҳар бир машқнинг сифатига эътибор беришдир.

Ҳаммамизга маълумки, ўйин вақтида спортчи бир лаҳзада ўйин суръатини пасайтирмасдан, ўзининг аниқ бир тактик маҳоратини қўллаши керак бўлади.

Ўйинни ана шу нозик муоммоларини ечимини излаётган бир қатор мутахассисларнинг фикрича мусобақаларда мувоффақият қозониш учун нафақат спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги, балки жамоани ўйинга техник-тактик жихатдан тайёрлаш катта аҳамият касб этади.

Бу борада волейбол мутахассислари қуйидагича фикр билдирадилар, ҳаракат ёки ҳаракатлар мажмуасининг техникасини ўзлаштириш шуғулланувчида куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби жисмоний сифатларни етарли даражада ривожлантиришни тақозо этади. Бу сифатларни ривожлантирувчи машқларни бажарилиш тартиби

ва йўналиши ўргатиладиган (ўзлаштириладиган) ўйин малакасининг техникасига мос бўлиши мақсадга мувофиқ.

Тактик тайёргарлик назарий-интеллектуал тайёргарлик ва психологик тайёргарлик жараёнлари билан ўзаро чамбарчас боғлиқдир.

Назарий машғулотларда шуғулланувчиларнинг ва жамоанинг нафақат хусусий (шахсий) тактик имкониятлари (тактик усуллари, тактик фикирлаш, тактик режа тузиш, тактик қарор қабул қилиш ва.х.к.) шакиллантирилади, балки бўлажак рақиб ўйинчилар ва рақиб жамоалар тактик андозалар (моделлари) ҳам пухта ўргатилиши зарур. Муайян рақиб жамоага қарши моделлаштирилган ўйин машғулотлари ва назорат мусобақалари мунтазам ташкил этилиб борилиши мақсадга мувофиқ. Тактик тайёргарлик жараёнини самарали ташкил қилиш учун даставвал услубий машғулотларда жамоа ўйинчилари ва рақиб жомоа ўйинчиларининг тактик имкониятлари видеофилмлар ёрдамида таҳлил қилиниши зарур.

Мутахассисларнинг аксарияти спортчиларни жисмоний тайёргарлиги ва махоратини назорат қилишнинг энг осон йўли уларни мусобақалардан жамоага келтиаган фойдаси ва ғалабага қўшган ҳиссасини назорат қилишдан иборат деб ҳисоблайдилар.

Мусобақаларда ғалаба қозонишнинг асосий омили ўйинчиларнинг юқори даражада ўзларининг шахсий тактик ҳаракатларини (ШТХ) намоиш этишига боғлиқ. ШТХ деганда, ҳар бир ўйинда, ўйин шарт шaroитларига қараб ўйинчиларнинг умумий ҳаракатларини тушунамиз.

Ҳар бир ўйинда мусобақалар жадвали тиғиз бўлган тақдирда, спортчиларни кайфияти, техник-тактик жихатдан пухта тайёргарлиги,

қоюилиятларини тўғри баҳолаб билиш, керакли вақтда ўйинга тушириш ёки алмаштириш.

Жамоа мувоффақиятинининг гарови ҳисобланадиган яна бир муҳим омил, ШТХ ва ГТХ (гурух тактик ҳаракатлари) ҳисобланади. Жамоа гурух билан комбинацион ўйинларга алоҳида этибор қаратиш лозим.

Айниқса жамоада ўйинчилар 2-3 тадан бўлиб, ўзаро бир бирини яхши тушуниб ўйин намоиш этса, ўйин қизиқарли бўлади ва натижа кўнгилдагидек бўлади. Етакчи мутахасислар мусобақаларда юқори натижаларни қўлга киритиш учун спорт ўйинлари, шу жумладан гандбол жамоасининг гурух тактик ҳаракатлари, умум жамоа техник-тактик ўйинлари катта аҳамиятга эга.

Мусобақалар - спортчилар учун, рағбатлантирувчи омил ҳисобланади ва шу пайтнинг ўзида спортчидан юкломани тобора ошириб бориш, иродани тарбиялаш, спорт курашига ўрганиш ва машқ жараёнини назорат қилишга ўргатади.

Спортчининг мусобақаларда кўп қатнашиши шунчалик тажрибага эга бўлишлигини амалиёт кўрсатиб турибди.

Спортчини мусобақаларда иштирок этишга тайёргарлик тизимида қуйидагиларни ҳисобга олиш зарур:

- спортчи учун мусобақалар ҳафсала билан танланиши ва аста-секин қийинлашиб борадиган бўлиши лозим;
- мусобақада куч жихатдан тенг бўлган спортчилар қатнашиш;
- юқори даражадаги ютуқларга эришиш учун зарур бўлган миқдордаги мусобақаларда қатнашиш зарур;

- вақтни у ердан бу ерга кўчиш ва ҳ.к.ва кучни кўп талаб қиладиган мусобақаларнинг кўпайиб кетиши машқ ишларини чеклаб, спортчи тайёргарлигига салбий таъсир этиши мумкин;

- мусобақалар тақвими (кун, тақсимот, мусобақалар қийинлиги даражаси) шундай шароит яратиши керакки, бунда спортчига катта имкон яратилсин. Ўтказилаётган барча мусобақалар шу мақсадга қаратилмоғи зарур.

Шундай қилиб, спорт мусобақалари эришилган ютуқларни намоёиш қилиш, айрим спортчи ва жамоанинг ютуқларини баҳолаш ва солиштириш усули экан.

Спортчиларни мусобақа вақтидаги фаолияти мусобақа фаолияти деб юритилади. Мусобақа фаолияти энг юқори спорт натижаларига эришишга қаратилган айрим ҳаракат, усул, комбинациялардан иборат, тайёргарликнинг техник, жисмоний, тактик, рухий интеграл даражаси билан таъминланади. Спорт мусобақаларида қатнашиш мусобақа фаолияти кўринишининг шакли ҳисобланади .

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброк айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўларок намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларидан фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат (38). Умумий қилиб айтганда, тактика стратегияга бўйсунди.

Спортчиларнинг тактик тайёргарлиги жараёнида қуйидагилар назарда тутилади:

Спорт тактикасининг назарий асосларини ўзлаштириш (тактик усуллар, ҳақида, уларни қандай ва қай хилдаги шароитларда қўллаш кераклиги ва ҳақозолар, ҳақидаги билимларни эгаллаш):

Спортдаги рақиблар имкониятини ҳамда бўлажак мусобақаларнинг шарт-шароитларини ўргатиш:

Тактик усулларни, уларнинг мажмуаси ва вариантларини то мукамал тактик маҳорат ва малакаларини эгаллаб олгунга қадар ўзлаштириш.

Тактик маҳоратга эришиш учун зарур бўлган тактик тафаккур ва бошқа қобилиятларни тарбиялаш. Саломов.Р.С (38).

Тайёргарлик стратегияси алоҳида йирик мусобақаларда ва мусобақа стратегиясида қуйидагиларни ҳисобга олиш керак.

- алоҳида спорт туридаги кутилаётган рақобатнинг ривожланиш даражаси;

- олий тоифадаги спортчилар тайёргарлик анъаналарининг спорт ютуқларига эришиш даражаси;

- материал базасининг ҳолати (замонавий спорт анжомлари, инвентар ва ускуналар, аппаратлар сони);

- малакали мутахасислар мавжудлиги (мураббийлар, ташкилотчилар, илмий ва тиббиёт ишчилари, хизмат қилувчи персоналлар);

- терма команданинг номзодлар таркиби, уларнинг малакасини даражаси, мусобақа тажрибаси ва етакчининг мавжудлиги;

- тайёргарлик жараёнининг мазмуни ва тизим ҳақида замонавий билимлар, тайёргарликнинг асосий томонларини натижали амалга оширишдаги воситалар ва усуллар, машғулот ва мусобақа юкламасининг оптимал динамикаси;

- тайёргарлик даражасининг илмий - методик ва тиббиёт билан таъминланиши;

Мусобақа фаолиятининг тактикаси деганда, тактик ходисаларда техник усулларни қўллаш, беллашув вазифаларини ечиш учун мусобақа қоидаларидаги тайёргарликнинг ижобий ва салбий характерларини ва муҳит ҳолатини ҳисобга олган ҳолда мақсадга йўналтириш услуби деб тушунилади.

Ҳар бир спорт туридаги тактик вазифаларни ечиш усули ўзига хос ва мусобақа қоидаларига, спорт техникасини хусусиятларига, спорт турининг анъанавийлигига, спортчининг тажрибасига боғлиқ. Тактиканинг хусусияти аниқланган спорт турига ва мусобақалашувнинг ўзига хослигига кўра индивидуал, гурухлашган ёки командалари бўлиши мумкин.

Спортчи фақат рақиб жамоа билан муносабатда бўлмай, балки жамоадаги шериклари билан ҳам ҳамжиҳат бўлиши керак.

Гандболчилар тезкорлиги кўп жихатдан унинг асаб тизимлари ҳаракатчанлигига, шароитларга, рақиб ҳаракатларидаги кўримсиз ўзгаришларни сезишга бўлган сезгирлик уларга қай даражада ривожланганлигига беллашувда ҳар сафар юзага келган вазиятни бир

зумда қабул қилиш ва тўғри баҳолай олиш малакасига, тактик ҳаракатларни ўз вақтида ва аниқ бажаришга боғлиқ.

Рақиб томоннинг малакаси ҳамда индивидуал томонлардан ташқари, тактик алгоритмли ва эвристикали бўлиши мумкин.

Алгоритмли тактика – аввалдан режалаштирилиб ва амалга ошириши керак бўлган ҳодиса. Ўйин давомида спортчилар доимо рақиб жамоага нисбатан ҳаракатчан бўлиши керак. Бундай ҳолатларда спортчилар ҳаракатини олдинроқ режалаштириб, техник-тактикани аниқлаб, тез ҳаракат қилади.

