

**O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI  
GANDBOL VA TENNIS NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
KAFEDRASI**

**“GANDBOL TARIXI VA O‘YIN  
QOYDALARI”**

O‘quv qo‘llanma



**Toshkent 2016**

**Tuzuvchilar:**

Pavlov SH.K. – O‘zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti.

Yusupov Z.SH. – O‘zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası katta o‘qituvchisi.

Yusupov Z.Z. – O‘zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi.

Yusupova Z.E. – O‘zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o‘qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

Kiqdirova M.A. – O‘zDJTI sport o‘yinlari kafedra mudiri pedagogika fanlari nomzodi.

Koshbaxtiev I.A. – TATU “Jismoniy tarbiya va sport” kafedrası professori, pedagogika fanlari doktori.

Jismoniy tarbiya instituti talabalari, maktab, kollej o‘quvchilari, maktab o‘qituvchilariga qo‘llanma sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Uslubiy qo‘llanma O‘zDJTI ilmiy-uslubiy kengashida muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan.

© O‘zDJTI nashriyot-matbaa  
bo‘limi, 2016 y.

## **Kirish.**

Vatanimiz ravnaqi va halqimiz faravonligi taminlashni muhim sporti bo'lgan xar tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish halk manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'rni va ahamiyati beqiyosdir.

Yosh avlodni har tomonlama: Aqliy va ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi. SHuning uchun O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi qonunida "Maktabgacha yoshdagi bolalar, o'quvchilar, talabalarga katta etibor berish qayd etilgan. Eng avvalo bolalik davridan boshlab sport yuklamalarini yaxshi taqsimlash zarur. Bunda umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirishga katta etibor qaratish lozim. Inson jismonan barkamollikka erishish uchun organizmdagi turli tizimlarning yahshi rivojlanishiga erishish kerak.

Umumiy jismoniy mashqlarni bajarish, harakat ishini boshqaradigan, mehanizmi takomillashishiga yordam beradi. Harakat markazi uzoq muddat davomida bir xildagi impulslarni yuborish va qabul qilishga moslashadi. Uzoq muddatli mashg'ulotlar bilan muntazam shug'ullanish natijasida muskullarda yuzaga keladigan o'zgarishlar morfologik va biokimyoviy xususiyatlar bilan belgilanadi. Ulardagi moddalar almashinuvi jarayoni, bajarilayotgan ish darajasiga moslashadi. Bunday mashg'ulotlarni bajarishda vegetative organlarda yuzaga keladigan o'zgarishlar ayniqsa yurak- qon-tomirlar va nafas organlari termo regulyatsiyasi takomillashishi kuzatiladi. Bu holat asosan, nerv gumoregulyatsiyasi orqali boshqariladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashda sport mashg'ulotlarini uslublar: standart o'zgaruvchan, kombinatsiyalashga, aylanma mashg'ulot,

musobaqa va mahsus umumiy tayyorgarlik, sport turlari talabiga qarab bajariladi va o`yin uslublaridan foydalaniladi.

Mamlakatimizda ko`pdan-ko`p andozalarga mos sport inshootlarining barpo etilishi, sportchilarning turli miqyosidagi halqaro musobaqalarda ishtirok etib, muayan yutuqlarga erishishini taminlaydi. SHu munosabat bilan O`zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997-yil 29-avgustdagi 9-sessiyasida “Talim to`g`risida”gi qonun va “Qadrlar tayorlash” ilmiy dasturni qabul qilindi.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug`ullanish-talabalarning kundalik extiyojiga aylanmog`i zarur,shu bilan birga u talabalarni har tomonlama rivojlantirishadi, sog`lom turmush tarzini shakllantirishda ularni barkamol inson bo`lib yashashida qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan holis etishdan asosiy omil bo`lib hizmat qiladi.

Sport zamonaviy jamiyatda muhim o`rin egallaydi va bizning hayotimizni mazmunan boyitadi. Sport bizga sog`liq, muloqot quvonchini ulashadi hamda jismoniy va ma`naviy rivojlanishga yordam beradi, ildamlashga o`rgatadi, asab tizimini mustaxkamlaydi.

## **I. Gandbol o'yinining paydo bo'lish va rivojlanish tarixi.**

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy

hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo‘l to‘pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo‘lgan sport o‘yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o‘yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o‘quv yurtlarida keng qo‘llanilmoqda. Qo‘l to‘pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me‘yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

1898 yilda - qo‘l to‘piga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o‘qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog‘inli havoda zalda o‘ynasa bo‘ladigan yangi sport o‘yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to‘pni uzatish va otish faqat qo‘l bilan bajarilishini taklif qiladi. SHu tariqa olamda «Xandbol» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo‘l, ball-to‘p ya’ni “qo‘l to‘pi” yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904 yili birinchi bo‘lib Daniya qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida qo‘l to‘pi o‘yining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

Sobiq Ittifoqda qo‘l to‘pi bo‘yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o‘tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o‘rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o‘tkazilib turgan.

Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a‘zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug‘ullanadi. SHu jumladan, 1,4 million shug‘ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

## JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Erkaklar)

| <i>O'tkazilgan yillar</i> | <i>1-o'rin</i> | <i>2-o'rin</i> | <i>3-o'rin</i> |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1970                      | Ruminiya       | GDR            | YUgoslaviya    |
| 1974                      | Ruminiya       | GDR            | CHSSR          |
| 1978                      | GFR            | SSSR           | GDR            |
| 1982                      | SSSR           | YUgoslaviya    | Polsha         |
| 1986                      | YUgoslaviya    | Vengriya       | GDR            |
| 1990                      | SHvetsiya      | SSSR           | Ruminiya       |
| 1993                      | Rossiya        | Fransiya       | SHvetsiya      |
| 1996                      | Fransiya       | YUgoslaviya    | SHvetsiya      |
| 1997                      | Rossiya        | Fransiya       | SHvetsiya      |
| 1999                      | SHvetsiya      | Rossiya        | YUgoslaviya    |
| 2001                      | Fransiya       | SHvetsiya      | YUgoslaviya    |
| 2003                      | Xorvatiya      | Fransiya       | Ispaniya       |
| 2005                      | Ispaniya       | Xorvatiya      | Fransiya       |
| 2007                      | Germaniya      | Polsha         | Daniya         |
| 2009                      | Fransiya       | Xorvatiya      | Polsha         |
| 2011                      | Fransiya       | Daniya         | Ispaniya       |
| 2013                      | Ispaniya       | Daniya         | Xorvatiya      |
| 2015                      | Fransiya       | Qatar          | Polsha         |

## JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Ayollar)

| <i>O'tkazilgan yillar</i> | <i>1-o'rin</i> | <i>2-o'rin</i> | <i>3-o'rin</i> |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1971                      | GDR            | YUgoslaviya    | SSSR           |
| 1973                      | YUgoslaviya    | Ruminiya       | SSSR           |
| 1975                      | GDR            | SSSR           | Vengriya       |
| 1978                      | GDR            | SSSR           | Vengriya       |
| 1982                      | SSSR           | Vengriya       | YUgoslaviya    |
| 1986                      | SSSR           | CHSSR          | Norvegiya      |
| 1990                      | SSSR           | YUgoslaviya    | GDR            |
| 1993                      | Germaniya      | Daniya         | Norvegiya      |
| 1996                      | J.Koreya       | Daniya         | Vengriya       |
| 1997                      | Daniya         | Norvegiya      | Germaniya      |
| 1999                      | Norvegiya      | Fransiya       | Avstriya       |
| 2001                      | Rossiya        | Daniya         | Vengriya       |
| 2003                      | Fransiya       | Vengriya       | Koreya         |
| 2005                      | Rossiya        | Rumyniya       | Vengriya       |
| 2007                      | Rossiya        | Norvegiya      | Germaniya      |
| 2009                      | Rossiya        | Fransiya       | Vengriya       |
| 2011                      | Norvegiya      | Fransiya       | Ispaniya       |
| 2013                      | Braziliya      | Serbiya        | Daniya         |
| 2015                      | Norvegiya      | Niderlandy     | Rumyniya       |

**Gandbol Olimpiya o'yinlari dasturiga 1972 yil (Myunxen shaxri)da kiritilgan.**



## OLIMPIYA O‘YINLARI NATIJALAR

(*E rkaklar*)

| T/r           | Yillar      | O‘rin              |                  |                    |
|---------------|-------------|--------------------|------------------|--------------------|
|               |             | I                  | II               | III                |
| <b>XX</b>     | <b>1972</b> | <b>YUgoslaviya</b> | <b>CHSSR</b>     | <b>Ruminiya</b>    |
| <b>XXI</b>    | <b>1976</b> | <b>SSSR</b>        | <b>Ruminiya</b>  | <b>Polsha</b>      |
| <b>XXII</b>   | <b>1980</b> | <b>GDR</b>         | <b>SSSR</b>      | <b>Ruminiya</b>    |
| <b>XXIII</b>  | <b>1984</b> | <b>YUgoslaviya</b> | <b>FRG</b>       | <b>Ruminiya</b>    |
| <b>XXIV</b>   | <b>1988</b> | <b>SSSR</b>        | <b>J.Koreya</b>  | <b>YUgoslaviya</b> |
| <b>XXV</b>    | <b>1992</b> | <b>MDH (SNG)</b>   | <b>SHvetsiya</b> | <b>Fransiya</b>    |
| <b>XXVI</b>   | <b>1996</b> | <b>Xorvatiya</b>   | <b>SHvetsiya</b> | <b>Fransiya</b>    |
| <b>XXVII</b>  | <b>2000</b> | <b>Rossiya</b>     | <b>SHvetsiya</b> | <b>Ispaniya</b>    |
| <b>XXVIII</b> | <b>2004</b> | <b>Xorvatiya</b>   | <b>Germaniya</b> | <b>Rossiya</b>     |
| <b>XXIX</b>   | <b>2008</b> | <b>Fransiya</b>    | <b>Islandiya</b> | <b>Ispaniya</b>    |
| <b>XXX</b>    | <b>2012</b> | <b>Fransiya</b>    | <b>SHvetsiya</b> | <b>Horvatiya</b>   |
| <b>XXXI</b>   | <b>2016</b> | <b>Daniya</b>      | <b>Fransiya</b>  | <b>Germaniya</b>   |

*Ayollar)*

| <b>T/r</b>    | <b>Yillar</b> | <b>O‘rin</b>       |                     |                  |
|---------------|---------------|--------------------|---------------------|------------------|
|               |               | <b>I</b>           | <b>II</b>           | <b>III</b>       |
| <b>XXI</b>    | <b>1976</b>   | <b>SSSR</b>        | <b>GDR</b>          | <b>Vengriya</b>  |
| <b>XXII</b>   | <b>1980</b>   | <b>SSSR</b>        | <b>YUgoslaviya</b>  | <b>GDR</b>       |
| <b>XXIII</b>  | <b>1984</b>   | <b>YUgoslaviya</b> | <b>J.Koreya</b>     | <b>Xitoy</b>     |
| <b>XXIV</b>   | <b>1988</b>   | <b>J.Koreya</b>    | <b>Norvegiya</b>    | <b>SSSR</b>      |
| <b>XXV</b>    | <b>1992</b>   | <b>J.Koreya</b>    | <b>Norvegiya</b>    | <b>MDH (SNG)</b> |
| <b>XXVI</b>   | <b>1996</b>   | <b>Norvegiya</b>   | <b>J.Koreya</b>     | <b>Daniya</b>    |
| <b>XXVII</b>  | <b>2000</b>   | <b>Daniya</b>      | <b>Vengriya</b>     | <b>Norvegiya</b> |
| <b>XXVIII</b> | <b>2004</b>   | <b>Daniya</b>      | <b>J.Koreya</b>     | <b>Ukraina</b>   |
| <b>XXIX</b>   | <b>2008</b>   | <b>Norvegiya</b>   | <b>Rossiya</b>      | <b>J.Koreya</b>  |
| <b>XXX</b>    | <b>2012</b>   | <b>Norvegiya</b>   | <b>CHernogoriya</b> | <b>Ispaniya</b>  |
| <b>XXXI</b>   | <b>2016</b>   | <b>Rossiya</b>     | <b>Fransiya</b>     | <b>Norvegiya</b> |

## **II. O‘zbekistonda gandbolni rivojlantirishning asosiy bosqichlari.**

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

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

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

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

Toshkentda dastlabki yoshlar va o‘smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o‘quvchilari spartakiadalarida muntazam

ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3- o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili oltinchi o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar «Halqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

*O'zbekiston chempionati g'oliblari*

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

|         |           |             |            |             |
|---------|-----------|-------------|------------|-------------|
|         | »         |             |            |             |
| 2009    | «SamGasi» | Petrosyan.V | «Algoritm» | Konaplev V. |
|         | »         |             |            |             |
| 2010-11 | «SamGasi» | Ikramov F   | «AGMK»     | Muminov.V   |
|         | »         |             |            |             |
| 2012    | «SamGasi» | Ikramov F   | «AGMK»     | Muminov.V   |
|         | »         |             |            |             |
| 2013    | «UzMU»    | Xalikova L  | «AGMK»     | Muminov.V   |
| 2014    | “AGMK”    | Mo‘minova M | «AGMK»     | Muminov.V   |
| 2015    | “AGMK”    | Mo‘minova M | «AGMK»     | Muminov.V   |

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

*1997 yili Olmoniyada ayollar o'rtasida o'tkazilgan  
jahon chempionatida ishtirok etgan O'zbekiston Respublikasi terma  
jamoasi a'zolari tarkibi*

| <i>№</i> | <i>O'yinchilar</i>   | <i>Tug'ilgan yili</i> | <i>Qaysi jamoadan</i> |
|----------|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1        | Skulkova Irina       | 1967                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 12       | Neklyudova Elena     | 1975                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 2        | Suslina Olga         | 1977                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 3        | Atilina Olga         | 1981                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 4        | Zikova Anna          | 1978                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 5        | Kelaseva Nadejda     | 1978                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 6        | Firsova Tatyana      | 1974                  | Sergeli, Toshkent     |
| 7        | Xadarina Yuliya      | 1981                  | Nadejda, Olmaliq      |
| 8        | Abzalova Aziza       | 1969                  | Sergeli, Toshkent     |
| 9        | Voronova Irina       | 1978                  | Sergeli, Toshkent     |
| 10       | Vasilenko Elena      | 1977                  | AGU, Maykop, RF       |
| 11       | CHervyakova Inna     | 1975                  | Sergeli, Toshkent     |
| 13       | Semyannikova Oksana  | 1978                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 14       | Jorjaladze Viktoriya | 1978                  | O'zDJTI, Toshkent     |
| 15       | Adjiderskaya Olga    | 1972                  | O'zDJTI, Toshkent     |

*Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay.*

*Murabbiylar:*

*SHoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.*

*Delegatsiya rahbari – Jasur Akromov.*

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada

rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

**Birinchi bo'g'in.** «YOshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1chi sinfdan 9 chi sinfgacha bo'lgan o'quvchilar qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «**Umid nihollari**» o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishki ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

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

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

**Uchinchi bo'g'in.** «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «**Universiada**» sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har



ikki yilda bir marta o‘tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to‘ldirib borish imkonini beradi.

YAngi tizim mamlakatimizning barcha o‘quvchi yoshlarini to‘la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o‘quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g‘oliblar O‘zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. YAna bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma’lum turi bo‘yicha faoliyat ko‘rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo‘lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. SHu jumladan, gandbol bo‘yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o‘tkazilgan «**Universiada-2002**» dasturiga kiritildi. 2004 yil Samarqandda va 2007 yil Toshkentda bo‘lib o‘tgan Universiada musobaqasida Toshkent shaxri jamoasi g‘oliblikni qo‘lga kiritishdi.

| <b>Erkaklar jamoalari</b> |                  | <b>Ayollar jamoalari</b> |                  |
|---------------------------|------------------|--------------------------|------------------|
| <i>1-o‘rin</i>            | Toshkent-1       | <i>1-o‘rin</i>           | Toshkent-1       |
| <i>2-o‘rin</i>            | Buxoro           | <i>2-o‘rin</i>           | Buxoro           |
| <i>3-o‘rin</i>            | Namangan         | <i>3-o‘rin</i>           | Toshkent-2       |
| <i>4-o‘rin</i>            | Toshkent-2       | <i>4-o‘rin</i>           | Namangan         |
| <i>5-o‘rin</i>            | Farg‘ona         | <i>5-o‘rin</i>           | Andijon          |
| <i>6-o‘rin</i>            | Qoraqalpog‘iston | <i>6-o‘rin</i>           | Farg‘ona         |
| <i>7-o‘rin</i>            | Andijon          | <i>7-o‘rin</i>           | Samarqand        |
| <i>8-o‘rin</i>            | Toshkent-3       | <i>8-o‘rin</i>           | Qoraqalpog‘iston |
| <i>9-o‘rin</i>            | Jizzax           | <i>9-o‘rin</i>           | Xorazm           |
| <i>10-o‘rin</i>           | Xorazm           | <i>10-o‘rin</i>          | Qashqadaryo      |

|                 |                   |                 |                   |
|-----------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| <i>11-o'rin</i> | Sirdaryo          | <i>11-o'rin</i> | Navoiy            |
| <i>12-o'rin</i> | Toshkent viloyati | <i>12-o'rin</i> | Toshkent-3        |
| <i>13-o'rin</i> | Samarqand         | <i>13-o'rin</i> | Surxondaryo       |
| <i>14-o'rin</i> | Qashqadaryo       | <i>14-o'rin</i> | Toshkent viloyati |
| <i>15-o'rin</i> | Surxondaryo       |                 |                   |
| <i>16-o'rin</i> | Navoiy            |                 |                   |

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

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

O'zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo'l to'pi jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.SHelyagina, S.Azizov, Abdalimov O.X, Nabiev T.E, dotsentlar F.A.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, SH.Pavlovlar o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. SHularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

2005 yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O'zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Mathalikov I.I.

saylangandan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda

- 2011 yilning 3-11 yanvar kunlari Hindiston Davlati CHennay shahrida 1992-1993 yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida Gandbol sport turi bo'yicha Halqaro trofeya kubogida ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 3-9 iyun kunlari sportning gandbol turi bo'yicha 1995-97 yilda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Rossiyaning Tolyati shahrida o'tkazilgan Xalqaro turnirda ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 10-19 iyul kunlari Gongkong (Gongkong) shahrida (Germaniya, Fransiya) Evropa va (Koreya, Xitoy, Singapur, Gongkong) Osiyo davlatlari ishtirokida 20 yildan buyon o'tkazilib kelinayotgan gandbol bo'yicha Xalqaro CHempionatida ishtirok etib 3-faxrli o'rinni;

- 2011 yilning 23 oktyabr – 3 noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreaning Seul shahrida gandbol bo'yicha jamoalari o'rtasida 2012 yil Londonda o'tkaziladigan Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musoboqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib;

- 2012 yil 23 yanvar - 8 fevral Saudiya Arabistonning Jidda shahrida Gandbol bo'yicha 2013 yil Ispaniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichidan faxrli 9-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 7 - 12 may kunlari Samarqand shahrida gandbol bo'yicha 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan o'tkazildi. Unda, Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy terma jamoalari 1-

o‘rinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo‘llanmani qo‘lga kiritishdi.

- 2012 yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo‘yicha yoshlar va qizlar o‘rtasida XI - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O‘zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2012 yil 30 iyun - 13 iyul kunlari Qatar (Doxa) shahrida gandbol bo‘yicha yoshlar o‘rtasida 2013 yilda Bosnyada bo‘lib o‘tadigan Jahon chempionatiga yo‘llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 14 ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2012 yil 3- 12 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo‘yicha yoshlar terma jamolari o‘rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 67 ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2012 yil 19 - 27 iyul kunlari Olma-ata (Qozog‘iston) shahrida Gandbol bo‘yicha 18 yoshgacha bo‘lgan qiz bolalar o‘rtasida VI- Ociyo CHempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 8ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2012 yil 3 - 17 sentyabr kunlari Manama (Baxreyn) shahrida gandbol bo‘yicha 1994 yillarda tug‘ilgan va undan kichik bo‘lgan o‘smirlar o‘rtasida 5-Osiyo chempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 12 ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2012 yil 11 - 18 sentyabr kunlari Florentina (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 25tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2012 yil 6 -17 dekabr kunlari Jokjakarta (Indoneziya) shahri gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida 14-Osiyo chempionati vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin egallab, 2014 yil iyul oyida bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'l kiritishdi.

- 2013 yil 13 - 19 may kunlari Samarqand shahrida gandbol bo'yicha 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan o'tkazildi. Unda, Taybey(Xitoy), Hindiston, Tailand davlatlari ichidan O'zbekiston o'smirlar terma jamoasi 1-o'rinni va qizlar milliy terma jamoasi 2-o'rinni egallab, final bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

- 2013 yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2013 yil 21 - 30 iyun kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2013 yil 19 - 29 iyun kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 1996-97 yillarad tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasida Xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda, Qozog'iston, Rossii, Ukraina, Belorussiya,

Eron, Xitoy, Turkmanistan davlatlari ichidan O‘zbekiston terma jamoasi 4-o‘rinni qo‘lga kiritdi.

- 2013 yil 1- 15 iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida Gandbol bo‘yicha erkaklar terma jamolari o‘rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 27 ta davlat ichidan O‘zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-o‘rinni qo‘lga kiritdilar.

- 2013 yil 22 iyul – 5 avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo‘yicha yoshlar terma jamolari o‘rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 8ta davlat ichidan O‘zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o‘rinni qo‘lga kiritdilar.

- 2013 yil 4 - 16 sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Gandbol bo‘yicha qizlar o‘rtasida Osiyo CHempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, YAponiya, Tailand, Xitoy, Qozog‘iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O‘zbekiston qizlar milliy terma jamoasi xam o‘ziga xos o‘yin ko‘rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o‘rinni egallab, 2014 yil Makedoniyada bo‘lib o‘tadigan Jaxon chempionatiga yo‘llanmani qo‘lga kiritdilar.

- 2013 yil 7 – 24 noyabr kunlari Qatar (Doha) shahrida gandbol bo‘yicha erkaklar o‘rtasida Osiyo chempionlar ligasida O‘zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2013 yil 24 – 30 noyabr kunlari Meksikaning Montere shaxrida o‘tkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi" ning Qit’alar aro final bosqichida O‘zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, faxrli 4-o‘rin qo‘lga kiritdilar.

- 2013 yil 1 – 9 dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida gandbol bo‘yicha erkaklar va ayollar o‘rtasida Janubiy – SHarqiy - Osiyo

championatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, Oʻzbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

- 2013 yil 5 – 15 dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida gandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8 tadan ortiq jamoalar ichidan Oʻzbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrin qoʻlga va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

- 2014 yil 10 – 17 mart kunlari Astana (Qozogʻiston) shahrida Gandbol boʻyicha qizlar oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8ta davlat ichidan Oʻzbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

- 2014 yil 13 – 19 may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida oʻtkazilgan xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, faxrli 1-oʻrin qoʻlga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozogʻiston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron davlatlari ishtirok etdi.

- 2014 yil 6 - 12 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 178 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan boʻlib, ulardan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

Respublikamizda gandbolni ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish, aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek gandbol sport turini targʻibot qilish maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va gandbol federatsiyasining 2014 yil taqvim rejasiga asosan xar xil yoshdagi yoshlar va qizlar, erkaklar va ayollar oʻrtasida Oʻzbekiston chempionati musobaqalari, hamda Mustaqillik

kubok o‘yinlari yuqori saviyada tashkillashtirilib o‘tkaziladi.

1. O‘zbekiston milliy chempionat 4-tur o‘yinlaridan iborat.

Ushbu musobaqalarning (*erkaklar o‘rtasida*) 1 – tur o‘yinlari 2014 yil 24 – 31 mart kunlari Samarqand shahrida, 2 – tur o‘yinlari 2014 yil 12 – 19 aprel kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahri, 3 – tur o‘yinlari 2014 yil 19 – 25 oktyabr kunlari Andijon shahrida, 4 – tur o‘yinlari 2014 yil 6 – 14 noyabr kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahrida bo‘lib o‘tdi. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi, 2-o‘rinni Toshkent shahrining O‘zbekiston Milliy universiteti jamoasi, 3-o‘rinni O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti “SKIF” jamoasi egallashdi.

