

**Buxoro davlat universiteti
o'quv-metodik kengash 10-sonli
yig'ilishining bayonnomasidan**

K O' C H I R M A

27.05.2022

Buxoro shahri

K U N T A R T I B I:

1. Turli masalalar.

Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti A.K. Ibragimovning 5610500- Sport faoliyati (ta'lim turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlari uchun "Gandbolni o'qitish metodikasi" deb nomlangan o'quv – metodik qo'llanma tavsiya etish.

E S H I T I L D I:

M.Y. Farmanova (kengash kotibasi) - Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti A.K. Ibragimovning 5610500- Sport faoliyati (ta'lim turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlari uchun "Gandbolni o'qitish metodikasi" deb nomlangan o'quv – metodik qo'llanma nashrga tavsiya etishni ma'lum qildi. Ushbu o'quv – metodik qo'llanmaga: BuxDUning Pedagogika institute Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti kafedrası mudiri p.f.f.d. (PhD) professor M.J. Abdullayev va Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası mudiri PhD dotsent A.E. Sattorovlar tomonidan ijobiy taqriz berilgani ta'kidlandi. O'quv – metodik qo'llanma muhokamasi haqidagi Jismoniy madaniyat fakulteti (2022-yil 26-may) va Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası (2022-yil 24-may) yig'ilish qarori bilan tanishtirdi.

Yuqoridagilarni inobatga olib o'quv-metodik kengash

Q A R O R Q I L A D I:

1. Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport kafedrası dotsenti A.K. Ibragimovning 5610500- Sport faoliyati (ta'lim turlari bo'yicha) ta'lim yo'nalishlari uchun "Gandbolni o'qitish metodikasi" deb nomlangan o'quv – metodik qo'llanma nashrga tavsiya etilsin.

O'quv-metodik kengash raisi

R.G'. Jumayev

O'quv-metodik kengash kotibasi

M.Y. Farmanova



IBRAGIMOV ALISHER KAROMATOVICH

GANDBOLNI O'QITISH METODIKASI

(O'quv-metodik qo'llanma)



Buxoro-2022

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

BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

FAKULTETLARARO JISMONIY MADANIYAT VA SPORT
KAFEDRASI

Ibragimov Alisher Karomatovich

GANDBOLNI O'QITISH METODIKASI

(O'quv metodik qo'llanma)

Buxoro – 2022

Ushbu o'quv metodik qo'llanma Gandbolni o'qitish metodikasi fanidan Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha) mutaxassisligi talabalari uchun mustaqil ta'limni tashkil etish bo'yicha tavsiyalarni o'z ichiga oladi. Bunda oily ta'lim talabalarining Gandbolni o'qitish metodikasi fani bo'yicha kasbiy pedagogik ko'nikmalari va mahoratini, yo'l – yo'riqlarini o'rgatish ifodalangan. Uslubiy qo'llanma o'qituvchilar va talabalar uchun mo'ljallangan.

Taqrizchilar:

A.E.Sattorov- Buxoro davlat universiteti “Fakultetlararo jismoniy madaniyat va sport” kafedrası mudiri PhD dotsent.

M.J.Abdullayev - Buxoro davlat universitetining Pedagogika instituti “Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubiyoti” kafedrası mudiri PhD, professor

Buxoro davlat universiteti o'quv metodik kengashining 2022 yil 27-maydagi yig'ilishning №10-son bayonnomasi qaroriga asosan nashrga tavsiya etilgan.

KIRISH

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida quyidagi fikrlarni "...Aholini ommaviy sport turlariga keng jalb qilish orqali 2021 yilda qamrov hozirgi 19 foizdan 25 foizga etkaziladi. Sport haqida gapirganda, yana bir muhim vazifa oldimizda turganini ta'kidlab o'tmoqchiman. Yaqinda Osiyo olimpiya kengashi 2025 yilda Yoshlar o'rtasida Osiyo o'yinlarini Toshkent shahrida o'tkazish bo'yicha qaror qabul qildi. Bu mamlakatimizga ko'rsatilgan katta ishonch, desak, to'g'ri bo'ladi. Ayni vaqtda buning mas'uliyati ham katta ekanini, o'ylaymanki, barchamiz yaxshi tushunamiz. Qit'amiz miqyosidagi ushbu musobaqaga hozirdan boshlab puxta tayyorgarlik ko'rishimiz lozim"¹.

Shunday ekan kelajak avlod bo'lgan farzandlarimiz bugungi ta'lim-tarbiyaning zamonaviy usullaridan foydalangan holda bilim olishi lozim. Bu borada "Ta'lim to'g'risida"gi qonuni qabul qilindiki, bu ta'lim sohasida tub islohotlar olib borish imkonini berdi.

Yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlashning muhim va samarali omili bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublikada sog'lom avlodga ta'lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muxim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasida quyidagi fikrlarni "...Aholini ommaviy sport turlariga keng jalb qilish orqali 2021 yilda qamrov hozirgi 19 foizdan 25 foizga etkaziladi. Sport haqida gapirganda, yana bir muhim vazifa oldimizda turganini ta'kidlab o'tmoqchiman. Yaqinda Osiyo olimpiya kengashi 2025 yilda Yoshlar o'rtasida Osiyo o'yinlarini Toshkent shahrida o'tkazish bo'yicha qaror qabul qildi. Bu mamlakatimizga ko'rsatilgan katta ishonch, desak, to'g'ri bo'ladi. Ayni vaqtda

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi, 29 dekabr, 2020 yil. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy sayti: <http://www.press-service.uz>.

buning mas'uliyati ham katta ekanini, o'ylaymanki, barchamiz yaxshi tushunamiz. Qit'amiz miqyosidagi ushbu musobaqaga hozirdan boshlab puxta tayyorgarlik ko'rishimiz lozim"².

Shunday ekan kelajak avlod bo'lgan farzandlarimiz bugungi ta'lim-tarbiyaning zamonaviy usullaridan foydalangan holda bilim olishi lozim. Bu borada "Ta'lim to'g'risida"gi qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilindiki, bu ta'lim sohasida tub islohotlar olib borish imkonini berdi.

Yurtimizda aholi salomatligini mustahkamlashning muhim va samarali omili bo'lgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga ham alohida e'tibor qaratilmoqda. Respublikada sog'lom avlodga ta'lim-tarbiya berishni muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muxim ijtimoiy, iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo'lib xizmat qilmoqda.

Gandbol sport turi barcha ta'lim muassasalarining "Jismoniy tarbiya va sport" fani dasturiga kiritilgan bo'lib, asosiy bo'lim sifatida o'qitiladi. Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma talabalarda jismoniy tarbiya va sport soxasiga oid kasbiy pedagogik bilim, malaka va ko'nikmalarni o'zlashtirish imkonini beradi. Bo'lajak kadrlarni ta'lim muassasalari, BO'SMlari, jismoniy tarbiya va sport tashkilotlarida zarur bo'lgan kasbiy ilmiy-pedagogik va tashkilotchilik qobiliyatlarini shakllantiradi.

² O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoevning Oliy Majlisga Murojaatnomasi, 29 dekabr, 2020 yil. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining rasmiy sayti: <http://www.press-service.uz>.

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 to'rt 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 gandbolhar 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. Gandbolmusobaqalari 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 gandbolfederatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida gandbolo‘yining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

Sobiq Ittifoqda gandbolbo‘yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o‘tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq gandbolfederatsiyasi 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) O‘tkazilgan yillar	<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
2017	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya	Norvegiya	Fransiya
2021	Daniya	Shvetsiya	Ispaniya

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Ayollar) O'tkazilgan yillar	<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	Rumьniya	Vengriya
2007	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Rossiya	Fransiya	Vengriya
2011	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Norvegiya	Niderlandь	Rumьniya
2017	Fransiya	Norvegiya	Gollandiya
2019	Gollandiya	Ispaniya	Rossiya
2021	Norvegiya	Fransiya	Daniya

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	
XX	1972	YUgoslaviy a	CHSSR	Ruminiya	
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha	
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya	
XXIII	1984	YUgoslaviy a	FRG	Ruminiya	
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	YUgoslaviy a	
XXV	1992	MDH (SNG)	SHvetsiya	Fransiya	
XXVI	1996	Xorvatiya	SHvetsiya	Fransiya	
XXVII	2000	Rossiya	SHvetsiya	Ispaniya	
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya	
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya	
XXX	2012	Fransiya	SHvetsiya	Horvatiya	
XXXI	2016	Daniya	Fransiya	Germaniya	
XXXII	2020	Fransiya	Daniya	Ispaniya	

Ayollar

T/r		Yillar		O,,rin	
I		II		III	
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya	
XXII	1980	SSSR	YUgoslaviya	GDR	
XXIII	1984	YUgoslaviy a	J.Koreya	Xitoy	
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR	
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)	
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya	
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya	
XXVIII	2004	Daniya	J.Koreya	Ukraina	
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	J.Koreya	
XXX	2012	Norvegiya	CHernogoriya	Ispaniya	
XXXI	2016	Rossiya	Fransiya	Norvegiya	
XXXII	2020	Fransiya	OKR	Norvegiya	