Эвристикали тактика – спортчининг яқка курашда пайдо бўлган ҳолатга боғлиқ таъсирида кўрилади. Баъзан мусобақаларда мураккаб ҳодисалар кутилмаганда содир бўладики. Спортчи бунга тайёр бўлмай қолади.

Бундай ҳолатларда спортчи дарров ҳолатни тушуниб, унга ҳаракат қилиши керак. Бу эса ҳаракатнинг энг мураккаб варианты ҳисобланади.

Спортдаги ҳамма ҳаракатлар тайёргарликка, ҳужум қилишга, ҳимоя қилишга қаратилади. Ҳаракатларнинг тактик йўналиши ҳақиқий ёки қалбаки бўлиши мумкин.

Спорт мусобақалари жараёнида рақиблар билан бўлган беллашувда доим ахборот алмашиб турилади. Ҳар биё спорт қатнашчиси рақибларга нисбатан ҳақиқатни яширади ёки ёлғон маълумот беради. Ниқобланишнинг ҳақиқий нияти, ёлғондан тайёрланиш, ёлғондан ҳужум қилиш ёрдамида рақиб томон тасаввурини ўзгартириш. Бу эса мусобақа фаолиятининг ҳимояланиши тактикаси ҳисобланади.

### **3.3 Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари самарадорлигини баҳолаш.**

Юқори малакали спортчилар тайёрлашга қаратилган кўп йиллик маўғулот жараёнини бошқариш самарадорлиги тўғридан тўғри педагогик назорат, тайёргарлик даражасини мақсадга мувофиқ тестлар ёрдамида баҳолаш масалалари билан боғлиқдир. Ушбу жараённи сифатли ва самарали ташкил қилиш педагогик назоратни услубий ва технологик жihatлардан тўғри, муайян спорт тури хусусиятига мос келувчи тестларни танлаш улардан тўғри фойдаланиш, олинган натижаларни аниқ ҳисоблаш ва объектив баҳолашга асосланади.

Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги ҳаракатларини қуйидагича белгилаш мумкин:

Дарвозабон томонидан тўп кайтарилиши;

Тўсиқ қуйиш;

Тўпни олиб қуйиш;

Устунликка эга бўлган ўйинчини тўхтатиш;

Шубҳасиз, мусобақа фаолиятининг педагогик назоратида олинган натижалар машғулот жараёнининг айниқса спортчилар индивидуал техник-тактик ҳаракатларини ривожлантириш босқичида асосий қурол бўлиб хизмат қилади. Қуйида гандболчиларнинг ҳужум ва ҳимоядаги тактик ҳаракатларини назорат қилиш мисол тариқасида Ўзбекистан чемпионатининг 3-давра мусобақа учрашувининг ҳимоя уйин фаолияти самарадорлигини қуйидагича таҳлил қилинди ва намуна сифатида тақдим этилади.



**“СКИФ” ва “Андижон ОЗК” жамоалари ўртасидаги 2014 йил  
Ўзбекистон чемпионатининг 3-давра мусобақа учрашувида хар  
иккала жамоанинг химоядаги ўйин фаолияти самарадорлиги  
(химоядаги самарали ҳаракатлар). (тадқиқотдан олдин).**

<b>Химоя ҳаракатлари таснифи</b>	<b>“СКИФ” (Тошкент)</b>		<b>“Андижон ОЗК”</b>	
	<b>I-бўлим</b>	<b>II -бўлим</b>	<b>I - бўлим</b>	<b>II - бўлим</b>
Дарвозабон томонидан тўп қайтарилиши	13	10	8	12
Тўсиқ қўйиш	7	9	7	4
Тўпни олиб қўйиш	8	7	6	3
Устунликка эга бўлган ўйинчини тўхтатиш	9	10	11	12
<b>Жами:</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>31</b>
Жамоага қарши уюштирилган ҳужум ва голлар сони	58 та ҳужум (17) та гол уюштирган	55 та ҳужум (14) та гол уюштирган	52 та ҳужум (19) та гол уюштирган	49 та ҳужум (13) та гол уюштирган
<b>Жами:</b>	<b>113 та ҳужум, 31 та гол.</b>	<b>101 та ҳужум, 32 та гол.</b>	<b>101 та ҳужум, 32 та гол.</b>	<b>101 та ҳужум, 32 та гол.</b>
Ўйин натижаси	Биринчи бўлим 17:19 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғолиб.	Иккинчи бўлим 14:13 ҳисоби билан “Андижон ОЗК” жамоаси ғолиб.	Иккинчи бўлим 14:13 ҳисоби билан “Андижон ОЗК” жамоаси ғолиб.	Иккинчи бўлим 14:13 ҳисоби билан “Андижон ОЗК” жамоаси ғолиб.

Умумий ҳисоб	32:31 “СКИФ” жамоаси ғолиб.
--------------	-----------------------------

### Жамоаларнинг ҳимоя ўйин самарадорлиги.

Жамоалар	Жамоага қарши уюштирилган ҳужумлар сони	Қайтарилган ҳужумлар сони	Қўйиб юборилган ҳужумлар сони	Қўйиб юборилган голлар сони	Ҳимоя ўйин самарадорлиги
“СКИФ”	113	73	40	31	64,6
“Андижон ОЗК”	101	63	38	32	62,3

**Изоҳ:** Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Бизнинг тадқиқотимизга кўра 7-8 жадваллар натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоасига “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 58 та ҳужум уюштирилган бўлиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги самарали ҳаракатлар сони 37 тани ташкил этмоқда ва 17 та гол ўтказилиб юборилди. Иккинчи бўлимда эса 55 та ҳужум уюштирилган бўлиб, жамоанинг самарали ҳаракатлари сони 36 тани ташкил этмоқда ва ўтказиб юборилган голлар сони 14 тани ташкил этмоқда. Умумий ҳисоб бўйича “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги самарали ҳаракатлари сони 73 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **64,6 %** ни кўрсатмоқда. “Андижон ОЗК” жамоасига “СКИФ” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 50 та

хужум уюштирилган булиб, “Андижон ОЗК” химоячиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 32 та, ўтказиб юборилган голлар сони 19 та қайд этилди. Учрашувнинг иккинчи бўлимида уюштирилган хужумлар сони 46 тани, гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 31 тани ташкил этди, ўтказиб юборилган голлар сони 13 та қайд этилди. Умумий ҳисоб бўйича “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали ҳаракатлари сони 63 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **62,3 %** ни кўрсатмоқда. Ушбу ўйинда 32-31 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғалаба қозонди.

Хулоса қилиб айтадиган бўлсак иккинчи бўлимга келиб, “СКИФ” гандболчиларининг химоя ўйин фаолияти самарадорлиги анча сусайганлигини жадвалдаги маълумотлардан кўришимиз мумкин. “Андижон ОЗК” гандболчиларининг эса, аксинча баъзи химоядаги техник-тактик ҳаракатларининг самарадорлик кўрсаткичлари ўсган. Буни биз, ўйиннинг иккинчи бўлими ҳисобига кўра битта фарқ билан иккинчи бўлимни ютганлигидан кўришимиз мумкин.

**“СКИФ” ва “Андижон ОЗК” жамоалари ўртасидаги 2015 йил  
Ўзбекистон чемпионатининг 1-давра мусобақа учрашувида хар  
иккала жамоа ўйинчилари химояда ўйин фаолияти самарадорлиги  
(химоядаги самарали ҳаракатлар) (тадқиқотдан кейин).**

<b>Химоя ҳаракатлари</b>	<b>“СКИФ”</b>		<b>“Андижон ОЗК”</b>	
	<b>I - бўлим</b>	<b>II - бўлим</b>	<b>I - бўлим</b>	<b>II – бўлим</b>
Дарвозабон томонидан	13	10	10	12
Тўсиқ қўйиш	7	9	8	6
Тўпни олиб қўйиш	8	7	7	4
Устунликка эга бўлган ўйинчини	12	15	10	12
<b>Жами:</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>35</b>	<b>34</b>
Жамоага қарши уюштирилган ҳужум ва қўйиб қўйилган	60 та ҳужум уюштирган, (16) та гол	62 та ҳужум уюштирган, (13) та гол	58 та ҳужум уюштирган, (19) та гол	57 та ҳужум уюштирган, (18) та гол
<b>Жами:</b>	<b>121 та ҳужум, 29 та гол.</b>		<b>115 та ҳужум, 37 та гол.</b>	
Ўйин натижаси	Биринчи бўлим 16:19 ҳисоби билан “СКИФ”		Иккинчи бўлим 13:18 ҳисоби билан “СКИФ”	
<b>Умумий ҳисоб</b>	<b>29:37 “СКИФ” жамоаси ғолиб.</b>			

### Жамоаларнинг ҳимоя ўйин самарадорлиги.

Жамоалар	Жамоага қарши уюштирилган хужумлар сони	Қайтарилган хужумлар сони	Қўйиб юборилган хужумлар сони	Қўйиб юборилган голлар сони	Ҳимоя ўйин самарадорлиги
“СКИФ”	122	81	41	29	66,3
“Андижон ОЗК”	115	69	46	37	60

**Изоҳ:** Самарадорлиги % ҳисобида кўрсатилган.

Бизнинг тадқиқотимизга кўра 9-10 жадвал натижаларини таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоасига “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 60 та хужум уюштирилган бўлиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги самарали ҳаракатлар сони 40 тани ташкил этмоқда ва 16 та гол ўтказиб юборилди. Иккинчи бўлимда эса 62 та хужум уюштирилган бўлиб, жамоанинг самарали ҳаракатлари сони 41 тани ташкил этмоқда ва ўтказиб юборилган голлар сони 13 та ташкил этмоқда. Умумий ҳисоб бўйича “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг ҳимоядаги самарали ҳаракатлари сони 81 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **66,3 %** тани кўрсатмоқда. “Андижон ОЗК” жамоасига “СКИФ” жамоаси гандболчилари томонидан биринчи бўлимда 58 та хужум уюштирилган бўлиб, “Андижон ОЗК” ҳимоячиларининг

химоядаги самарали харакатлари сони 35 тани, ўтказиб юборилган голлар сони 19 та қайд этилди. Учрашувнинг иккинчи булимида уюштирилган хужумлар сони 57 тани, гандболчиларининг химоядаги самарали харакатлари сони 34 тани ташкил этди, ўтказиб юборилган голлар сони 18 та қайд этилди. Умумий ҳисоб бўйича “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги самарали харакатлари сони 69 тани ташкил этди, бу кўрсаткичнинг самарадорлиги **60 %** ни кўрсатмоқда. Ушбу ўйинда 29-37 ҳисоби билан “СКИФ” жамоаси ғалаба қозонди.