- (*ayollar o‘rtasida*) 1 – tur o‘yinlari 2014 yil 1 – 8 mart kunlari Sirdaryo viloyati Guliston shahrida, 2 – tur o‘yinlari 2014 yil 12 – 19 aprel kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahri, 3 – tur o‘yinlari 2014 yil 29 oktyabr – 4 noyabr kunlari Qarshi shahrida, 4 – o‘yinlari 2014 yil 17 – 25 noyabr kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahrida bo‘lib o‘tdi. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi, 2-o‘rinni Andijon shahrining Olimpiya zaxiralari kolledji, 3-o‘rinni Qashqadaryo viloyati “G‘uzor” ayollar jamoasi egallashdi.

2. O‘zbekiston Kubogi musobaqalari:

- (*erkaklar o‘rtasida*) 2014 yil 6 – 14 noyabr kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahrida bo‘lib o‘tdi. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi, 2-o‘rinni Toshkent shahrining O‘zbekiston Milliy universiteti jamoasi, 3-o‘rinni Andijon shahrining Olimpiya zaxiralari kolledji erkaklar jamoasi egallashdi.

- (*ayollar o‘rtasida*) 2014 yil 17 – 25 noyabr kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahrida bo‘lib o‘tdi. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi, 2-o‘rinni Andijon shahrining Olimpiya zaxiralari kolledji ayollar jamoasi, 3-o‘rinni Qashqadaryo viloyati



“G‘uzor” ayollar jamoasi egallashdi.

3. O‘zbekiston ochiq Mustaqillik Kubogi musobaqalari:

- (*erkaklar o‘rtasida*) 2014 yil 21 – 27 sentyabr kunlari Samarqand shahrida bo‘lib o‘tdi. Ushbu musobaqada 15 ta jamoa ishtirok etdi. O‘zbekiston va Qozog‘iston davlatlari jamoalaridan iborat. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi egallashdi.

- (*ayollar o‘rtasida*) 2014 yil 12 – 18 oktyabr kunlari Toshkent shahrida bo‘lib o‘tdi. Ushbu musobaqada 10 ta jamoa ishtirok etdi. Qozog‘iston davlatlari, Toshkent shahri va hududlaridan iborat. Natijalari ko‘ra: 1-o‘rinni Toshkent viloyatining Olmaliq tog‘ metallurgiya kombinati jamoasi egallashdi.

3. O‘smirlar va qizlar jamoalari o‘rtasida O‘zbekiston chempionati bo‘lib o‘tdi.

- 1998-99 yillarda tug‘ilgan yoshlar o‘rtasida 2014 yil 10 – 15 fevral kunlari Toshkent viloyati Olmaliq shahrida O‘zbekiston chempionati bo‘lib o‘tdi. Ushbu musobaqada 10 ta jamoa ishtirok etdi

- 1998-99 yillarda tug‘ilgan qizlar o‘rtasida 2014 yil 17 – 22 fevral kunlari Navoiy viloyatida O‘zbekiston chempionati bo‘lib o‘tdi. Ushbu musobaqada 7 ta jamoa ishtirok etdi.

- 1995-97 yillarda tug‘ilgan qizlar o‘rtasida 2014 yil 1 – 7 may kunlari Namangan shahrida O‘zbekiston chempionati bo‘lib o‘tdi. Ushbu musobaqada 6 ta jamoa ishtirok etdi.

- 2000 – 2001 yillarda tug‘ilgan o‘g‘il bolalar va qizlar o‘rtasida 2014 yil 10 – 17 dekabr kunlari Toshkent shahrida O‘zbekiston chempionati bo‘lib o‘tdi.

SHuningdek, nufuzli musobaqalarga puxta tayyorgarlik ko‘rish uchun o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkaziladi:

- Jahon chempionatiga tayyorgarlik ko‘rish uchun 2014 yil 14 fevral - 5mart kunlari

va 17 – 30 aprel, hamda 4 – 16 iyul kunlari Toshkent shahridagi O‘zbekiston Milliy Universiteti sport inshootida o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazildi.

- Osiyo chempionatiga tayyorgarlik ko‘rish uchun o‘smirlar va qizlar o‘rtasida 2014 yil

25 avgust – 9 sentyabr kunlari Toshkent shahridagi O‘zbekiston Milliy Universiteti sport inshootida o‘quv-yig‘in mashg‘ulotlari o‘tkazildi.

Gandbol sport turi mamlakatimizning barcha o‘quvchi-yoshlarini to‘la qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda o‘quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo‘lib qoladi, oliy o‘quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli halqaro musobaqalariga olib chiqadi.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda o‘zbekiston gandbolini tanitish, hamda ish faoliyatimizni rivojaltirish maqsadida bir qancha musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtirilib ishtirok etiladi.

- 2014 yil 10 - 17 mart kunlari Astana (Qozog‘iston) shahrida Gandbol bo‘yicha qizlar o‘rtasida Xalqaro turnirda muvoffaqiyatli ishtirok etib kelishdi.

- 2014 yil 6 - 12 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo‘yicha yoshlar va qizlar o‘rtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib, 178 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo‘lib, ulardan O‘zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o‘rinni, yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o‘rinni qo‘lga kiritdilar.

- 2014 yil 13 - 19 may kunlari Qarshi shahrida gandbol bo‘yicha 20 yoshgacha bo‘lgan o‘smirlar va qizlar o‘rtasida xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turniri Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan o‘tkazildi. Unda, Qozog‘iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron

davlatlari ichidan O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

- 2014 yil 3 – 13 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib, 27 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 18 iyul – 4 avgust kunlari Skope (Makedoniya) shahrida bo'lib o'tgan gandbol bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi.

- 2014 yil 2 – 14 avgust kunlari Tebriz (Eron) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 17 sentyabr – 4 oktyabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 5-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 20 – 27 noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda muvoffaqiyatli ishtirok etib kelishdi. 6 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014 yilning 22-30 dekabr kunlari Singapur (Singapur) shahrida erkaklar va ayollar jamoalari o'rtasida 2-Janubiy-SHarqiy Osiyo mamlakatlari chempionati bo'lib o'tdi. Ushbu, nufuzli musobaqada YAponiya, Gong-Kong, Singapur, Tayvan, Tayland hamda O'zbekiston davlatlaridan jami 7 ta erkaklar va 6 ta ayollar jamoalari ishtirok etdi. Musobaqada mamlakatimiz sportchilari muvofaqiyatli ishtirok etib, ayollar va erkaklar jamoalarimiz faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdi hamda an'anani buzmaganda o'tgan yilgi natijani takrorladi. SHuningdek, musobaqalar

yakuniga ko'ra, O'zbekiston erkaklar terma jamoasi darvozaboni Zohidjon Dadajonov chempionatning eng yahshi darvozaboni, shuningdek, Dilshod Turopov chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 68 ta to'p urib, chempionat to'p urari naminatsiyasini qo'lga kiritdi. Qizlar terma jamoasi a'zosi, Elena Udiryakova musobaqaning eng yahshi burchak o'yinchisi deb topilgan bo'lsa, Dilbar Bahromova chempionatning eng yahshi o'yinchisi va raqib jamoalariga 53 ta to'p urib, chempionat to'p urari naminatsiyasini qo'lga kiritdi.

### **O'z -o'zini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar.**

1. O'zbekiston ayollar terma jamoasi ilk bor qachon jaxon chempionatiga qatnashgan?
2. O'zbekiston qizlar terma jamoasi qachon va qaerda ilk bor jaxon chempionatiga qatnashishga yo'llanmani qo'lga kiritgan?
3. 2014 yil qizlar o'rtasida jaxon chempionati qaerda bo'lib o'tdi?
4. O'zbekistonda gandbol bo'yicha qanday xalqaro musobaqalar o'tkazilgan?
5. 2015 yil avgust oyida Qozog'istonning Olmeta shahrida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar terma jamoasining ishtiroki to'g'risida nimalarni bilasiz?
6. Gandbol bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
7. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
8. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o'rni.

### **Nazorat savollari:**

1. Fanning maqad va vazifalari nimalardan iborat?
2. "Malaka" deganda nimani tushunasiz?

3. “Ko‘nikma” deganda nimani tushunasiz?
4. “Tizimli yondashuv” ni izohlab bering?
5. “Faoliyatga yo‘naltirilgan yondashuv” ni qanday tushunasiz?
6. Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rni?
7. Gandbol bo‘yicha mutahassis (etuk murabbiy) bo‘lish uchun qanday bilim, harakat, ko‘nikma va malakalarni egallagan bo‘lishi zarur?

### **III. Musobaqani tashkil etish va o'tkazish. musobaqa faoliyatining tizimi va axamiyati. hakamlik uslubiyoti.**

Gandbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo'l to'pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va, umuman, jamoaning jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy tayyorgarligi dara-jasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi.

Musobaqalar qatilylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiya-laydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

#### **3.1. Musobaqalarni boshqarish.**

Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo'lishi, musobaqalar joyini tayyorlash, sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

#### **3.2. Musobaqa turlari.**

Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talab-lariga muvofiq tashkil etiladigan

hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musoba-qalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

Kubok musobaqalariga juda ko'p jamoalarni jalb etish mumkin va ular g'olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish taomili bo'yicha o'tkaziladi.

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bos-qichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar.

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musoba-qalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi.

O'rtoqlik uchrashuvlar o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi.

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobay-nida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalash-tiriladi.

### **3.3. Musobaqalarni rejalashtirish.**

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markaz-lashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasining viloyat, o'lka va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin, gandbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

### **3.4. Gandbol o'yin qoidalari va maydon o'lchamlari.**

**Gandbol** o'yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydoni (qoida 1.4. va 6) oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq *yuza chiziq* deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.

O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi ma'n etiladi.

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

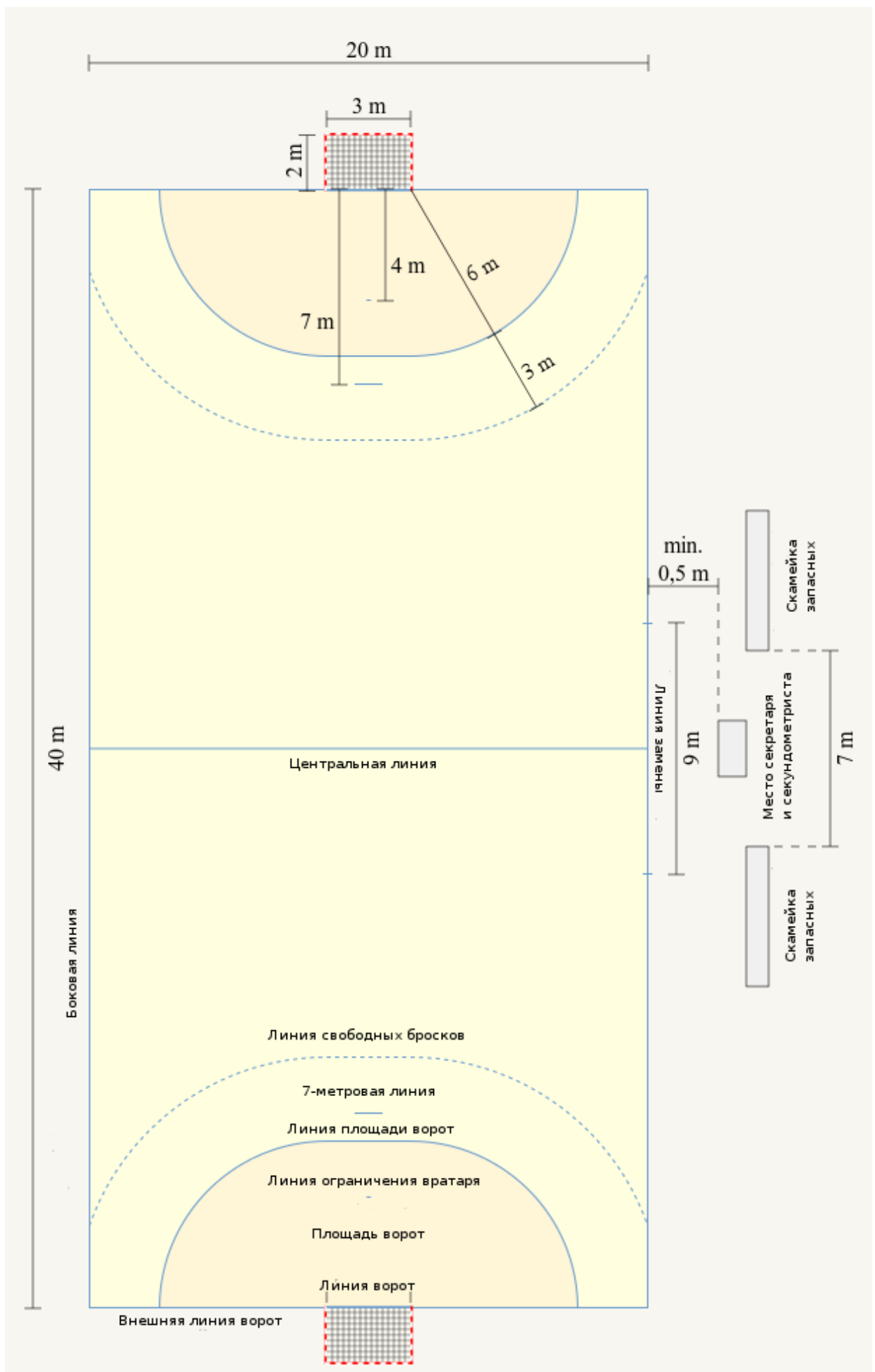
Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 *sm* hosil qiladigan kvadratdan iborat-dir. Maydon tarafdan ko'rinadigan darvoza



ustunlarining 3 tarafi atrofdagi asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil ranga bo'yalishi shart.