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 gandbolmusobaqalari o'tkazilgan. 1960 yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbolbo'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 gandbolmutaxassisligi 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.Axmadiev, 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 gandbolfederatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

<i>O'zbekiston chempionati g'oliblari</i>		Ayollar		
Erkaklar				
Yil	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmon ov F.A.	O'zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmon ov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Borotkin S.
1996	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Pavlov SH.K.
1997	«Quruvchi»	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	«Algorit m»	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»	Konaplev V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«Tankchi»	Borotkin S.	«AGMK»	Muminov.V
2008	«SamGasi	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev 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>Nº</i>	<i>O'yinchilar</i>	<i>Tug'ilgan yili</i>	<i>Qaysi jamoadan</i>
<i>1</i>	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
<i>12</i>	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 birinchi 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.

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
<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

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

2003 yilda «**Talaba**» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbolbo'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 gandboljamoalaridagi 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- Osiyo 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 yillarda 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 Ociyo 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 chempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2013 yil 5 – 15 dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 10 – 17 mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o'rin qo'lga kiritdilar.

- 2014 yil 13 – 19 may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida o'tkazilgan xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron davlatlari ishtirok etdi.

- 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 yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

Respublikamizda gandbolni ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va gandbol federatsiyasining 2014 yil taqvim rejasiga asosan xar xil yoshdagi yoshlar va qizlar, erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston 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^{ll} 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 – tur 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^{ll} 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^{ll} 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 rivojlantirish 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 sharafini yanada yuqori pog'onalarga 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 muvofaqqiyatli ishtirok etib, ayollar va erkaklar jamoalarimiz faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdi hamda an'anani buzmaganda o'tgan yilgi natijani takrorladi. SHuningdek, musobaqalar 27

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.

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.

GANDBOL O'YIN QOIDALARI

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.

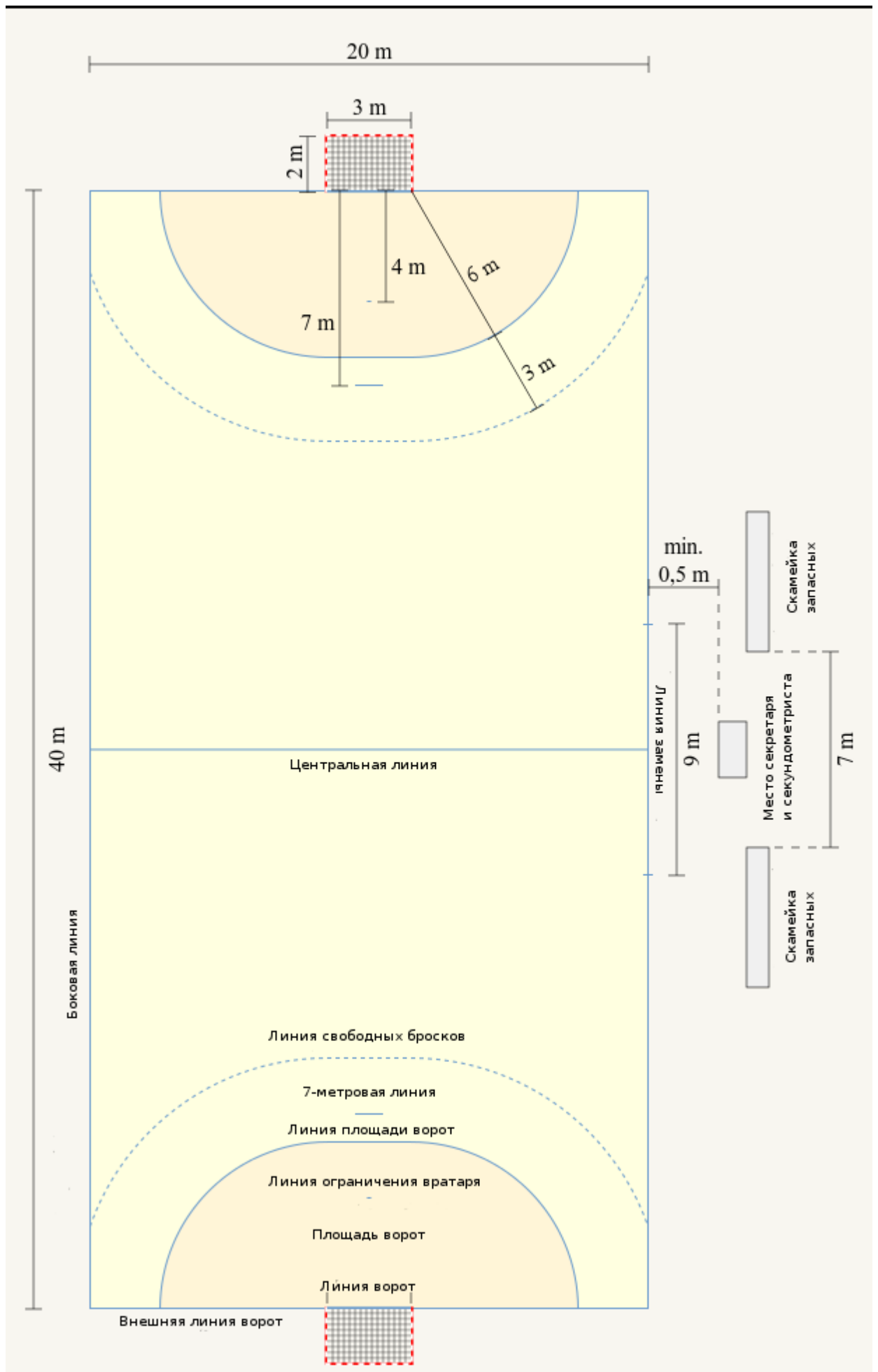
Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 *sm* hosil qiladigan kvadratdan iborat-dir. Maydon tarafdin ko'rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofdagi asosiy rangdan ajralib ko'ndalang ikki xil ranga bo'yalishi shart.