Жамоаларнинг ўзаро учрашувини умумий таҳлил қиладиган бўлсак, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг химоя ўйин фаолияти самарадорлиги тадқиқотдан олдин **64,6 %** эди бу кўрсаткич тадқиқотдан кейин **1,7 %** га ўсган ва **66,3 %** ни ташкил этгани кузатилди. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг химоядаги техник-тактик харакатларининг самарадорлик кўрсаткичлари эса аксинча, тадқиқотдан олдин **62,3 %** эди, тадқиқотдан кейин **2,3 %** га тушиб кетганлиги кузатилди. Биз бу кўрсаткичлардан хулоса қилиб, “СКИФ” жамоаси гандболчиларининг тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида химояга жиддий эътибор қаратилган деб баҳолашимиз мумкин. “Андижон ОЗК” жамоаси гандболчиларининг қайд этган натижаларидан хулоса қиладиган бўлсак, тайёргарлик даври машғулотларидаги ўқув ўйинларида химояга жиддий эътибор қаратилмаган деб баҳолашимиз мумкин.

**IV. “Ўргатиш услубиётининг асослари. спорт машғулотининг асосий спорт машғулотининг восита ва услублари, усуллари ўргатиш тизими”**

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

**Ўқитиш усуллари**

<b>Сўздан фойдаланиш усуллари</b>	<b>Кўргазмали қабул қилиш усуллари</b>	<b>Амалий усуллар</b>	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш,	Чизмалар, жадваллар, кинограммалар, видео ёзувларни	Қатъий тартиб-лаштирилган машқлар услублари. Қисмларга бўлиб ўрганиш.	Қисман тартиб-лаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақада комбинацияларни

кўр-сатма бериш.	кўрсатиш, намойиш қилиш	Бутунлигича комбинацияни ўрганиш.	қўллаш.
---------------------	-------------------------------	---	---------

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

2. Тактик тайёргарлик негизида техник усулларни такомиллаштиришга эътибор берилади.

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

Ҳар бир усулни ўрганишда уларнинг босқичларини кўриб чиқиш муҳимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлақлар ва спорт-чининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник-тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма-кетлигига риоя қилиш лозим:

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

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

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

Гандболчилар тайёрлаш услубияти, таълим ва машғулот бирлиги: Гандболчиларда кўникма ва малака спорт тайёргарлиги жараёнида ҳосил қилинади. Бунга эса машқларни қайта-қайта такрорлаш орқали эришилади, такрорийлик, ўз навбатида, бутун аъзо ва системалар фаолиятига таъсир этади. Спорт тайёргарлиги – бу барча омил (восита, услуб, шароит)лардан биргаликда изчил фойдаланиш бўлиб, гандболчининг спорт муваффақиятларига эришишдаги тайёргарлиги таъминланади.

Спорт тайёргарлигининг бутун жараёнини шартли равишда таълим ва машғулотга бўлиш мумкин.

Таълим деганда шуғулланувчилар билим, малака ва кўникмаларнинг муайян системасининг бошланғич босқичини эгаллаб олишини тушуниш керак. Таълимнинг асосий мазмуни – ўйиннинг техник элементларини, тактикадаги оддий индивидуал ва гуруҳ

ҳаракатларини эгаллаб олиш, ҳаракат малакаларини шакллантиришдан иборат.

Машғулот – бу олинган билим, кўникма ва малакаларни мустаҳкамлаш ва такомиллаштиришга қаратилган тайёргарликнинг кейинги босқичи. Машғулотнинг асосий мазмуни – техник усулларни, тактикадаги индивидуал, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини такомиллаштиришдан, жисмоний, ахлоқий ва иродавий ҳислатларни ривожлан-тиришдан иборат. Спорт машғулотси бу бошқариш услуби асосида системали тарзда спортчилар тайёрлашдир.

Таълим ва машғулотга махсус ташкил қилинган кўп йиллик ягона педагогик жараён деб қараш зарур. Уларни бир-биридан кескин суратда ажратиб бўлмайди, чунки таълим бера туриб, машғулот қилдирамиз ва айни чоғда машғулот қилдира туриб таълим берамиз.

Таълим ва машғулотни тушунча сифатида ажратиш ўқув-машғулот ишининг ўзига хос вазифалари борлигини равшанроқ аниқлаш имконини беради. Гандболчи тайёрлашнинг турли босқичида таълим ва машғулотнинг салмоғи ўзгариб туради.

Таълим ва машғулот жараёни тарбиявий характер касб этиши даркор. Шунга кўра ўқув-машғулотларига катта талаблар қўйилмоқда. Машғулотлар шундай тартибда уюштирилиши керакки, бу машғулотлар шуғулланувчиларни юксак дунёқараш руҳида тарбияласин ва уларда узвий равишда зарур малака ҳамда кўникмаларни ривожлантирсин.

Таълим ва машғулот вазифаларининг муваффақиятли ҳал қилиниши энг аввало, мураббийнинг шахсига боғлиқ, чунки у ўқув-машғулот жараёнида марказий шахс ҳисобланади. Мураббий махсус билимларини мунтазам равишда такомиллаштириб, ғоявий-сиёсий

савиясини ошириб бориши, илм-фан ва амалиётдаги янги ютуқлардан хабардор бўлиши, уларни гандболчининг таълим ва машғулот жараёнига жорий эта билиши керак.

Таълим ва машғулотнинг вазифалари: Гандболда ташкил қилинган машғулотлар жисмоний тарбия тизими олдида турган вазифаларни ҳал қилишга қаратилгандир. Машғулотнинг асосий мазмуни кишини мутаносиб камол топтириш, унинг ижодий меҳнат қилиш ва Ватанни химоя қилиш учун зарур бўлган маънавий ҳамда жисмоний қобилиятини ҳар томонлама ривожланишдан иборат бўлиши керак.

Бироқ гандбол амалиётида баъзан юксак натижалар кетидан қувиб, таълим ва машғулотнинг соғломлаштиришга йўналтирилганлик томони, яъни тарбиявий характер касб этиши эсдан чиқариб қўйилади. Машғулотга бундай бир томонлама ёндашиш, одатда, нохуш оқибатларга олиб келади.

Гандболчининг ниҳоятда соғлом, жисмонан яхши ривожланганлиги юксак ахлоқий-иродавий фазилатлари гандбол маҳоратини эгаллаб олишда асосий омил бўлиб хизмат қилади.

Гандболчиларнинг таълим ва машғулот жараёнида қуйидаги вазифаларни ҳал этиш лозим:

а) спортчилар организмнинг (нафас олиш, юрак-қон томири ва бошқа системалар) функционал имкониятларини кенгайтириш;

б) спортчининг ишчанлик қобилиятини сақлаш ва ошириш;

в) спорт соҳасига оид билимни кенгайтириш ҳамда гигиена ва ўз-ўзини назорат қилиш малакаларини ҳосил қилиш;

г) меҳнатсеварлик, интизомлилик, онглилик, фаоллик хислатларини тарбиялаш.

Машғулот жараёнида бу вазифаларни изчиллик билан ҳал қилиш юксак спорт натижаларига эришиш учун инсон организмнинг ғоят катта имкониятларидан тўлароқ фойдаланиш имконини беради.

Рақобатчи жамоалар маҳорати даражасининг узлуксиз ўсиб бориши гандболчилар тайёрлашга бўлган талабларни йил сайин ҳар томонлама ошириб бориш заруратини туғдиради. Гандболчилар тайёрлашга қўйилаётган юксак талабларнинг тўла-тўқис бажарилиши машғулотнинг педагогик тамойилларини изчил амалга ошириш ва биринчи навбатда, унинг жараёнларини илмий бошқариш қонуниятларига оғишмай амал қилиш йўли билан таъминланади.

Таълим ва машғулот воситалари: Жисмоний машқлар, гигиеник омиллар ҳамда табиатнинг табиий кучи гандболчи таълим ва машғулотсининг воситалари ҳисобланади.

Малака ва кўникмаларни шакллантириш ҳамда такомиллаштириш, асосан, жисмоний машқларни узвий равишда бажариб туриш билан боғлиқдир. Машқлар хилма-хил бўлиб, улар таълим ва машғулот жараёнидан келиб чиқадиган вазифаларга қараб танланади.

Жисмоний машқлар ҳаракатни координация қилишни яхшилаш, кучни, тезкорликни, чидамлилик ва эпчилликни оширишга ёрдам беради. Бунда юрак- қон томири, нафас олиш ва организмнинг бошқа тизимлари фаолияти такомиллашади, натижада спортчининг ишчанлик қобилияти ошади, юкламадан кейинги тикланиш жараёни тезлашади. Ҳар бир машқ у ёки бу сифат ва малакаларга оз ёки кўпроқ даражада

таъсир кўрсатади. Шунинг учун ҳам жисмоний машқлар кўпроқ таъсир этишига қараб танланади.

Гандболчиларнинг машғулотида қўлланиладиган ҳамма машқларни шартли равишда уч гуруҳга бўлиш мумкин: 1) мусобақа машқлари, 2) махсус тайёргарлик машқлари, 3) умумий тайёргарлик машқлари.