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

Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegara-langin maydonchaga va masofaga kiradi. Belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo'lib, ular aniq va ravshan ko'rinishi shart. Darvoza ustunlari orasidan o'tadigan chiziqning eni esa 8 sm bo'lishi kerak. Yondosh zonalar har xil rangda bo'yalishi mumkin.



Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi (6 qoida) joylashiladi. Darvoza maydonchasi maydonga chizig‘i (6 metrli chiziq) bilan quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o‘tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to‘rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo‘shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

Erkin to‘p tashlash chizig‘i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig‘i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo‘ladi (1-rasm).

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

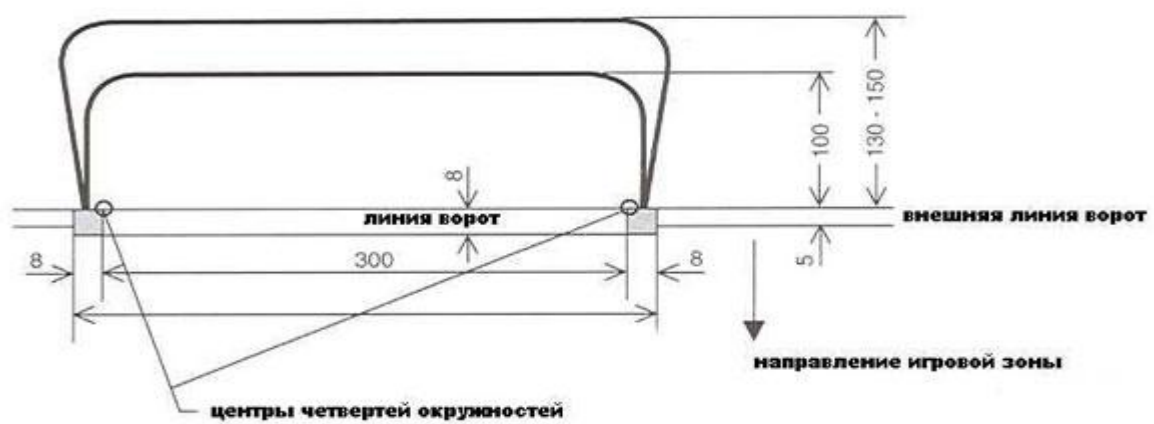
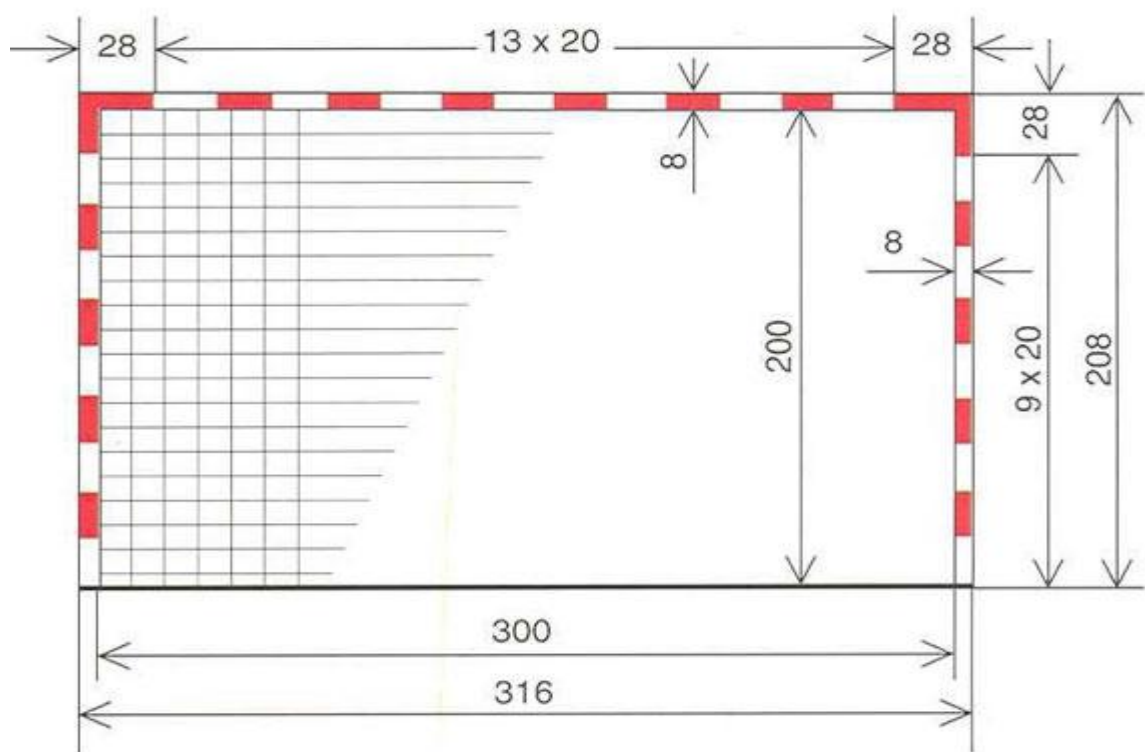
7 metrli jarima to‘p tashlash chizig‘iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo‘lgan, jarima to‘p tashlashda darvozabon o‘tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (1-rasm).

Maydon o‘rtasidan ko‘ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o‘tkazilib, u o‘rta chiziq deb ataladi (1-3 rasmlar).

O‘yinchilarni almashtirish zonasining chizig‘i – yon chiziqqa maydon o‘rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo‘lagi tomonga 4,5 metrli masofada markazi chizig‘iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

Sekretar va sekundometrilar uchun qo‘yilgan stol hamda zahiradagi o‘yinchilar uchun qo‘yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o‘tirgan o‘yinchilar almashish zona-sining chiziqlarini bemalol ko‘rishlari lozim. Sekretariat stoli zahiradagi o‘yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqcha yaqinroq joylashadi, faqat 50 *sm* dan yaqin bo‘lmas-liqi lozim.

## Darvozaning o‘lchamlari



#### IV. Gandbol musobaqa o'tkazish tizimlari.

Gandbol musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim - aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashadi. Eng to'g'ri yo'l - musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qura o'tkazil-gandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilan-gandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

***Birinchi usul:*** Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: 6 jamoa olsak, unga yaqin toq - 5, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak unga yaqin toq son - 7 va hokazo.

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. (1-jadval). Bu

raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

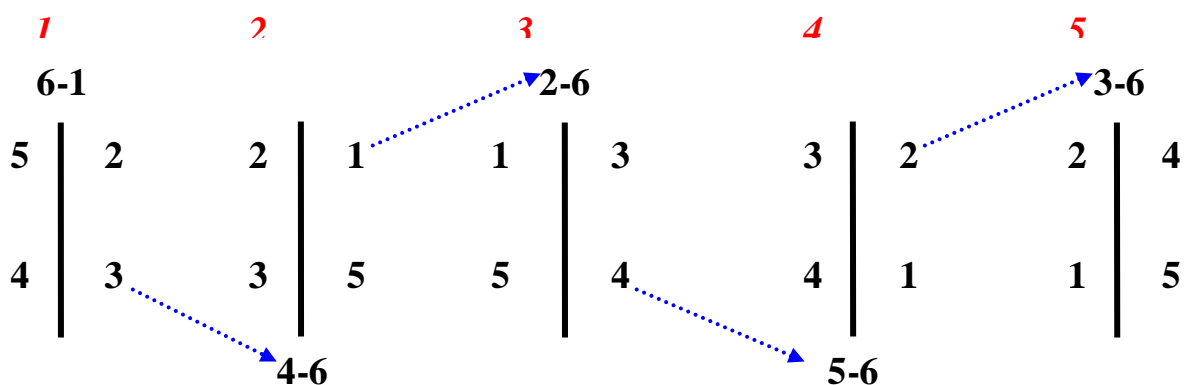
qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. SHu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarining ikki tomonidagi bir-biriga paralel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur.

Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi.(bizning misolimizda 1-6 bilan).

### Aylanma tizim bo'yicha 6-jamoaga taqvim tuzish

|       |       |             |       |             |  |
|-------|-------|-------------|-------|-------------|--|
|       |       | $6 \cdot 4$ |       | $6 \cdot 5$ |  |
| 4 : 3 | 5 : 3 | 5 : 4       | 1 : 4 | 1 : 5       |  |
| 5 : 2 | 1 : 2 | 1 : 3       | 2 : 3 | 2 : 4       |  |
| 1 · 6 |       | 2 · 6       |       | 3 · 6       |  |

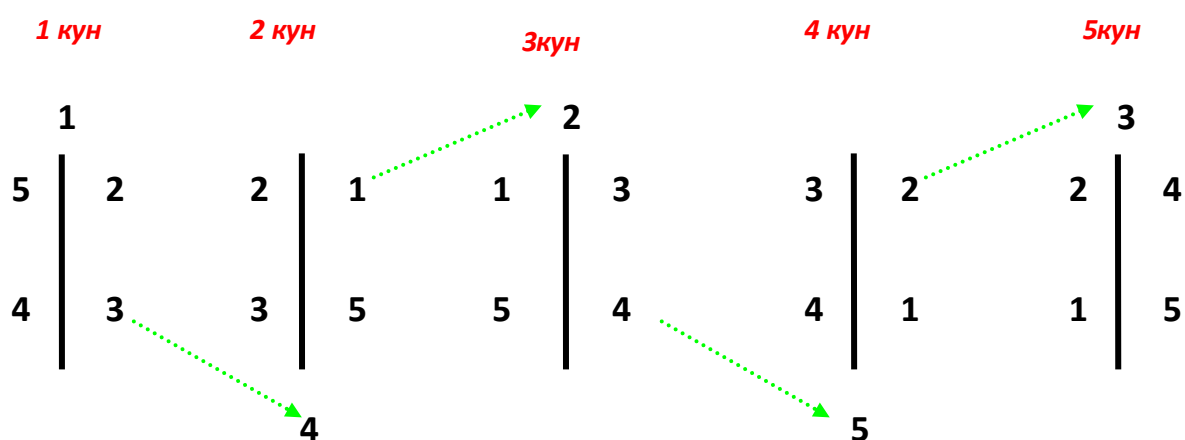
### 6 ta jamoga musooqa taqvim rejasini tuzish



### O'yinning taqvim kunlari

| 1-kun | 2-kun | 3-kun | 4-kun | 5-kun |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1-6   | 6-4   | 2-6   | 6-5   | 3-6   |
| 2-5   | 5-3   | 3-1   | 1-4   | 4-2   |
| 3-4   | 1-2   | 4-5   | 2-3   | 5-1   |

### 5 ta jamoga musooqa taqvim rejasini tuzish



**Ikkinchi usul:** Bu oddiy usul o‘yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o‘ynamaganda, ya’ni musobaqa bir joyda o‘tkazilganda qo‘llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo‘lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So‘ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya’ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga qatnashadigan jamoalar soni toq bo‘lsa, oxirgi juft sonlar o‘rniga nol raqami qo‘yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o‘ynamaydi.

**Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash**

| 1-<br>kun | 2-<br>kun | 3-<br>kun | 4-<br>kun | 5-<br>kun | 6-<br>kun | 7-<br>kun |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1-0       | 1-3       | 1-4       | 1-5       | 1-6       | 1-7       | 1-0       |
| 0-3       | 2-4       | 3-5       | 4-6       | 5-7       | 6-0       | 7-2       |
| 7-4       | 0-5       | 2-6       | 3-7       | 4-0       | 5-2       | 6-3       |
| 6-5       | 7-6       | 0-7       | 2-0       | 3-2       | 4-3       | 5-4       |

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak.