*Мусобақа машқлари* яхлит ҳаракат фаолиятидан ёхуд уларнинг мажмуидан иборат. Бу ҳаракат мажмуи эса гандболда ўйин предмети ва батамом гандбол мусобақаси қоидалари асосида бажариладиган ҳаракатлар йиғиндисидан иборатдир. Бу ҳаракатлар асосий жисмоний хусусиятлар, вазият ва ҳаракат шакллари муттасил ва кутилмаганда ўзгариб турган бир шароитда комплекс намоён бўлиши билан ифодаланилади ва улар «сюжетга» бирлашган турли ҳаракат фаолиятларининг шароитига қараб кўчма ва ўзгарувчанлиги билан ажралиб туради.

*Махсус тайёргарлик машқлари* мусобақа ҳаракатлари элементларини, уларнинг вариантларини, шунингдек, иш-ҳаракатнинг шакл ва характер жиҳатидан бунга жуда ўхшаш хусусиятлар (ўйин ҳаракатлари ва комбинациялари)ни ўз ичига олади.

Махсус тайёргарлик машқлари гандболда қатъий равишда ўйин хусусиятига қараб аниқланади. Айни пайтда бу машқлар ўйинда бир хил бўлмайди. Улар гандболчи учун зарур бўлган хислат ва малакаларни ривожлантиришга қаратилган ва дифференциал тарзда таъсир этишни таъминлай оладиган қилиб танланади.

Ўз навбатида, махсус тайёргарлик машқлари ёрдамчи ва ривожлантирувчи машқларга бўлинади. Ёрдамчи машқлар асосан ҳаракат шакли ва техникасини эгаллаб олишга кўмаклашади.

#### **4.1 Хужум ўйин техникасини ўргатиш.**

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

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

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

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

Гандболчи барча ҳаракат усулларини ўйинда қўл-лайди. Майдонда ҳаракат қилиш техникасини такомил-лаштириш учун куйидаги машқлардан фойдаланиш тавсия этилади:



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

#### **4.1.1 Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш.**

**Тўпни илиш.** Шериклардан тўпни илишга киришдан олдин тўпнинг вазнига, шаклига, қаттиқ ёки юмшоқлигига кўникма ҳосил қилувчи қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

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

Шуғулланувчи ёрдамчи машқларни бажаришда тўпни ўзига қулай усуллар билан илиши мумкин. Унинг олдида қўйиладиган вазифа - тўпни илиб олгандан сўнг, бошқа ўйин ҳаракатларини бажаришга тайёр туришидир. Шундан сўнг тўпни илиш усулини ўргатишга киришилади.

Шериклардан бири тўпни узатади, иккинчиси эса уни аниқ бир усулда (юқоридан, ёндан, пастдан) илишга интилади. Бунинг учун тўп ҳар хил траекторияда узатилиши лозим. Аввал жойдан туриб, сўнг юриш ҳолатида ва югуриш ҳолатида икки қўллаб ва охири бир қўллаб илиш ўргатилади.

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

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

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

1. +ўлларни олдинда тутиб, бир қўлдан иккинчи қўлга бармоқлар ёрдамида тўп узатиш.
2. Жойда туриб юрган ва югурган ҳолда бир қўлдан иккинчи қўлга гавда атрофидан тўп узатиш.
3. Тўпни бир ва икки қўлда тутиб ҳар хил томонларга: олдинга, ёнга ҳамла қилиш.
4. Жойда туриб, юрган ва югурган ҳолатда тўпни узатиш ва отишни «имитация» қилиш.

Ўргатишни юқоридан қўлни силтаб тўп узатишдан бошлаш керак. Деворда белгиланган нишондан 3-4 м масофада қўллар юқорига кўтарилиб, ҳар хил оёқлар олдинга қўйилиб ва 3 қадамдан сўнг тўп

узатилади. Кейинчалик шериклар бир-бирига қарама-қарши туриб тўп узатишларни бажаради.

Бир қадамдан сўнг, майдондан сапчитиб, камалак-симон «траектория»да тўп узатишлар.

У ёки бу усулдаги тўп узатишларни ўргатишда шуғулланувчиларга тушунтирилгандан сўнг, улар машқ-ларни мустақил бажаришга киришади. Ўқитувчи шуғул-ланувчиларнинг дастлабки ҳолатини, кўл ва оёқ, гавда ҳолатининг тўғрилигини назорат қилади ва хатоларини тўғирлайди.

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

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

Машқларни ташкил этишда ҳар хил сафлардан: қарама-қарши қаторлардан, шеренгалардан, айланма-лардан, уч бурчаклардан, квадратлардан ва ҳоказолардан фойдаланилади. Сафлар тузилиши шуғулланувчилар сони ва бериладиган машқлар хусусиятига боғлиқ бўлади. Шуғулланувчилар машқларни аввал бир жойда туриб, сўнг ҳар хил йўналишда ҳаракатда бажаради.

### **Намунавий машқлар:**

1. Ўйинчилар 6-10 м оралик масофада бир-бирига қарама-қарши икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи ёки иккинчи қаторда жойлашган

Ўйинчиларнинг ҳар бирига тўп берилади ва ўргатувчи ишораси ёки хушгагидан сўнг улар бир-бирига тўп узатишни амалга оширади.

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

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

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

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

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

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

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

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

10. Икки ўйинчи жойларини алмаштириб тўп узатишади.

11. «Тўп учун кураш» ўйини. Ўйинда шуғулла-нувчилар сони майдоннинг катта-кичиклигига боғлиқ бўлиб икки жамоага бўлинади. Бир жамоа ўйинчилари бир-бирига тўп узатади, иккинчи жамоа эса улардан тўпни олиб қўйиш учун ҳаракат қилади. Ўйин қондасини ўқитувчи қўйилган мақсад ва шуғулланувчилар тайёр-гарлигини ҳисобга олиб белгилайди.

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

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

бажарилишида шуғулланувчини ўқитувчи-нинг, ўз шеригининг, рақибининг сигналини ёки майдондаги вазиятнинг ўзгаришини кузатишга мажбур қиладиган шароитлар яратилади.

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

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

### **Намунавий машқлар:**

1. Олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга тўпни ерга уриб ҳаракат қилиш.
2. Шуларнинг хаммасини югурган ҳолатда, бажариш.
3. Илонизисимон йўналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни ерга уриб юриш.
4. Ҳар хил тўсиқлардан хатлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.
5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб тўпни ерга уриб олиб юриш.
6. Йўналишларни ўзгартириб ( $90^\circ$ ,  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ) тўпни ерга уриб олиб юриш.
7. 6-9 метрли чизиқларга тўғри теккизиб чизиқ бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.
8. Ўнг ва чап қўлларда галма-гал тўпни ерга уриб олиб юриш.

9. Бир вақтда икки тўпни ерга уриб олиб юриш.

10. Тўпни ерга уриб олиб юриб ҳар хил эста-феталарни бажариш.

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

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

#### **4.1.2 Тўпни отишга ўргатиш.**

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

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

**Таяниб тўп отиш.** Таяниб тўп отиш ҳаракатини ўргатишни унинг асосий босқичи - тўпнинг тезлани-шидан бошламоқ керак. Тўпни юқоридан тезлатиш учун силташ усули ўргатилади. Дастлабки ҳолат - ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга қўйилади, ўнг қўл тўп билан юқорида,

гавда сал бурилган. Чап оёқни олдинга қўйиб, деворга тўп отилади. Дастлаб диққат ҳаракатнинг кетма-кетлигига қаратилиши лозим.

Чап оёқ ерга қўйилганда, тўпнинг дастлабки ҳолатда қолиши муҳимдир.

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

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

+адамлар ритми ўзлаштирилгандан сўнг, тезланишда қадамлар орасидаги узунликни аниқлаб олиш зарур. Бунинг учун энг қулай йўл қадамлар тушадиган жойни белгилаб қўйишдир.

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

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

Шундан сўнг тўп отиш шароитлари мураккаблаш-тирилиб бажарилади. Гандболчиларга у ёки бу усулларни танлаб тўп отиш машқлари берилади:

1. Дарвозабон химоя қилган дарвозага тўп отиш.
2. Суст ва фаол тўсиқ қўювчи химоячиларга қарши тўп отиш.



3. Икки ўйинчи тўп узатиб келгандан сўнг тўп отиш.
4. Белгиланган мўлжалга, дарвозабонни алдаб тўп отиш.
5. Ўзлаштирилган усулларни ўйинда қўллаш.

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

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

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

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

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

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

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, дарво-зага тўп отишни ўзлаштириришга ёрдам берадиган ҳар хил вариантдаги қуйидаги машқларни бажаришга киришилади:

- 1) тўғри югуриб келиб, ҳар хил бурчакдан тўп отиш;
- 2) ҳар хил масофада;
- 3) баравар икки оёқда ва ҳар хил оёқларда алоҳида депсиниб;
- 4) суст, ундан сўнг фаол ҳимоя қаршилигида;
- 5) ўйин машқларида;
- 6) ўйинда.

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

1. Тўшак устида тиззаларда турган дастлабки ҳолатда қўлларга йиқилиб тўп отиш.

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

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

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

### 4.1.3 Чалғитишга ўргатиш.

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

Чалғитишларни такомиллаштириш жараёнида ўйин вазиятидан мақсадга мувофиқ фойдалана билишга ўргатиш биринчи вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячи-ларнинг ҳар хил ҳаракатлари намуналаридан иборат машқлар ва энг қулай қарши усуллар қўлланилади.

Чалғитишларга ўргатишнинг дастлабки машқларида ҳимоячининг суст ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир. Кейинчалик ҳимоячи фаол ҳаракат қилади; аввал тўпсиз чалғитишлар, тўпни илиш «имитация»си, сўнг майдондаги ҳаракатлар ва бурилишлар ўрганилади. Тўп билан бажариладиган чалғитишлар аввал бир жойда турганда бажарилади. Узатиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишлар олдинроқ ўрганилади. Дарвозага тўп отиш «имитация»си билан бажариладиган чалғитишларни ўрганиш учун кўпроқ вақт ажратилади. Бунда оёқлар билан тўғри ҳаракатлар қилиш катта қийинчиликлар туғдиради.

Гандболчи гавдасининг асосий оғирлигини таянч оёқда сақлаб, силкинадиган оёқ билан эркин ҳаракат қилишни ўрганиши керак. Кейинги босқичда ҳаракат пайтида чалғитишларни қўллаш ўргатилади. Чалғитиш-ларни эркин, тезкорликни пасайтирмасдан бажаришга эришиш лозим.

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

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

#### **4.1.4 Ҳимоя ўйин техникасини ўргатиш:**

Ҳимояда ҳаракат ўргатилаётганда, орқа билан юришга, югуришга, ён томон билан қадамлаб, ҳар хил йўналишларда қўллар билан тўсишнинг ёки тўпни олиб қўйишнинг «имитация»ларини бажариб юришга кўпроқ эътибор берилади. Дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб ён томон билан қадамлаб ҳаракат қилишда қадамлар юмшоқ қўйилади, юқорига сакрамаслик, оёқлар тиззаларида тўғриланмаслиги керак. Орқа билан ҳаракат қилинганда, гавда орқага энгашмасдан тўғри турилади, оёқлар букилиб, катта қадам ташланади.

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

Ҳимояда ҳаракат қилишни ўрганиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Ҳимояда туришнинг дастлабки ҳолатида ўнгга, чапга, олдинга ва орқага юриш ва югуриш.

2. Орқа билан олд тарафга моқисимон илонизисимон ҳаракатларни бажариш.

3. Бир-бирига юзма-юз турган ҳолатда «қувлаш-мачоқ» ўйнаш.

4. Шерик билан бажариладиган машқлар. Ўйинчи йўналишини кескин ўзгартириб, чапга, ўнгга, олдинга ва орқага ҳаракат қилади.

5. Кенглиги 3-5 метрни ташкил қилган «йўлак»дан икки ҳужумчининг бир ҳимоячи ёнидан ўтиб кетмоқчи бўлиб ҳаракат қилиши.

6. Ҳужумчилар 9 метрли чизиқ ташқарисида дарво-зага юзма-юз бўлиб оралиғи 3-5 метрли масофада икки қаторни ташкил қилади.

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

Тўпни тўсиш қўлларни тез ҳаракат қилдиришга ўргатишдан, яъни чаккон қўлларни юқори кўтариб тўғрилашдан бошланади. Дарвоза майдончаси бўйлаб жойлашган ҳимоячилар ўқитувчи ишораси билан

дархол қўлларини (икки қўл бармоқларини бир-бирига теккиз-ган ҳолатда) юқорига кўтариб тўғрилайдилар, сўнг қуйидаги машқларни тўп билан бажарадилар:

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

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

3. Аввалдан келишилган икки усулда дарвозага отилган тўп тўсилади.

4. Ўйин вазиятида дарвозага отилган тўпларни тўсиш.

5. Бирин-кетин дарвозага отилган бир неча тўпни тўсиш.

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

7. 6-8 м диаметрли айланада жойлашиб, бир-бирига юқоридан ва ерга уриб сапчителиб узатилган тўпни ўртада туриб тўсишга ҳаракат қилиш.

Тўпни олиб қўйиш - ўргатилаётганда ҳаракат бошланишидан олдин ҳолатни тўғри танлаш, тўпга ўз вақтида чиқиш ва тўпга қараб тезкорлик билан ҳаракат қилиш катта аҳамиятига эга. Бу машқда дастлаб олдинга чиқиб узатилаётган тўпни олиб қўйиш ўрганилади. Сўнг хужумчининг орқасидан чиқиб тўпни олиб қўйишлар ўрганилади. Бу усулларни эгаллаш учун девор томонга узатилган тўпларни олиб қўйиш машқлари

қўлланилади. Кейинчалик икки ўйинчи орасида сустр ва фаол тўп узатилиши пайтида уни олиб қўйиш машқи ўргатилади.

Тўпни уриб чиқариш. Энг аввал бир жойда турганда рақибнинг қўлидаги тўпни уриб чиқариш ўрганилади. Бунда панжанинг қаттиқ тутилиши, қўлнинг қисқа ҳаракат қилиши, тўпнинг қандай тутиб турганлигига қараб уни юқоридан ёки пастдан уришни мўлжаллаш муҳимдир. Шундан сўнг тўпни ҳаракат пайтида уриб чиқариш ўрганилади. Аввал тўп узатилаётганда, сўнгра эса уни дарвозага отилаётганда уриб чиқарилади. Кейинчалик тўпни узатишга ёки дарвозага отишга тайёрланилаётганда уриб чиқариш ва, энг сўнгида, тўпни ерга уриб юриш вақтида уни уриб чиқариш ўргатилади.

#### **4.1.5 Дарвозабон ўйин техникасини ўргатиш.**

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

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

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

Дарвозабонни сакраш техникасига ўргатиш дарво-занинг юқори бурчакларига отиладиган тўпни қайтариш имитациялари билан бошланади.

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

### **Намуна машқлари:**

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



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

1. Тўғри чизикқа оёқ кафтининг ички томонини қўйиб олдинга, орқага ва ён томонларга қадамлаб ҳаракат қилиш.

2. Бўш оёқнинг тизза ва кафт қисмини олдинга буриб, жойида турган ҳолатда оёқдан-оёққа сакраш.

3. Бир оёқдан 2-оёққа баланд сакраб, оёқни тизза қисмида букиб, олдинга қараб бурилиш.

4. Гимнастик скамейкани ён томонига ётқизиб қўйиб, оёқ кафтининг ички тарафи билан тўп ўйнаш.

5. Оёқнинг ички томони билан шеригига тўп узатиш.

6. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига отилган тўпни оёқларнинг ички томони билан қайтариш.

7. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига 30-50 см етказмасдан ердан сапчителиб отилган тўпни қайтариш.

#### **4.2 Тактик ҳаракатларни ўргатиш.**

Тактик ҳаракатларга ўргатиш ўйиннинг умумий тушунчасидан бошланади.

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

Ҳар бир тактик ҳаракатни ўргатиш қуйидаги тартибда амалга оширилади:

1) ўргатилмоқчи бўлган тактик ҳаракатни тушун-тириш ва схема ёки макетда кўрсатиш;

2) ҳаракат йўллари бевосита майдонда чизиб, рақиблар сушт қаршилиқ кўрсатган ҳолатда ўргатиш (рақиблар ўрни устунчалар билан белгиланади);

3) белгили вазифа олган фаол рақибларга қарши ҳаракатларни ўргатиш;

4) фаол рақибларга қарши ҳаракатлар;

5) икки тарафлама ўйинда мустаҳкамлаш.

#### **4.2.1 Ҳужум тактикасини ўргатиш:**

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

Индивидуал тактик ҳаракатларни ўргатиш учун яккакураш элементли машқларни бажариш зарур.

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

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

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

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

## **V. Гандбол техникаси ва тактикасини ўргатишда инновациялар ва илғор хорижий тажрибалар.**

Мамлакатимизда кадрлар тайёрлаш миллий дастурининг қабул қилиниши ва ушбу дастур асосида олиб борилган ислохотлар натижасида таълим сифати ва самарадорлиги кескин ошди. Таълим муассасаларининг моддий-техник базалари мустаҳкамланди. Шунинг билан айтиш мумкинки, замонавий таълим тизимининг жорий этилиши бугунги кунда ижобий натижалар бермоқда. Эндиги, биз педагогларнинг вазифаси замонавий техник таъминотга эга таълим муассасаларида талаблар даражасида инновацион таълим технологиялари асосида ёшларимизга таълим-тарбия беришдан иборат бўлмоғи лозим.

Бунинг учун ҳар бир педагог ўз устида мукаммал ишлаши, замондан орқада қолмаслиги, ўқитишнинг инновацион технологияларини пухта билиши ва ўз фаолиятида жорий этиши зарур. Ҳозирги кунда эски анъанавий услубдаги дарслар ёшларимиз эҳтиёжини қондирмайди, улар бундай дарсларни тинглагиси келмайди. Чунки фикрлаш ва тафаккур бошқа, айнан бирор фан бўйича билимга эга бўлиш бошқа. Фикрлаш ва тафаккур табиий ақл маҳсули, билим олиш эса –бу таълим муассаси, педагог фаолияти маҳсули. Ёшларимизни фикрлаши ва тафаккури бундан 15-20 йил аввалги ёшларга нисбатан анча баланд ва тездир. Агар педагог ёшлар билан ҳамнафас фикрламаса, замон янгиликларига ва талабларига ёшларданда тез бўлмаса, унинг таълим–тарбия соҳасидаги фаолияти самарасиз бўлиб қолади. Шу сабабли, ушбу қўлланмада замонавий педагогик технологияларнинг айрим бошланғич жиҳатлари,

**ИНТЕРАКТИВ** ўқитиш усуллари, уларни машғулот давомида қўллаш йўллари қисқа баён этилди.

XXI аср интеллектуал салоҳият, тафаккур ва маънавият асри сифатида инсоният олдида янги-янги уфқлар очиш билан, биз илгари кўрмаган, дуч келмаган кескин муаммоларни ҳам келтириб чиқармоқда. Педагоглардан, бугунги мураккаб замонда ёшларга замон руҳида таълим бериш билан бир қаторда, башариятнинг, Ватанимиз ва халқимизнинг эртанги кунини ўйлаб, ёшларни эзгуликка, инсоф-диёнат, меҳр-оқибат ва бағрикенгликка даъват этишга қаратилган тарбиявий ишларни ҳам амалга ошириши талаб этилади. Инсон ақли борасида Шарқда қарор топган қарашларга кўра, ақл икки хил, яъни табиий ва касбий бўлади. Табиий ақл инсонга туғма инъом этилади. Касбий ақл эса ўқиш, илм олиш ва тажриба туфайли орттирилади. Касбий ақлни шакллантиришдек шарафли ва машаққатли вазифа айнан педагоглар зиммасига юклатилгандир.