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi: 
$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak.

Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga etarli bo'lishi kerak.

**O'yindan yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi:** Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

YUtgazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning sonini aniqlab, so'ng qura tashlash o'tkaziladi. qura tashlash o'tkazilgandan



soʻng tashgan raqamlar tartib bilan yoziladi. SHunday qilib uchrashadigan jamoalar qura tashlash orqali maʼlum boʻladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng boʻlsa:

( $2^2$  q 4;  $2^3$  q 8;  $2^4$  q 16;  $2^5$  q 32 va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni  $2^n$  dara-jasiga teng boʻlmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni  $2^n$  darajasiga teng boʻlishi kerak.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar. Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K \text{ q} (M - 2^n) \cdot 2$$

K-birinchi kundan oʻyinga qatnashadigan jamoalar soni;

M-musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

$2^n$  - qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 soni-ning darajasi.

Masalan: oʻyinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. SHu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11-ga eng yaqin  $2^n$  darajasi olinadi. Bu son  $2^4 = 16$  boʻladi. Soʻng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi.  $16 - 11 = 5$

Ayirish natijasida qolgan besh - jamoalar soni boʻlib, oʻyinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qoʻshiladi. Oʻyinning 2-darajasidan qoʻshiladigan jamoalar soni toq boʻlsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani koʻp qoʻyamiz.

YUtilgandan soʻng chiqib ketish tizimining yutugʻi shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining koʻpligiga qaramay qisqa vaqt ichida gʻoliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi - uchrashuvchi jamoalar jufti qura tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qura natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. SHu ikkala

jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

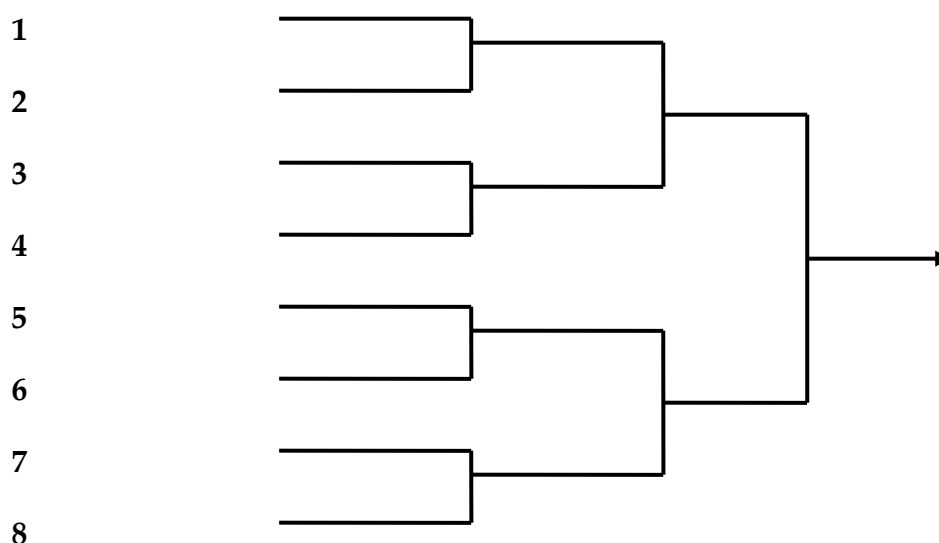
Bu tizimda, odatda, birinchi uch o‘rin aniqlanadi.

1-o‘rin - final g‘olibi.

2-o‘rin – finalda mag‘lubiyatga uchragan jamoa.

3-o‘rin - yarim finalda mag‘lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g‘olibi.

## ***II BOSQICH (Olimpiya, yutkazgandan so‘ng chiqib ketish***

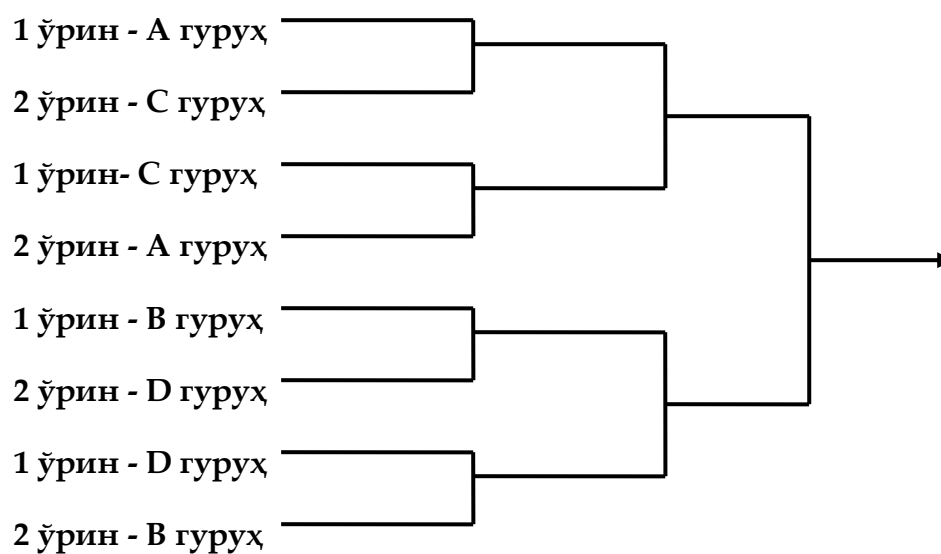


**Olti jamoa uchun (aralash) olimpiya yutiq tizimi:** Musobaqa o‘tkazishning “aralash” tizimi ikki bosqichdan iborat bo‘lib, ular- aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o‘tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif “faktorining” ta‘sirini yo‘qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko‘p bo‘lganda musobaqani oz muddatda o‘tkazishni ta‘minlaydi. Aralash tizimni qo‘llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (14 ta jamoa A,B,C,D guruhlariga bo‘linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko‘p ochko yig‘gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish







tizimi bo'yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1- o'rinni olgan jamoa S guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, S guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2- o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, V guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, V guruhda 2- o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

|                                   |  |                       |  |                       |  |
|-----------------------------------|--|-----------------------|--|-----------------------|--|
| <b><i>I BOSQICH (aylanma)</i></b> |  | <b><i>A Gurux</i></b> |  | <b><i>C Gurux</i></b> |  |
| <b><i>A Guruh</i></b>             |  | <b><i>S Guruh</i></b> |  | <b><i>B Gurux</i></b> |  |
| <b>1 - III o'rin</b>              |  | <b>1 - II o'rin</b>   |  | <b>1 ўрин</b>         |  |
| <b>2 - I o'rin</b>                |  | <b>2 - III o'rin</b>  |  | <b>2 ўрин</b>         |  |
| <b>3 - IV o'rin</b>               |  | <b>3 - I o'rin</b>    |  | <b>1 ўрин</b>         |  |
| <b>4 - II o'rin</b>               |  | <b>4 - IV o'rin</b>   |  | <b>2 ўрин</b>         |  |
| <b><i>V Guruh</i></b>             |  | <b><i>D Guruh</i></b> |  |                       |  |
| <b>1 - I o'rin</b>                |  | <b>1 - IV o'rin</b>   |  |                       |  |
| <b>2 - III o'rin</b>              |  | <b>2 - I o'rin</b>    |  |                       |  |
| <b>3 - II o'rin</b>               |  | <b>3 - III o'rin</b>  |  |                       |  |
| <b>4 - IV o'rin</b>               |  | <b>4 - II o'rin</b>   |  |                       |  |

## II BOSQICH (Olimpiya, yutkazgandan so'ng chiqib ketish)



## 4.1. Gandbol sport turida hakamlik uslubiyoti (hakamlik imo-ishoralari “JESTLAR”)

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

7.

Бросок из-за боковой линии – направление



**7. YO'n chiziqdan to'p otish yo'nalishini ko'rsatish**

8.

Бросок вратаря



**8. Darvozabon to'pni o'yinga kiritishi**

9.

Свободный бросок – направление



**9. Erkin to'p otish yo'nalishini ko'rsatish**

10.

Несоблюдение 3-метровой дистанции



**10. Uch metr masofaga rioya qilmaslik**

11.

Пассивная игра



**11. Sust o'yin**

12.

Гол



**12. Gol**

13.

Предупреждение (желтая карточка)  
Дисквалификация (красная карточка)




**13. Ogoxlantirish (sariq kartochka)**

14.

Удаление (2 минуты)



**14. CHetlatish (2 daqiqaga)**

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

#### **4.2. Musobaqa nizomi.**

Sovrinli o‘rinlar, shuningdek, musobaqada qatna-shuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo‘yicha hisobga olinganda) egallay-digan barcha keyingi o‘rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o‘tkazishdan avval musobaqa xaqidagi nizom tuzilgan bo‘lishi kerak. Bu nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o‘tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa xaqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo‘lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo‘ladi. Nizom o‘quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki

jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo‘lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o‘tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko‘rish uchun etarli vaqtga ega bo‘lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

Musobaqani o‘tkazish davrida tasdiqlangan nizomdan chetga chiqishga yo‘l qo‘yilmaydi, aks holda mazkur musobaqa uni o‘tkazayotgan tashkilotning obro‘yiga putur etkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi, xolos.

**Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo‘lishi kerak:**

1. O‘tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o‘tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo‘mita va hokazolar).
3. Musobaqa o‘tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo‘yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o‘tkaziladigan o‘yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo‘yicha hisoblanganda) egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o‘yinda qo‘shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o‘yin durang bilan tugallanganda yoki o‘tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo‘lganda g‘olibni aniqlash usullari, o‘yin qoidalarida ko‘rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o‘yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).



8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini ras-miylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talab-nomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'a-ting nomi.

10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqa-rib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.

11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoa-larning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

**2015 YIL GANDBOL BO'YICHA ERKAKLAR, AYOLLAR, O'SMIR  
BOLALAR VA QIZLAR O'RTASIDA O'TKAZILADIGAN  
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI CHEMAIONATI VA KUBOKLARI  
MUSOBAQALARINING**

*Namuna*

**N I Z O M I**

**1. MAQSAD VA VAZIFALAR**

O'zbekiston Respublikasi chempionati va kubok musobaqalari quyidagi maqsadlarda o'tkaziladi:

- kuchli jamoalarni, klub va o'yinchilarni aniq-lash, ularni Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi O'zbekiston Respublikasi terma jamoa-siga saralash;

- gandbolchilarning sport mahoratini oshirish;
- chempionat va kubok gʻoliblarini aniqlash;
- Respublikada gandbolni ommaviylashtirish.

## **2. MUSOBAQAGA RAHBARLIK KILISH**

Musobaqalar 2001 yil Jahon Gandbol federatsiyasi tomonidan tasdiqlangan mas'ul qoida bo'yicha o'tkaziladi.

Musobaqani o'tkazish O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi, sport o'yinlari bo'yicha Respublika oliy sport mahorati maktabi va O'zbekiston gandbol federatsiyasi bilan hamkorlikda amalga oshiriladi.

Musobaqani o'tkazish bevosita O'zGF tomonidan tasdiqlangan hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

Musobaqalarni o'tkazish joyi, hakam va jamoalarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish hamda kuzatib qo'yish viloyat gandbol federatsiyasi va musobaqa egasi bo'lgan jamoa zimmasiga yuklatiladi.

## **3. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH VAQTI VA JOYI.**

### **1. O'zbekiston Respublikasi chempionatlari aylanma tizimda o'tkaziladi.**

| <b>Ttur</b> | <b>Jamoalar</b>  | <b>Muddati</b>               | <b>O'tkazish joyi</b>          |
|-------------|------------------|------------------------------|--------------------------------|
| I tur       | Erkaklar Ayollar | 21-27 fevral<br>21-27 fevral | Andijon sh.<br>Olmaliq sh.     |
| II tur      | Erkaklar Ayollar | 9-15 mart<br>16-22 mart      | Samarqand sh.<br>Samarqand sh. |
| III tur     | Erkaklar Ayollar | 11-17 aprel<br>18-24 aprel   | Farg'ona sh.<br>Farg'ona sh.   |
| IV tur      | Erkaklar Ayollar | 6-12 iyun<br>13-19 iyun      | Toshkent sh.<br>Toshkent sh.   |

## 2. Mustaqil O‘zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentyabr Toshkent sh.
2. Ayollar jamolari 19-25 sentyabr Toshkent sh.