“Кадрлар тайёрлаш миллий дастури”да белгиланган асосий вазифалардан бири фан, таълим ва ишлаб чиқариш интеграциясини ривожлантиришдан иборатдир. Ушбу масала ечимида ахборот, педагогик ва ишлаб чиқариш технологиялари ўртасида ўзаро боғлиқлик, мувофиқлик, бир-бирини тўлдирувчанлик бўлиши талаб этилади. Ҳозирги кунда ҳар бир педагог ёки ишлаб чиқариш ходими ахборот коммуникация технологиялари ва техник тизимлари мажмуини пухта билиши тақоза этилмоқда. Шу билан бир қаторда педагог ишлаб чиқаришнинг фаол иштирокчиси, ишлаб чиқариш мутахассиси ҳам ўз навбатида

педагог вазифасини бажариши лозим. Шунингдек, фан ривожини олий ўқув юртлири ва

илмий-тадқиқот институтларидаги олимларнинг фаолиятига, ишлаб чиқариш билан ҳамкорлигига, фан ютуқларини ишлаб чиқаришга жорий этилишига боғлиқдир.

Таълим муассасаларида инновацион педагогик технологиялар ва ўқитишнинг замонавий техник воситаларини қўлланилиши кадрлар сифатига салмоқли таъсир кўрсатади.

Педагогик технология эса инсонга таълим ва тарбия беришнинг илмий асосланган, инсон тафаккурига, яъни таълим берувчи ва таълим олувчининг интеллектуал салоҳиятига боғлиқ ҳолда амалга ошириладиган жараёнлар мажмуидир. Педагогик технологияни доимий бир хил ҳолда (ҳатто маълум қисқа вақт оралиғида ҳам), яъни олдиндан лойиҳалаштирилган жараён деб бўлмайди. Бир сўз билан айтганда, педагогик технологияни бир қолипга сиғадиган, аниқ бир ўзгармас лойиҳа деб бўлмайди. Чунки ҳар бир аудитория, ҳар бир гуруҳ учун тингловчиларнинг маълумоти, илмий салоҳияти, ёши, жинси ва бошқа кўрсаткичларга боғлиқ ҳолда, керак бўлса гуруҳдаги ҳар бир тингловчи учун алоҳида педагогик ёндошув ва унинг технологияси талаб этилади. Масалан, педагог бир мавзунини мактаб болаларига бошқа технология асосида, олий ўқув юрти талабаларига бошқа технологияда, ишлаб чиқаришдаги муҳандис-техник ходимларга бошқа ва олий ўқув юрти педагогларига бошқа технология асосида ўтиши талаб этилади. Шунингдек, олдиндан маълум бир гуруҳда дарс ўтишда, педагогнинг олдиндан лойиҳалаштириб келган дарс ўтиш технологияси, аудиториянинг тайёргарлиги, ундаги савол-жавоблар натижасида юзага келадиган вазиятлар асосида ўзгариши

хам мумкин. Шундагина педагог аниқ кўзланган натижа - яъни ўз билимини тингловчилар тафаккурига етказиб, уларда ривожлантирувчи фаол фаолият уйғота олади.

Менимча ўқитишдан мақсад, тингловчига олдиндан аниқ, бор нарсани ўргатиш эмас, балки ўқишни ўргатишдир. Чунки, биз бугун талабага ўргатаётган техник воситалар, айниқса ахборот – коммуникация тизим техникалари тезда маънавий эскиради, демак битирувчи ўзи мустақил ўқиб, янги техник воситалар билан ишлаш сирларини билиши, шунга ўзида амалий кўникма ҳосил қилиши лозим.

Педагогик технологиянинг юзлаб таърифлари мавжуд, жумладан: “**ИТ**-бу ўқитувчи маҳоратига боғлиқ бўлмаган ҳолда педагогик муваффақиятни кафолатлай оладиган ўқувчи шахсини шакллантириш жараёни лойиҳасидир” (В.П. Беспалько).

“**ИТ** - аввалдан режалаштирилган натижаларга олиб боровчи ва бажарилиши шарт бўлган тартибли амаллар тизимидир” (В.М. Монахов).

“**ИТ**-ўқув жараёнига технологик ёндошган ҳолда, олдиндан белгиланиб олинган мақсад кўрсаткичларидан келиб чиқиб, ўқув жараёнини лойиҳалашдир” (М.В. Кларин).

“**ИТ**-ўқувчилар ҳаракатларида акс этган ўқитиш натижалари орқали ишончли англаб олинадиган аниқланган мақсадни ифодалайди” (И.Я. Ларнер).

“**ИТ**-бу ўқитувчи (тарбиячи)нинг ўқитиш (тарбия) воситалари ёрдамида ўқувчи(талаба) ларга муайян шароитда таъсир кўрсатиши ва бу фаолият маҳсули сифатида улардан олдиндан белгиланган

шахс сифатларининг интенсив шакллантириш жараёнидир” (Н.Сайдахмедов, А.Очилов).

“ИТ-таълим жараёнига янгича ёндошув бўлиб, педагогикада ижтимоий–муҳандислик онг ифодасидир. У педагогик жараённи техника имкониятлари ва инсон тафаккури

“Инсон ҳис-туйғулари кўпинча сўзга нисбатан ибратдан куч олади ёки сусаяди”.

Пьер Абеляр асосида стандарт ҳолга солиб, унинг оптимал лойиҳасини тузиб чиқиш билан боғлиқ ижтимоий ҳодисадир (Б.Л. Фарберман).

ИТ-бу мажмули фикр юритиш усулини педагогикага сингдириш, бошқача қилиб айтганда, педагогик жараённи муайян бир мажмуга келтиришдир (Т.Сакомато).

Педагогик технология - ўқувчини ўқитиш, тарбиялаш, шахсини ривожлантириш масалалари ечимига қаратилган ва маълум кетма-кетлик асосида амалга ошириладиган педагогик-психологик усуллар, услублар мажмуидир.

У ўқув жараёнининг техник таъминотидаги янгиликлар, ўқувчи тафаккури, жамиятдаги ижтимоий-иқтисодий муносабатлар, таълим соҳасидаги давлат сиёсати, жамиятнинг ахборот макони (“Интернет”), ундан фойдаланиш имкониятлари, таълим берувчи ва таълим олувчиларнинг маънавий дунёси ҳамда моддий таъминоти даражасига боғлиқ ҳолда ривожланиб, янгиланиб борувчи инноватик лойиҳадир. (муаллиф таърифи).



Педагогик технология - инсонга олдиндан белгиланган мақсад бўйича таълим-тарбиявий таъсир ўтказиш фаолиятидир. Лекин, педагогик технология билан ўқитиш услуги (методика)ни фарқлаш жоиздир.

Ўқитиш услуги (методика) - маълум ўқув фанини ўқитиш ҳамда тарбиявий ишлар қонуниятларини тадбиқ қилишга қаратилгандир.

Ҳозирги вақтда педагогик ва ишлаб чиқариш технологияларнинг ривожланиши ҳамда такомиллашиб бориши бевосита ахборот технологиялари заминида амалга ошади.

Инновация технологиялари ўқитиш жараёнида юқори малакали, рақобатбардош ўқитувчи кадрлар тайёрлаш, уларнинг касбий омилкорликларини шакллантириш, методик маҳоратини кўтариш, ўқитувчи-педагогларни замонавий педагогик технологиялар билан қуроллантириш омили бўлиб қолмоқда.

**«БЛИЦ-ЎЙИН»** методи – ҳаракатлар кетма-кетлигини тўғри ташкил этишга, мантиқий фикрлашга, ўрганаётган предмети асосида кўп, хилма-хил фикрлардан, маълумотлардан кераклигини танлаб олишни ўргатишга қаратилган.

**«ИНТЕРВЬЮ»** техникаси - ўқувчи-талабаларга савол бериш, эшита олиш, тўғри жавоб бериш, саволни тўғри тузишни ўргатишга қаратилган.

**«ИЕРАРХИЯ»** техникаси – оддийдан мураккабга, мураккабдан оддийга ўтиш усулларини қўллаш орқали уларни мантиқий, танқидий, ижодий фикрлашга ўргатишга қаратилган.

**«БУМЕРАНГ»** техникаси - ўқувчи-талабаларни дарс жараёнида , дарсдан ташқарида турли адабиётлар, матнлар билан ишлаш, ўрганилган материални ёдида сақлаб қолиш, сўзлаб бера олиш, фикрини эркин ҳолда баён эта олиш ҳамда бир дарс давомида барча ўқувчи-талабаларни баҳолай олишга қаратилган.

**«ТАЛАБА»** тренинги - ўқувчи-талабалар билан индивидуал ҳолда ишлаш ўқитувчи ва талаба ўртасидаги тўсиқни йўқ қилиш, ҳамкорликда ишлаш йўлларини ўргатишга қаратилган,

**«ЎҚИТУВЧИ ШАХСИ»** тренинги – ўқитувчининг инновацион фаолиятини очиб берувчи «Ўқитувчи шахсига қўйиладиган талаблар» мавзусидаги 83мустақил фикрлашга, ижодий иншо ёзиш орқали фикрларни баён қилишга қаратилган.

**«МУЛОҚОТ»** техникаси ўқитувчиларни аудитория диққатини ўзига жалб этиш, дарс жараёнида ҳамкорликда фаолият кўрсатишга, уни ташкил этишни ўргатишга қаратилган.

**«БОШҚАРУВ»** техникаси ўқитувчиларни аудиторияни бошқаришдаги усуллари ҳамда ўқувчи-талабаларни иш жараёнида бошқариш усуллари билан таништирувчи ва шунга ўргатишга қаратилган.