## 3. O‘zbekiston kubogi

1. Erkaklar jamoalari 12-16 sentyabr Farg‘ona sh.
2. Ayollar jamolari 19-25 sentyabr Olmaliq sh.

## 4. O‘zbekiston birinchiligi

|  |                        |                       |
|--|------------------------|-----------------------|
| 1. 1996-97 yilda tug‘ilgan o‘smirlar   | 2-8 may                | Andijon sh.           |
| 2. 1996-97 yilda tug‘ilgan qizlar      | 10-17 may              | Samarqand sh.         |
| 3. 1999-2000 yilda tug‘ilgan o‘smirlar | 7-13 noyabr            | Farg‘ona sh.          |
| 4. 1999-2000 yilda tug‘ilgan qizlar    | 14-20 noyabr           | Samarqand sh.         |
| 5. 2001-2002 yilda tug‘ilgan bolalar   | Belgilanayotgan vaqtda | Belgilanayotgan joyda |
| 6. 2001-2002 yilda tug‘ilgan qizlar    | Belgilanayotgan vaqtda | Belgilanayotgan joyda |

**Musobaqa qatnashchilari:** O‘zbekiston chempionati va Kuboklariga klub jamoalari, BO‘SM, sport tashkilotlari, viloyatlar, Qoraqalpog‘iston va Toshkent shahar BO‘SMLari ishtirok etishiga ruxsat etiladi.

Jamoa tarkibi 20 kishi, shu jumladan, Gandbol Federatsiyasi litsenziyasiga ega bo‘lgan 16 o‘yinchi, 2 murabbiy (trener), shifokor-uqalovchi va jamoa vakili.

Viloyatlar Qoraqalpog'iston va Toshkent shahar g'olibligini qo'lga kiritgan o'smirlar hamda qizlar jamoalari, O'zbekiston Respublikasi birinchilik musobaqalariga qatnashishiga ruxsat beriladi.

Jamoa tarkibi 14 kishi, shu jumladan, 12 o'yinchi, 1 murabbiy, 1 hakam.

Har bir tur yoki birinchilikka ishtirok etuvchi jamoalar hakamlar hay'ati viloyat sport qo'mitasi, mahalliy tibbiy dispanser va qatnashuvchi klub tomonidan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnomani (zayavka) topshirishi shart.

O'yinchi CHempionat va Kubok davomida faqat bitta jamoada (klubda) o'ynashi mumkin.

Ayrim holatlarda, ya'ni harbiy xizmatga chaqi-rilganda va zahiraga chiqqanda, doimiy yashash uchun boshqa joyga ko'chganda, oliy o'quv yurtlariga kirganda, Federatsiya ijroqo'mi ruxsati bilan boshqa jamoaga o'tishi mumkin.

Respublika terma jamoa zahiralarini tayyorlash maqsadida, Toshkent shahar maktab va yoshlar jamoalari Respublika terma jamoasi sifatida CHempionat va Kubok musobaqalarida ishtirok etishiga ruxsat beriladi.

Bir jamoadan ikkinchi jamoaga o'tish muddati 2004 yil 1 dekabr dan 2005 yil 25 yanvargacha belgilanadi.

O'zbekiston terma jamoa o'yinchilari va stajer-larining boshqa jamoaga o'tishi faqat O'zRGF ijroqo'mi ruxsati bilan amalga oshiriladi.

Musobaqalarga ishtirok etish uchun beriladigan talabnomalar har bir tur boshlanishidan 3 kun avval har bir o'yinchi uchun 10000 (o'n ming) so'm miqdorida Gandbol Federatsiyasi hisobiga badal o'tkazilgandan so'ng ko'riladi.

O'zbekiston Respublikasi klublari o'yinchisi Respublikaning boshqa klublariga o'tish gandbol federatsiyasi hisobiga 5000 (besh ming) so'm miqdorida pul o'tkazgandan so'ng amalga oshiriladi.

O‘zbekiston Respublikasi klublari o‘yinchilari MDH (SNG) hamda chet el klublariga o‘tadigan bo‘lsa, 200 AKSH dollari milliy valyuta kursi hisobida Gandbol Fede-ratsiyasi xisobiga o‘tkazishi lozim.

Musobaqaning 1-turiga kelgan kuni barcha jamoa-lar hakamlar hay‘atiga quyidagi xujjatlarni taqdim etishlari shart:

– nomdor talabnoma (ismi sharifi, otasining ismi, tug‘ilgan kun, oy, yili, sport unvoni, bo‘yi va o‘yinchining raqami, doimiy yashash joyi, ish joyi, o‘qish va xizmat joyi);

– shaxsni tasdiqlovchi hujjat (ksero-nusxasi);

– pul to‘langanligi to‘g‘risida hujjat nusxasi;

– ishtirok etuvchi jamoa klubining manzili, tele-foni, faksi va ma‘lumoti.

YUqoridagi ko‘rsatilgan hujjatlar asosida o‘yinchi va trenerlarga litsenziyalar beriladi.

Litsenziya musobaqalarga ishtirok etish uchun asosiy yuridik hujjat hisoblanadi. Litsenziya narxi – 1000 (bir ming) so‘m.

**Imtiyozli shartlar:** O‘zbekiston birinchiligida g‘olib bo‘lgan 1996-97 yilda tug‘ilgan yigit-qizlar O‘zDJTI va jismoniy tarbiya fakulteti mavjud bo‘lgan oliy o‘quv yurtlariga imtiyozli ravishda kirishga nomzodlik huquqiga ega-dirlar.

**Jamoa natijalarini aniqlash:** CHempionatda jamoaning egallagan o‘rni, Kubok va birinchilikda barcha o‘yinlarida eng ko‘p ochko to‘plagan jamoa hisoblanadi.

Jamoaga g‘alaba uchun 2 ochko, durang uchun 1 ochko, mag‘lubiyat uchun 0 ochko, o‘yinga kelmagan jamoaga 0:10 natija qayd etiladi.

CHempionat va birinchilikda ikki va undan ortiq jamoalar to‘plagan ochkolari bir xil bo‘lsa, ustunlik quyidagicha aniqlanadi:

– jamoalar o‘rtasidagi uchrashuvlarda ko‘p ochko to‘plagan jamoa;

– barcha o‘yinlarda ko‘p g‘alabaga erishgan jamoa;

– jamoalar o‘rtasida o‘tkazilgan o‘yinda kiritilgan va qo‘yib yuborilgan to‘plar farqi;

– barcha o‘yinlarda kiritilgan va qo‘yib yuborilgan to‘plar farqi.

Kubok musobaqalarida ikki jamoa uchrashuvida durang qayd etilsa, g‘olibni aniqlash quyidagicha hal etiladi:

– 2 marta (5 daqiqalik ikki taym) qo‘shimcha vaqt beriladi.

– 7 metrlik jarima to‘pi otish (5 tadan) va g‘olib aniqlanganicha.

Agar jamoalar o‘yinga uzrli sabab bilan kech qolsa yoki kelmay qolsa, u holda qoldirilgan o‘yin muddati bosh hakamlar hay’ati qarori bilan belgilanadi.

O‘yinga sababsiz kelmagan yoki o‘yin vaqti tugamasdan maydonni tark etgan jamoa musobaqadan chetlashtiriladi va uchrashuvda erishgan g‘alabalari bekor qilinadi. Jamoaning xulq-atvori O‘zbekiston Ganbol Federatsiyasi prezidiumida ko‘rib chiqiladi.

**Musobaqa o‘tkazilish joylariga talablar:** O‘zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchi-liklari XGF tomonidan tasdiqlangan xalqaro qoida bo‘yicha, mazkur Nizom asosida yopiq inshootlarda o‘tkaziladi.

– maydon yuzasi yog‘och yoki sintetika bilan qoplangan bo‘lishi shart;

– beton, asfalt, tabiiy tuproq bilan qoplangan maydonlarda musobaqa o‘tkazish man etiladi.

Musobaqani tashkil etuvchi va qabul qiluvchi jamoalar zimmasiga quyidagilar yuklatiladi:

– ishtirokchi va hakamlarni joylashtirish va ovqatlantirishni tashkil etish;

– jamoalarga sport zallarida ko‘nikma xosil qilish uchun vaqt belgilash;

– musobaqa o‘tkaziladigan va jamoalar turar joy-larida xavfsizlikni ta’minlash;

– jamoa va hakamlarga qaytib ketishlari uchun chiptalar olishga ko‘maklashish;

– ishtirokchi, hakamlar va matbuot xodimlari uchun sport zalidan joy ajratish.

Musobaqa o‘tkazilish joylarini qoniqarsiz holda tashkil etgan mezbon jamoasi musobaqa o‘tkazish huquqi-dan mahrum etiladi.

**Intizomga zid harakatlar:** O‘yinchi va murabbiylarning tartibsiz xulqi (hakamlikka appelyasiya qilish, bir-biriga, raqiblarga, muxlislarga qo‘pollik qilish) sportchiga xos bo‘lmagan qo‘pol harakat hisoblanadi.

Sportchiga xos bo‘lmagan harakati uchun o‘yindan chetlatilgan o‘yinchi bevosita keyingi o‘yinga qo‘yilmaydi.

O‘yinni boshqaruvchi hakamlar va bosh hakam tomonidan o‘yin maydonidan tashqarida turgan o‘yinchilar, murabbiylar va boshqa mas’ul shaxslar, shuningdek, ogohlantiriladi va diskvalifikatsiya qilinadi.

**Norozilik (protest):** Hakamlarni tayinlash, o‘yin jadvali, qoida asosida hakamlar tomonidan qilingan qarorga norozilik (protest) berish mumkin emas.

Norozilik o‘yin tugaganidan so‘ng bir soat ichida bosh hakamga yozma ravishda berilishi shart (o‘yindan so‘ng darhol raqiblar jamoasi ogohlantirilib, o‘yin bayon-nomasiga belgilanib qo‘yiladi).

**O‘yin ishtirokchilarini qayd etish tartibi:** O‘zbekiston Gandbol Federatsiyasi tekshiruv xay’ati sport texnik hay’ati (STK) talablarini asosida jamoalarning xujjatlarini (jamoadan boshka jamoaga o‘tish va xakozo) tekshiradi.

Jamoa vakili chempionat va Kuboklarga qatnashish uchun muhr bilan tasdiqlangan 2 nusxadagi talabnoma, o‘yinchilarning jamoa bilan shartnomasini taqdim etishlari lozim.

Hujjatlar nazoratdan o'tgandan so'ng o'yinchiga ushbu jamoa tarkibida musobaqalarga qatnashish xuquqini beruvchi litsenziya beriladi.

O'zbekiston birinchiligida ishtirok etuvchi jamoa vakillari tekshiruv xay'atiga quyidagi xujjatlarni taqdim etishi kerak:

– bitiruv sinf o'quvchilari pasporti (pasportsiz musobaqaga qo'yilmaydi);

– boshqa o'quvchilarga tug'ilganligi to'g'risidagi guvohnoma va turar joyidan ma'lumotnoma;

– viloyat sport qo'mitasi va jismoniy tarbiya tibbiy dispanseri tomonidan tasdiqlangan 2 nusxada talabnoma.

Musobaqalar boshlanishidan bir kun oldin musobaqa mezbonlari jamoasi sport bazasida soat 17:00 da jamoa vakillari bilan yig'ilish o'tkaziladi.

CHempionat, Kuboklar va birinchilikda ishtirok etishni tasdiqlash uchun jamoalar 10 fevral 2015 yilgacha UzGFning qo'yidagi manzilgoxiga yuborilishi lozim:

Toshkent sh. 700059, U.Nosir ko'chasi 81 «A» uy

BO'OZSM № 5. O'zbekiston gandbol Federatsiyasi bosh kotibi.

Tel: 50-88-46

Musobaqada ishtirok etish uchun talabnoma 10 fevralgacha O'zbekiston gandbol federatsiyasi Prezidi-umiga yuboriladi va jamoalar uchun ayrim cheklashlar ko'rsatilib, musobaqaga qatnashishiga ruxsat beriladi.

Musobaqani o'tkazish tizimi qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq bo'lib, jamoa vakillari ishtirokida bosh hakamlar hay'ati tomonidan aniqlanadi.

**Moliya shartlari:** Mazkur Nizom 2015 yilda o'tkaziladigan O'zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchilik musobaqalariga taklif (вызов) vazifasini o'taydi.



O‘zbekiston chempionati va Kubok musobaqalarini o‘tkazish xarajatlari (sport inshootlaridan foydalanishga ketadigan mablag‘, hakamlar uchun to‘lov, ovqatlanish, joylashish, yo‘l xarajatlari (yo‘l xarajatlari, musobaqa xakamlik to‘lovlari, jamoa va o‘yinchilarni taqdirlash) O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligi hisobidan qoplanadi.

O‘zbekiston chempionati va Kubok musobaqalarida qatnashish uchun sarf-xarajatlari (yo‘l xarajatlari, ovqatlanish, joylashish) musobaqaga qatnashuvchi tashkilot hisobidan qoplanadi.

1996-97 yillarda tug‘ilgan o‘smirlar (qizlar) orasida O‘zbekiston Respublikasi birinchiligi o‘tkazish sarf-xarajatlari (sport inshootlar arizasi, ishtirokchilarni joylashtirish va ovqatlantirish, yo‘l xarajatlari; hakamlarni joylashtirish, ovqatlantirish, maosh to‘lash, jamoa va o‘yinchilarni taqdirlash) O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligi mablag‘i xisobidan amalga oshiriladi.

Birinchilik musobaqalariga qatnashuvchi jamoalar yo‘l xarajatlari, musobaqaga qatnashmokchi bo‘lgan tashkilot hisobidan qoplanadi.

1998-99, 2000-2001 yilda tug‘ilgan o‘smirlar (qizlar) orasida O‘zR birinchiligini o‘tkazish sarf-xarajatlari musobaqaga qatnashuvchi va musobaqani o‘tkazuvchi tashkilotlar mablag‘i xisobidan amalga oshiriladi.

O‘zbekiston chempionati va Kubok musobaqalariga ishtirok etuvchi barcha jamoalar chempionatning 2-turi boshlangunga qadar federatsiya ishini tashkil etish, shuningdek, chempionatni o‘tkazish va o‘yinchilar, murabbiylar va hakamlarni rag‘batlantirish uchun – O‘zGF hisobiga 2000000 so‘m badal to‘lashi shart.

**Taqdirlash:** Birinchi o‘rinni egallagan jamoaga «O‘zbekiston Respublikasi chempioni» unvoni va O‘zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligining I darajali diplomi beriladi.

Jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi mada-niyat va sport ishlari vazirligining I darajali diplomlari va qimmatbaho mukofotlari bilan mukofotlan-tiriladilar.

2, 3-o'rin sohiblari tegishli darajali diplomlar bilan taqdirlanadilar.

**Eslatma:** Oliy o'quv yurtlariga imtiyoz beruvchi musobaqalar hisoboti musobaqalar tugagandan so'ng 3 kun mobaynida O'zbekiston Respublikasi mada-niyat va sport ishlari vazirligining OSYU boshqarmasiga topshirilishi shart, o'z vaqtida topshirilmagan hisobotlar qabul qilinmaydi.

O'zRGF Prezidiumi tomonidan tasdiqlangan chempionat, Kubok va birinchiliklarga kelishilgan «qo'shimchalar», ayrim o'zgartirishlar kiritilishi mumkin.

## V. Gandbol o‘yin texnika va taktikasining umumiy asoslari.

### 5.1 Taktikaning tasniflanishi.

**O‘yin texnikasi:** Gandbol o‘yinida to‘p bilan va to‘psiz usullar bajariladi. Qo‘yilgan maqsadga erishmoq uchun o‘yinda qo‘llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig‘indisi qo‘l to‘pi texnikasini tashkil etadi.

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

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o‘yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy

gandbolda ko‘pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig‘i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo‘llar bukilgan holatda tutiladi.

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

Qo‘l to‘pi o‘yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo‘lishdan iborat. O‘yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo‘lim ajratiladi:

1. Maydon o‘yinchisi texnikasi.
2. Darvozabon texnikasi.

Har qaysi bo‘lim harakatlanish texnikasi va to‘pni boshqarish texnikasi bo‘limchalariga ajratiladi. Kichik bo‘limlar turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan - harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o‘yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo‘lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

O‘rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to‘g‘ri tahlil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

## **5.2 Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi.**

Hujum o‘yini texnikasi: To‘pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to‘p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida engishi mumkin.

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

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

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni erga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lni bukib, to'pni biroz yuqoriga

uzatadi, soʻng uni yana maydonga malum burchak boʻyicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh toʻgʻri tutilgan boʻlishi kerak.

Toʻpni erga urib olib yurish toʻgʻri chiziq, yoysimon chiziq va doira boʻylab har xil yoʻnalishlarda bajarilishi mumkin. Yoʻnalishni, tezlikni, sapchish balandligini oʻzgartirib hamda toʻpga qaramasdan erga urib olib yurishlar

hozirgi zamon qoʻl toʻpi oʻyinida katta ahamiyatga ega boʻlmoqda.

Toʻpni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bogʻliq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yoʻnalishini va usulini oʻzgartirishdir.

Toʻpni koʻzlagan joyga yoʻnaltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol oʻynaydi uning kuchi tezligiga bogʻliq.

Toʻp otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, toʻp otayotgan qoʻlning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin oʻyinda bir necha qadamdan soʻng, keng amplitudada qoʻlni silkitib toʻp otishni qoʻllash anchagina mushkul. SHuning uchun oʻyinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, toʻp ilgandan soʻng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga toʻp otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Eng koʻp tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qoʻlni bukib toʻp otishdir. Qoʻllarni silkitish natijasida toʻpni otish holati oʻzgaradi. Toʻp otish boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan boʻlishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo‘lni yuqorida bukib to‘p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrest qadamlar) so‘ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to‘xtab otish.

Chalishtirma qadamlardan so‘ng o‘yinchi yugurib kelib sakrab to‘p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o‘yinchi to‘pni o‘ng qo‘li bilan otmoqchi bo‘lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo‘yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo‘yadi. SHu holda to‘p ushlagan qo‘l to‘g‘rilanib, boshning orqa tomoniga o‘tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To‘p bilan bo‘lgan qo‘lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so‘ng to‘p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og‘irligi oldinga o‘tkazilib, darvoza tomon buriladi va to‘p ushlagan qo‘l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. SHuni hisobga olish kerakki, qo‘l harakati davomida tirsak panjalardan oldinda bo‘lmog‘i kerak. To‘pni qo‘ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to‘xtatishga olib keladi.

YUqoridan qo‘lni bukib to‘p otish qo‘lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo‘yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo‘l to‘p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo‘l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo‘yishda gavda darvoza tomon burilib tezlik bilan oldinga egiladi va to‘pni qo‘ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to‘p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

YUqoridan qo‘lni bukib to‘xtab to‘p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to‘pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to‘p otayotgan o‘yinchi qo‘lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o‘yinchi avval o‘ng

oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini tamin etish uchun xizmat qiladi.

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

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

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

Bazan qo'lning aylanma harakatini (oldinga, pastga, orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

To'pni tayangan holda yiqilib darvozaga otish sakrab-yiqilib darvozaga to'p otishdan farq qiladi. Birinchisi bekik vaziyatdan hujum boshlashda qo'llanilib, ikkinchisi olti metrlik chiziqdan hujum qilishda ishlatiladi.

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



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

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

YOn tarafga yiqilib to‘p otish. Bu usulni o‘yinchi to‘p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo‘llaydi. Bunga «yolg‘on» to‘p otishda qo‘llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg‘itishdan so‘ng oldinga bir qadam qo‘yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog‘ini darvozaga to‘p otayotgan tomonga yaqinroq qo‘yishi kerak. SHundan so‘ng gavda og‘irligi oldingi egilgan oyoqqa o‘tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi, to‘p bilan bo‘lgan qo‘l esa to‘p otishning oxirgi holatiga ko‘tariladi. O‘yinchi tayanch bo‘lmagan bo‘sh oyog‘ini oldinga ko‘tarib, bo‘sh qo‘l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o‘xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko‘kragini qaratib, to‘pni boshining orqasidan darvozaning ko‘zlangan joyiga yuboradi, so‘ng bo‘sh qo‘lini erga tekkizib yiqiladi.

Bunday to‘p otish usulini to‘p otayotgan qo‘l tomondan ham bajarish mumkin, lekin bunday holatda tayanch oyoq ish bajarayotgan qo‘l tarafdagi oyoq bo‘lishi kerak.

YUqorida qo‘lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to‘p otish usulidan asosan chiziq bo‘ylab va burchakdan hujum qiladigan o‘yinchilar foydalanadilar. O‘yinchi to‘pni ikki qo‘l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo‘yib «zonaga» sakraydi va to‘pni havoda to‘p otadigan qo‘lga o‘tkazib, darvozaga otadi. To‘p ushlagan qo‘l tomondagi oyoq bilan depsinganda,

Yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekiq vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. CHalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. SHundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga elka harakati qo'shib, to'p darvozaga yuboriladi

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'in sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir (odatda o'ng tarafga).

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

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

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

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

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

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan

chalg'itish-bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

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

To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

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

### **5.2.1 Himoya o'yini texnikasi.**

O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

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

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

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

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

Erdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. SHuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan

himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

### **Darvozabon o'yini texnikasi.**

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

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

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

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15-20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina

bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

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

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

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

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan

so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. SHuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li - to'pni ikki qo'llab ilib olish.

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

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

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

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak  $90^\circ$  ni tashkil etadi. SHu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi: boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib,



«shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, soʻng tez asosiy holatda turishga qaytadi

Eng chekka xolatdan darvozaning uzoq pastki burchagiga yoʻnaltirilgan toʻpni darvozabon shu tarafdagi qoʻl va oyogʻini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

Toʻpni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan toʻp jamoaning hujumga oʻtishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. SHuning uchun darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga toʻpni yuqorida qoʻlni bukib uzatishni qoʻllashi qoida tusiga kirib qolgan. Toʻpni egallaganidan soʻng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali boʻlishi uchun eng toʻgʻri xolati – darvoza oʻrtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metrgacha masofa boʻylab harakat qiluvchi darvozabon baland «traektoriya»da keladigan toʻpni egallashga doim tayyor boʻlishi lozim. Toʻp otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga toʻp kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan toʻp 30° dan kichik burchak ostida boʻlsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon xech vaqt toʻpni nazoratsiz qoldirmasligi va oʻz vaqtida hujumchining toʻp otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan boʻlsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi toʻpdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib oʻtish hujumini amalga oshirsalar oʻyinga qoʻshilishga tayyor boʻlib turadi. Bunday holda u toʻpni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz boʻlsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib

o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

### **O'yin taktikasi.**

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

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

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

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

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

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

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan

harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

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

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

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni echish uchun qo'llaniladi. SHuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

### **Hujum taktikasi.**

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l

to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

### **Jamoa harakatlari.**

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. Tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma-yon holatda bo'lib qolishi qiyin. SHuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. SHunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. SHuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvoza-bondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

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

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

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

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

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Taqibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. YAxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. SHuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u

holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

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

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

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

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

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

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

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

Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion xujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 min dan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin sur'atini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

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

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

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

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

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3



yoki 4-2 bo‘lib chiziq bo‘ylab joylashishi ko‘p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog‘liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o‘zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog‘liq bo‘lmaydi. Ikki o‘yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «to‘siq» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko‘proq ishlatiladi.

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

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

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

Hujumchilarning o‘zaro harakatida to‘siq qo‘yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchi-ning ta‘qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To‘siq qo‘yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion xujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchi orqali xujum qilish etakchi o‘rinni egallaydi. CHiziq

bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchilar soni har-xil bo‘lishi mumkin. (1-2) va ularning o‘yindagi asosiy o‘rni - markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo‘ylab harakat qilishi, oldinga erkin to‘p tashlash chizig‘iga chiqishi va to‘pni o‘yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

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

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg‘itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta‘minlaydi; chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchi o‘zi to‘siq qo‘yishni va to‘p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

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

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

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

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

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

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

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

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. SHunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan

hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

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

### **Himoya taktikasi.**

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

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi xujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

Himoyaning asosiy maqsadi raqiblarning darvozaga to'pni aniq otishi imkoniyatini kamaytirishdir. Bunda asosiy vazifalar quyidagilardan iborat bo'ladi:

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi.

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

### **Jamoa harakatlari.**

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

SHaxsiy himoya. Bu qo‘l to‘pi o‘yinida asosiy himoya qilish tizimidir. SHaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo‘ylab, maydonning o‘ziga qarashli qismida va erkin to‘p tashlash zonasida.