Инсондаги билимларнинг ҳосил бўлишида ундаги 5 та сезги аъзолари воситасида қабул қилинган ва ишлаб чиқилган ахборотлар нисбати қуйидагича:

Кўриш аъзоси орқали-80-85 %

Эшитиш аъзоси орқали-9-13 %

Ҳид билиш аъзоси орқали-2,5-3,5 %

Тери сезгиси орқали-1,5-3 %

Таъм билиш аъзоси орқали- 1-2 %

Жами – 100 % гача.

Турли сезги органлари иштирокида ўзлаштирилган ва қайта ишланган ахборотнинг орадан 2 ҳафта ўтгач, қуйидаги миқдорлари эслаб қолинади:

Ўқилганлар -10 %

Эшитилганлар – 20 %

Кўрилганлар – 30 %

Кўрилган ва эшитилганлар – 50 %

Гапирилганлар – 80 %

Гапирилган ва амалда бажарилганлар – 90 %.

Эслаб қолиш ва ўзлаштириш билан боғлиқ унутиш, хотирага жойлаш, қисмларга ажратиб ёдлаш, механик ёки англаб ёдлаш, хотира машқи суггестопедия (бир шахснинг бошқасига психик таъсир кўрсатиши), суггестия (лотинча-ишонтириш), гипнопедия (уйкуда ўқитиш) каби кўпгина таълим берувчи ва тарбияловчи операциялар ҳам педагогик тизимга тез кириб келмоқда.

Замонавий таълим технологиялари белгиланган мақсадга мувофиқ йўналиш ва ҳажмга эга бўлган таълим мазмунини давлат таълим стандартлари, ўқув режаси, ўқув дастури ва дарсликлар асосида етказишга хизмат қилади. Ҳар қандай технология таълим мақсадига мос сабаб билан яратилади.

## **Ўргатиш жараёнини лойиҳалаш алгоритми ва модуллар тизими.**

**Модул**-педагогик технологияни ташкил қилувчи таркибий бўлақларни ифода этувчи тушунча. Модуллар катта модул, ўрта модул ва кичик модул кўринишида ифодаланиши мумкин. Масалан, фаннинг алоҳида боби ёки бир неча мазмунан бир бирига яқин боблари катта модулни, ундаги алоҳида мавзулар ўрта модулни, мавзу режалари эса кичик модулларни ташкил қилиши мумкин. Модулли ўқитиш технологияси анъанавий ўқитиш технологияларига алтернатив ҳолда, мавжуд педагогик технологиялардаги барча назарий ва амалий прогрессив технологияларни ўзида мужассам этган технология ҳисобланади. Модулли ўқитиш асослари П.Я.Цявичене томонидан ишлаб чиқилган ва тўлиқ баён этилган.

**Модулли ўқитишнинг моҳияти** - талаба модуллар билан ишлаш жараёни орқали ўқув мақсадига мустақил ҳолда (ёки маълум даражадаги ёрдам орқали) эришади. Педагог маълум кетма-кетлик асосида дидактик вазифалар мураккаблашадиган ва модуллар мажмуидан иборат дастур ишлаб чиқади. Дастурда талабага кириш ва оралиқ назоратлари орқали педагог ҳамкорлигида ўқув устидан ўз-ўзини бошқариш имконияти яратилади.

**Модулли ўқитиш технологияси** мажмули ёндошувни ифодалайди. Мажму деганда, ўзаро функционал алоқадорликда бўлиб, бир бутунликни ташкил қилувчи қисмлар бирикмаси тушунилади. Мажмулар назарияси ва мажмули ёндошув “мажмуа” тушунчасини ифода этмайди.

Гандболчиларнинг йиллик тренировка циклидаги нагруккалари ҳажми ва жадаллиги – доимий миқдор бўлмай, нотекис ўзгариб туради.

Гандболчилардаги спорт нагрукалари ҳажмининг ўзгариши эгри чизиғи машғулот ва мусобақалар сонининг ўзгариши, уларнинг доимийлиги маълумотларига қараб кузатилади, спорт нагрукаларининг жадаллиги эгри чизиғи эса нагрукалар миқдори (катта, ўртача, кичик) буйича кузатилади.

Бу маълумотларни анализ қилиш гандболчилар тренировка-сининг нагрукаларни тақсимлашнинг принципиал схемаларини тузишга имкон беради. Йиллик циклнинг бошида нагрукалар ҳажми аста-секин оширилади, кейин эса жадаллашади, шундан сўнг борган сари камайиб боради. Машғулотлар бошлангач нагрукалар жадаллаши тўхтамай ошиб боради ва бу деяри бутун йиллик цикл мобайнида давом этади ҳамда факат мусобақа даврининг якунловчи фазасидагина кескин камаяди.

## XVI. ГЛОССАРИЙ

**HANDBALL** – инглизча сўз бўлиб, “HAND - қўл”, “BALL - тўп”, деган маънони англатади.

**Амплуа** – бу гандболчиларнинг майдонда жойлашиш тизими, яъни дарвозабон, ўнг ва чап бурчак ўйинчилари, ўнг ва чап ярим ўрта ўйинчилари, марказ ўйинчиси, чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи булар амплуа дейилади.

**“Тайм-аут”** – инглизча “Time out” сўзидан олинган бўлиб бир дақиқоли танаффус деган маънони англатади.

**Дисквалификация** – ўйинчи ёки жамоанинг расмий шахсини ўйиндан ёки мусобақадан четлаштириш.

Дисквалификация қилинган ўйинчи ёки жамоанинг расмий шахси дарҳол майдонни ва захира ҳудудини тарк этиши шарт. Бундан сўнг ўйинчи, жамоанинг расмий шахси жамоа билан ҳеч қандай алоқада бўлишга рухсат этилмайди. Дисквалификация ҳолати ўйинчи ёки жамоанинг расмий вакили учун ушбу ўтказилаётган ўйин охиригача амал қилинади.

**Ҳакамлик жестлари** - Эркин тўп ёки ён чизикдан тўп ташлашни белгилашда ҳакамлар дарҳол тўп ташлаш йўналишини кўрсатувчи жестни кўрсатиш лозим.

Агар шунга зарурият туғилса, ҳакамлар албатта жестдан фойдаланиши лозим.

Агар эркин тўп ташлаш ёки 7 метрли жарима тўп ташлаш белгилаш сабабли тушунарли бўлиши учун 1-6 ва 11 жестларни қўллаш мақсадга мувофиқдир (аммо, 11 жест суст ўйин жести учун эркин тўп ташлаш ҳолатларида доим қўлланилади). Зарур шароитда албатта 12, 16 ва 17 жестлар қўлланилади.

**Техника** – грекча сўз бўлиб «базара олиш санъати» деган манони билдиради. Жисмоний машқ техникаси доим ўзгариб туради ва такомиллашади. Такомиллашган ҳаракат техникаси юқори натижа кўрсатиш гарови бўлиб унга спортчиларнинг тинимсиз тер тўкиши орқали эришилади. Спортчининг жисмоний тайёргарлигини ортиши ёки унинг гавдаси тузилиши (анатомияси), бошқача айтганда жисмоний ривожланганликни кўрсатувчи кўрсаткичларнинг турли-туманлиги (сон суягини калтали ёки узунлиги, елка суяги ўлчамининг турли хиллиги ва ҳ.к.) спорт тури – жисмоний машқлар бажариш техникасини асосини унинг звенолари ёки деталларини ўзгаришига, алмашишига сабаб бўлиши мумкин.

**Техник тайёргарлик.** Ҳар хил спорт турларини техник элементларини, ҳамда тайёргарлик машқларини ўрганиш.

Бу этапда ҳаракат техникасини турғунлаштириш шарт эмас, лекин маълум спорт натижаларига эришишга, ҳаракат кўник-масини

эгаллашга қаратиш шунинг учун бу этапда ҳар томонлама техник тайёргарликни вужудга келтиришади.

Мусобақа фаолиятини спортчилар томонидан шу спорт тури учун махсус бўлган ҳаракат кўникма ва малакалари тури бажара оладиган ҳолатдагина амалга ошириши мумкин. Шу сабабли ҳаракат техникасини ўрганишда ҳаракат кўникмасини малакага айланиши спорт тури учун энг керакдир.

**Тактика** - сўзининг маъносида – назария, амалиётни тузишда ва махсус фаолиятни ўтказишда, принципларга асосланган аниқ тўқнашув ҳолатларида, схема ва қонун қоидалар хулқ – атворида, алоҳида қоидалардан чиққан ҳолда шаклланишдаги мақсадларга эришишдир. Умумий қилиб айтганда, тактика стратегияга бўйсунди.

Спорт тактикасини қисқа қилиб спортда баҳслашиш санъати деб таърифлаш ҳам мумкин. Кенгайтириброк айтганда, спорт тактикаси, биринчидан, спортчиларнинг имкониятларини, рақибнинг хусусиятларини ҳамда мусобақаларнинг аниқ шарт-шароитларини ҳисобга олган ҳолда мусобақаларда қатнашишни мақсадга мувофиқ келадиган режани ишлаб чиқишдан: иккинчидан, спортнинг имкониятларини мумкин қадар тўларок намоён этадиган баҳс юритиш восита ва усулларида фойдаланиш йўли билан бу режани амалга оширишдан иборат.

**Ўйин тайёргарлик** – педагогик жараён бўлиб, техник, тактик, жисмоний, психологик ва назарий тайёргарликни мусобақа фаолиятида самарадорлигини таъминлайди.

**Жисмоний тарбия** – педагогик жараён бўлиб, инсон организмни морфологик ва функционал жиҳатдан такомил-



лаштиришга, унингхаёти учун муъим бўлган асосийҳаракат малакасини, маъоратини, улар билан боғлиқ бўлган билимларни шакллантириш ва яхшилашга қаратилган. Маша шу таорифда жисмоний тарбиянинг инсонни тарбиялашнинг мустақил тури сифатидаги ўзига хослиги таокидлаб ўтилган.