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

Agar raqib jamoasi o‘yinchilari texnik jihatdan bo‘sh yoki hujum qilishi sust bo‘lsa, o‘yin vaqtini ataylab cho‘zishsa yoki himoya qiluvchi o‘yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo‘lsa, u holda butun maydon bo‘ylab shaxsiy himoya qilishni qo‘llashi maqsadga muvofiqdir.

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

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo‘ylab yoki erkin to‘p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to‘sib tursa, qo‘llanilsa yaxshi natija beradi. To‘pni burchakdan o‘yinga kiritishda yoki o‘yinning oxirgi minutlarida

jamo'a minimal xisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

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

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi

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

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

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

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5+1, 4+2, 1+4+1. Bularning anglatishicha, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa, kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 4+2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilari) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. YA'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish tamoyillarida o'ynaydilar.

Variant 1+4+1 ~ raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgoxlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni

bilishga asoslangan. SHuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

### **Guruh harakatlari.**

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

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

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

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

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



To'siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

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

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

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

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi, markazda darvoza qarshisiga

joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

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

### **Individual harakatlar.**

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashda mo'ljallangan.

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

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

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

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan

o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi elkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziq oldida).

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

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

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

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

## VI. Nazorat savollari.

1. Gandbol o'yini qachon, qaerda va kim tomonidan kashf etilgan?
2. Gandbol bo'yicha jaxon chempionatlari qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
3. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
4. 4. O'zbekiston gandbolchilarining jaxon arenasiga chiqqanligi to'g'risida qanday ma'lumotlarni bilasiz?
5. O'zbekiston gandbolida birinchilardan bo'lib Sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan sportchilarni sanab o'ting?
6. O'zbekiston gandbolchilari orasidagi fan arboblari va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylarni bilasizmi, ular kimlar?
7. Gandbol o'yinining tavsifi?
8. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi?
9. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
10. Gandbol qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
11. Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar o'tkazilgan?
12. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi?
13. Gandbol bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering?
14. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
15. O'zbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
16. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o'rni?

## VII. Glossariy.

**HANDBALL** – inglizcha soʻz boʻlib, “HAND - qoʻl”, “BALL - toʻp”, degan maʼnoni anglatadi.

**Amplua** – bu gandbolchilarning maydonda joylashish tizimi, yaʼni darvozabon, oʻng va chap burchak oʻyinchilari, oʻng va chap yarim oʻrta oʻyinchilari, markaz oʻyinchisi, chiziq boʻylab oʻynaydigan oʻyinchi bular amplua deyiladi.

**“Taym-aut”** – inglizcha “Time out” soʻzidan olingan boʻlib bir daqiqoli tanaffus degan maʼnoni anglatadi.

**Diskvalifikatsiya** – oʻyinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsini oʻyindan yoki musobaqadan chetlashtirish.

Diskvalifikatsiya qilingan oʻyinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi darhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan soʻng oʻyinchi, jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada boʻlishga ruxsat etilmaydi. Diskvalifikatsiya holati oʻyinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu oʻtkazilayotgan oʻyin oxirigacha amal qilinadi.

**Hakamlik jestlari** - Erkin toʻp yoki yon chiziqdan toʻp tashlashni belgilashda hakamlar darhol toʻp tashlash yoʻnalishini koʻrsatuvchi jestni koʻrsatish lozim.

Agar shunga zaruriyat tugʻilsa, hakamlar albatta jestdan foydalanishi lozim.

Agar erkin toʻp tashlash yoki 7 metrli jarima toʻp tashlash belgilash sababli tushunarli boʻlishi uchun 1-6 va 11 jestlarni qoʻllash maqsadga muvofiqdir (ammo, 11 jest sust oʻyin jesti uchun erkin toʻp tashlash holatlarida doim qoʻllaniladi). Zarur sharoitda albatta 12, 16 va 17 jestlar qoʻllaniladi.

**Texnika** – grekcha soʻz boʻlib «bajara olish sanʼati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim oʻzgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija koʻrsatish garovi boʻlib unga sportchilarning tinimsiz ter toʻkishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni koʻrsatuvchi koʻrsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi oʻlchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini oʻzgarishiga, almashishiga sabab boʻlishi mumkin.

**Texnik tayyorgarlik.** Har xil sport turlarini texnik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini oʻrganish.

Bu etapda harakat texnikasini turgʻunlashtirish shart emas, lekin malum sport natijalariga erishishga, harakat koʻnik-masini egallashga qaratish shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayyorgarlikni vujudga keltirishadi.

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus boʻlgan harakat koʻnikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. SHu sababli harakat texnikasini oʻrganishda harakat koʻnikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

**Taktika** - soʻzining maʼnosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni oʻtkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq toʻqnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga boʻysunadi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish sanati deb tariflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda

musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan: ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'larok namoyon etadigan baxs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat.

**O'yin tayyorgarlik** – pedagogik jarayon bo'lib, texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni musobaqa faoliyatida samaradorligini ta'minlaydi.

**Jismoniy tarbiya** – pedagogik jarayon bo'lib, inson organizmini morfologik va funksional ji'atdan takomil-lashtirishga, uninghayoti uchun mu'im bo'lgan asosiyharakat malakasini, ma'oratini, ular bilan bog'liq bo'lgan bilimlarni shakllantirish va yaxshilashga qaratilgan. Masha shu taorifda jismoniy tarbiyaning insonni tarbiyalashning mustaqil turi sifatidagi o'ziga xosligi taokidlab o'tilgan.

**Jismoniy yuklama** – bu shug'ullanuvchi organizmiga jismoniy mashqni belgilanganhajmidir. **YUklama meoyori** – bu uni belgilangan miqdori bo'lib,hajmning va intensivlikning parametri bilan o'lchanadi.

**YUklamaning hajmi** – bajarilgan mashqlarning soni, mashg'ulot uchun sarflangan vaqt, bosib o'tilgan masofani kilometraji va boshqa ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

**Intensivlik** –harakatning surati (tempi), tezligi ko'rsatkichlari, o'ta tez yugurish, yurak qisqarishining chastotasi bilan tavsiflanadi.

Jismoniy mashqlarni bajarishdagi o'zaro munosabat teskari proporsionalpnikga ega: YUklamanihajmi qancha katta bo'lsa uni intensivligi shunchalik past bo'ladi yoki uni teskarisi. Muskul ishi xarakteriga ko'ra *yuklama standart* va *o'zgaruvchan* bo'lishi mumkin.

Birinchi bor **adaptatsiya** (lotincha - moslashish) tushunchasi Selening (bu tushunchani aniqlab bergan Kanadalik olim) umumiy moslashish holati haqidagi ta'limotida ochib berilgan.

**Adaptatsiya** - sindromi (alomati)ni butun tananing qo'zg'aluvchi ta'siriga nisbatan noodatiy javobi deb tushuntiradi. Bu holat quyidagicha kechadi:

**Xavotir-rezestentlik-oriqlash** (rezestenliktanani muhitning turli ziyon keltiruvchi omillari ta'siriga bardoshligi).

*Xavotir* davriga tananing me'yor va g'ayritabiiylik darajasida o'ta safarbarligiga xos xususiyatidir. Agar bu ta'sir kuchi to'xtamasa, bir qancha vaqtdan keyin tana imkoniyati tugab, uning sezish quvvati so'nadi.

**Strategiya** – (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.

Strategiya – so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida realizatsiya qilish, alohida viloyatlarda harakatga kiritishdir, shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali echish tushuniladi.

**“Model”** - so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror ob'ekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. «Model» so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.

Model bu alohida sport turida egallagan sport mahorati yutuqlari natijasining yig'indisidir. Modelni ishlatish va qayta ishlash natijasida modellashtirish jarayoni quriladi.

**Sport formasi** - pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik,



jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.

**Sport mashg'ulotlari** – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishida, jismoniy mashqlar orqali organizmni rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– *sport mashg'ulotlari* pedagogik xodisa bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“*Sport mashg'ulotlari*” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniladi.

**Sport** - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

**Sport musobaqalari** - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imko-niyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

**Nazariya** - deganda, asosan, u yoki bu sohadagi tajribalarni umumlashtiruvchi, tabiat qonunlarini, ob'ektiv ravishda ko'rsa-tishi asosiy bilimlarni inson ongida namoyon bo'lishi tushuniladi.

**Nazariya** - ilmiy bilimning oliy shakli bo'lib, tamoyillar va qonunlar, tushuncha va funksiyalari, uslu-biyati va qoidalarini, umumlashtirish va tahlil qilishda, ma'lum sohadagi bilimlarni bir butunligicha tushunchaga keltiradi. Sport nazariyasini haqiqiyliги sport faoliyati amaliyotda aniqlanadi, yoki nazariya bilan amaliyot bir-biri bilan mustahkam bog'langandir.

**Uslub** — biror narsa, hodisa, jarayonni o‘rganish yoki amalga oshirish uchun qo‘llash lozim bo‘lgan usullar majmuasi.

**Usul** — biror narsa, hodisa, jarayonni o‘rganish yoki amalga oshirish tartibi.

## VIII. ADABIYOTLAR RO‘YXATI

### Foydalanilgan asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati

#### Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Ignateva V.YA. Gandbol: Uchebnik dlya IFK, M.- FiS, 1982. – 380s.
3. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.
4. Pavlov SH.K, Azizova R.I, Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur. 2009 y
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
6. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.

#### Qo‘shimcha adabiyotlar ro‘yxati

7. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Livitskiy A.N, Pavlov SH.K, YArotskiy YA.I “Podgotovka gandbolistov” Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
8. Ignateva V.YA., Petracheva I.V. Mnogoletnyaya podgotovka gandbolistov v DYUSSH. M: Sovetskiy sport 2003
9. Ignateva V.YA., Portov YU.M., Gandbol: Uchebnik dlya fizkulturnyx vuzov. M. Fon, 1996
10. Ignateva V.YA. Gandbol. Azbuka sporta. –M: FiS, 2001
11. Ignateva V.YA., Petracheva I.V., Gusev A.V. Napravlennost podgotovki gandbolnyx vratarey-jenşin-M: Soyuz gandbolistov Rossii 2001
12. Klusov N.P. Taktika gandbola-M FiS, 1986
13. Klusov N.P. Ruchnoy myach v shkole. Posobie dlya uchitelya: -M. Prosveşenie, 1986.

14. Pavlov SH.K., Abduraxmanov F.A., Podgotovka gandbolistov:-T  
ИИzGosIFK. 2006
15. Txorev V.I. Reytingovaya metodika otsenki sorevnovatelnoy  
deyatelnosti kvalifitsirovannykh gandbolistov: Uchebno-metodicheskoe  
posobie-Krasnodar 1992.
16. SHelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi  
talablarning o‘quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O‘zDJTI 2000
17. Pavlov SH.K. Abdalimov A.O. “Podggotovka i kontrol  
sorevnovatelnoy deyatelnosti vratarey ganbolistov razlichnoy kvalifikatsii”  
met posobe Toshkent 2015 y.

## Mundarija.

|  |     |
|--|-----|
| Kirish.....  | 3   |
| I. Gandbol o‘yining paydo bo‘lish va rivojlanish tarixi.....   | 5   |
| II. O‘zbekistonda gandbolni rivojlantirishning asosiy bosqichlari.....   | 11  |
| III. Musobaqani tashkil etish va o‘tkazish. musobaqa faoliyatining tizimi va axamiyati. hakamlik uslubiyoti..... | 30  |
| 3.1. Musobaqalarni boshqarish.....   | 30  |
| 3.2. Musobaqa turlari.....   | 30  |
| 3.3. Musobaqalarni rejalashtirish.....   | 32  |
| 3.4. Gandbol o‘yin qoidalari va maydon o‘lchamlari.....  | 32  |
| IV. Gandbol musobaqa o‘tkazish tizimlari.....  | 37  |
| 4.1. Gandbol sport turida hakamlik uslubiyoti (hakamlik imo-ishoralari “Jestlar”).....                           | 45  |
| 4.2. Musobaqa nizomi.....  | 47  |
| V. Gandbol o‘yin texnika va taktikasining umumiy asoslari.....   | 60  |
| 5.1 Taktikaning tasniflanishi.....   | 60  |
| 5.2 Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi.....   | 61  |
| VI. Nazorat savollari.....   | 94  |
| VII. Glossariy.....  | 95  |
| VIII. Adabiyotlar ro‘yxati.....  | 101 |