**Жисмоний юклама** – бу шуғулланувчи организмига жисмоний машқни белгиланганҳажмидир. **Юклама меоёри** – бу уни белгиланган миқдори бўлиб,ҳажмнинг ва интенсивликнинг параметри билан ўлчанади.

**Юкломанинг хажми** – бажарилган машқларнинг сони, машғулот учун сарфланган вақт, босиб ўтилган масофани километражи ва бошқа кўрсаткичлари билан белгиланади.

**Интенсивлик** –ҳаракатнинг сурати (темпи), тезлиги кўрсаткичлари, ўта тез югуриш, юрак қисқаришининг частотаси билан тавсифланади.

Жисмоний машқларни бажаришдаги ўзаро муносабат тескари пропорционалрникга эга: Юкломаниҳажми қанча катта бўлса уни интенсивлиги шунчалик паст бўлади ёки уни тескараси. Муускул иши характерига кўра *юклама стандарт* ва *ўзгарувчан* бўлиши мумкин.

Биринчи бор **адаптация** (лотинча - мослашиш) тушунчаси Сельенинг (бу тушунчани аниқлаб берган Канадалик олим) умумий мослашиш ҳолати ҳақидаги таълимотида очиб берилган.

**Адаптация** - синдроми (аломати)ни бутун тананинг қўзғалувчи таъсирига нисбатан ноодатий жавоби деб тушунтиради. Бу ҳолат куйидагича кечади:

муҳитнинг турли зиён келтирувчи омиллари таъсирига бардошлиги).

*Хавотир* даврига тананинг меъёр ва ғайритабiiйлик даражасида ўта сафарбарлигига хос хусусиятидир. Агар бу таъсир кучи тўхтамаса, бир қанча вақтдан кейин тана имконияти тугаб, унинг сезиш қуввати сўнади.

**Стратегия** – (стратегия) юнонча сўздан олинган бўлиб, ҳарбий соҳада, сиёсий партияларда энг самарали йўл, усул ёки воситани танлаб, ғалаба сари олиб бориш маъносини ифодалайди.

Стратегия – сўзи кенг маънода қўлланилганда, амалиёт фаолиятидаги олий даражадаги билимларни мақсадлар йўналишини маълум қонунлар асосида реализация қилиш, алоҳида вилоятларда ҳаракатга киритишдир, шунингдек маълум бир вазифаларни воситалар, йўллар, усуллар орқали ечиш тушунилади.

**“Модел”** - сўзи намуна (стандарт, эталон) сифатида ишлатилади. Кенг маънода эса, бирор объект жараёнининг ёки ҳодисанинг намунаси (хаёлий ва шартли) тушунилади. «Модел» сўзини изоҳлаганда илмий-методик адабиётларда ҳам, спортда ҳам бир хил маънони англатади.

Модел бу алоҳида спорт турида эгаллаган спорт маҳорати ютуқлари натижасининг йиғиндисидир. Моделни ишлатиш ва қайта ишлаш натижасида моделлаштириш жараёни қурилади.

**Спорт формаси** - педагогик нуқтаи назардан қараганда спортчининг ютуққа эришишга оптимал тайёр экани ҳамма томонларининг - психик, жисмоний, спорт - техник ва тактик жиҳатдан тайёр эканининг - гармоник бирлигидан иборатдир.

**Спорт машғулотлари** – бу спорт тайёргарлигини бир қисмидир. Спорт машғулотлари махсус жараённи ўз ичига олиб, аниқ танланган спорт тури бўйича, спортчини юқори кўрсаткичларга эришишида, жисмоний машқлар орқали организмни ривожлантириш, жисмоний сифатлар ва қобилиятларни такомиллаштириш учун фойдаланилган махсуслаштирилган жараёндир.

– *спорт машғулотлари* педагогик ходиса бўлиб, у спортда юксак натижаларга эришиш учун бевосита йўналтирилган махсус жисмоний тарбия жараёнидир.

“*Спорт машғулотлари*” атамаси билан бир қаторда спортчини тайёрлаш атамаси ҳам қўлланилади.

**Спорт** - қисқа маънода шахсий мусобақа фаолияти дейилса, кенг маънода шахсий мусобақа фаолияти шу фаолият асосидан келиб чиқадиган махсус тайёргарлик ҳамда унинг норма ва ютуқлари тушунилади.

**Спорт мусобақалари** - кўрсатиш услуби, спорт ютуқларини бахолаш ва таққослаш, спорт соҳасидаги конкуренцияларни ўзига нисбатан бошқаришдир. Спорт мусобақалари, бошқалар билан мулоқотда бўлишни керакли омили, шахсни ташкил топишини воситаси, инсон имко-ниятларини англаб етиш, эталон кўрсаткичларини тузишга қаратилган.

**Назария** - деганда, асосан, у ёки бу соҳадаги тажрибаларни умумлаштирувчи, табиат қонунларини, объектив равишда кўрса-тиши асосий билимларни инсон онгида намоён бўлиши тушунилади.

**Назария** - илмий билимнинг олий шакли бўлиб, тамойиллар ва қонунлар, тушунча ва функциялари, услу-бияти ва қоидаларини,

умумлаштириш ва таҳлил қилишда, маълум соҳадаги билимларни бир бутунлигича тушунчага келтиради. Спорт назариясини ҳақиқийлиги спорт фаолияти амалиётда аниқланади, ёки назария билан амалиёт бири билан мустаҳкам боғлангандир.

**Услуб** — бирор нарса, ҳодиса, жараённи ўрганиш ёки амалга ошириш учун қўллаш лозим бўлган усуллар мажмуаси.

**Усул** — бирор нарса, ҳодиса, жараённи ўрганиш ёки амалга ошириш тартиби.

## **VI. АДАБИЁТЛАР РЎЙХАТИ**

## **Фойдаланилган асосий дарсликлар ва ўқув қўлланмалар рўйхати**

### **Асосий дарсликлар ва ўқув қўлланмалар**

1. Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, Т. 2
2. Игнатъева В.Я. Гандбол: Учебник для ИФК, М.- ФиС, 1982. – 380с.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.
4. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур. 2009 й
5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акрамов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.

### **Қўшимча адабиётлар рўйхати**

7. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И “Подготовка гандболистов” Тошкент – 1992. из. Отд. УзГИФК.
8. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М: Советский спорт 2003
9. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. М. Фон, 1996
10. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. –М: ФиС, 2001
11. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин-М: Союз гандболистов России 2001
12. Клусов Н.П. Тактика гандбола-М ФиС, 1986

13. Клузов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя: -М. Просвещение, 1986.
14. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандболистов:-Т ЩзГосИФК. 2006
15. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов: Учебно-методическое пособие-Краснодар 1992.
16. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабларнинг ўқув илмий текшириш ишлари. Т. ЎзДЖТИ 2000
17. Павлов Ш.К. Абдалимов А.О. “Подготовка и контроль соревновательной деятельности вратарей гандболистов различной квалификации” мет пособие Тошкент 2015 й.

## МУНДАРИЖА

Кириш.....	3
I. Жисмоний сифатларни тарбиялаш. Гандболчиларнинг махсус жисмоний сифатларига тавсиф.....	7
1.1 Тезкорликни тарбиялаш усул ва воситалари.....	10
1.2 Кучни тарбиялаш усул ва воситалари.....	11
1.3 Чаққонликни тарбиялаш усул ва воситалари.....	17
1.4 Чидамлиликни тарбиялаш усул ва воситалари.....	19
1.5 Эгилувчанликни тарбиялаш усул ва воситалари.....	22
1.6 Жисмоний сифатларни назорат қилиш услубияти.....	24
II. Ўйин техникасини ривожлантириш услуб ва воситалари.....	44

2.1	Ўйин	техникасини
ривожлантириш.....		48
2.2	Хужум	ўйини
ривожлантириш.....		49
2.3	Ҳимоя	ўйини
ривожлантириш.....		57
2.4	Дарвозабон	ўйини
ривожлантириш.....		59
2.5	Ўйинчиларни машғулот	жараёнида педагогик назорат қилиш.....
		63
III. Гандбол ўйинининг тактикаси ва уни ривожлантириш услуб ва воситалари.....		
.....66		
3.1	Гандболчиларнинг	тактик тайёргарлигини
ривожлантириш.....		68
3.2	Хужум ўйин тактикасини	ривожлантириш усул ва воситалари.....
		70
3.3	Мусобақа фаолиятида гандболчиларнинг ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатлари	самарадорлигини баҳолаш.....
		92
IV. Ўргатиш услубиётининг асослари. спорт машғулотининг асосий спорт машғулотининг восита ва услублари, усулларни ўргатиш тизими.....		
99		



4.1	Хужум	ўйин	техникасини
ўргатиш.....			106
4.1.1	Тўпни	эгаллаш	техникасига
ўргатиш.....			107
4.1.2		Тўпни	отишга
ўргатиш.....			113
4.1.3			Чалғитишга
ўргатиш.....			116
4.1.4	Ҳимоя	ўйин	техникасини
ўргатиш.....			118
4.1.5	Дарвозабон	ўйин	техникасини
ўргатиш.....			120
4.2		Тактик	ҳаракатларни
ўргатиш.....			122
4.2.1		Хужум	тактикасини
ўргатиш.....			123
V. Гандбол техникаси ва тактикасини ўргатишда инновациялар ва илғор хорижий тажрибалар..... 125			
VI. Адабиётлар рўйхати..... 140			

**ЎЗБЕКИСТОН ДАВЛАТ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ИНСТИТУТИ**

**ГАНДБОЛ ВА ТЕННИС НАЗАРИЯСИ ВА УСЛУБИЯТИ  
КАФЕДРАСИ**

**“ГАНДБОЛ ЎЙИНИНИНГ ТЕХНИКАСИНИ ВА ТАКТИКАСИНИ  
ЎРГАТИШ УСЛУБЛАРИ”**

Услубий қўлланма

**Тошкент 2016**