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.

Gandbolqoidalari birlashtirilgan, tartibga solinadi va xalqaro xalqaro gandbolfederatsiyasi (IHF) tomonidan boshqariladi. Ushbu vazifani turli mamlakatlardagi milliy tashkilotlar bajaradilar, Vengriyada bu Vengriya Gandbolassotsiatsiyasi. Eng muhim qoidalar ta'kidlangan, ammo kitobda batafsil yoritilmagan, ular quyidagi havolada mavjud:

O'yin maydonchasiga tegishli qoidalar quyidagilardan iborat. Bu maydon uzunligi 40 metr va kengligi 20 m bo'lgan to'rtburchaklar maydon bo'lib, sud va ikkita darvoza maydonidan iborat. Sudning barcha chiziqlari ular chegaradosh bo'lgan hududga tegishli. Gandbolmaydonchasining chiziqlari 5 *sm* ni tashkil qiladi, bu maqsadga mos keladigan qalin chiziq bundan mustasno - 8 *sm* - va katak ichidagi chiziqlar.



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 chiziqga parallel 3 metrli chiziq o'tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to'rtidan ikki qismi shu chiziqga 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).

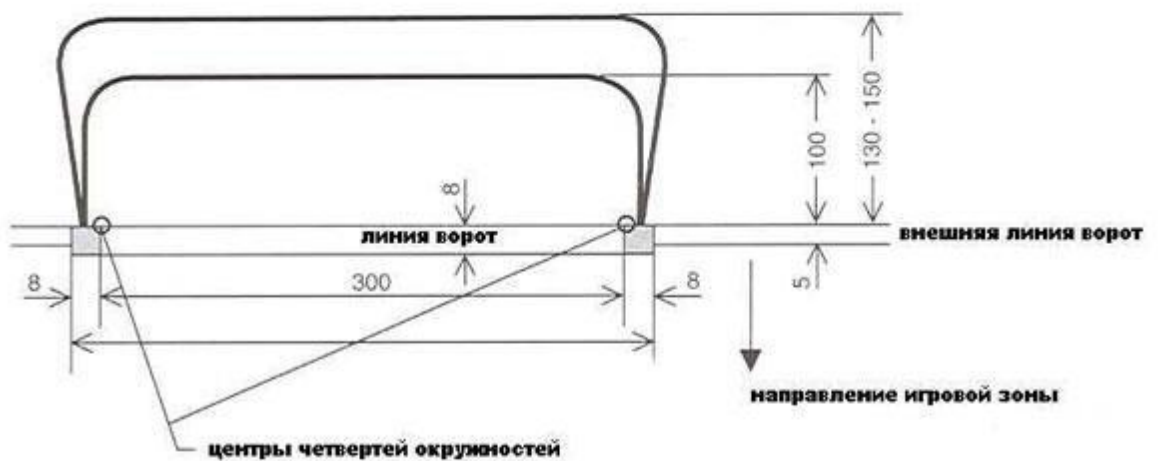
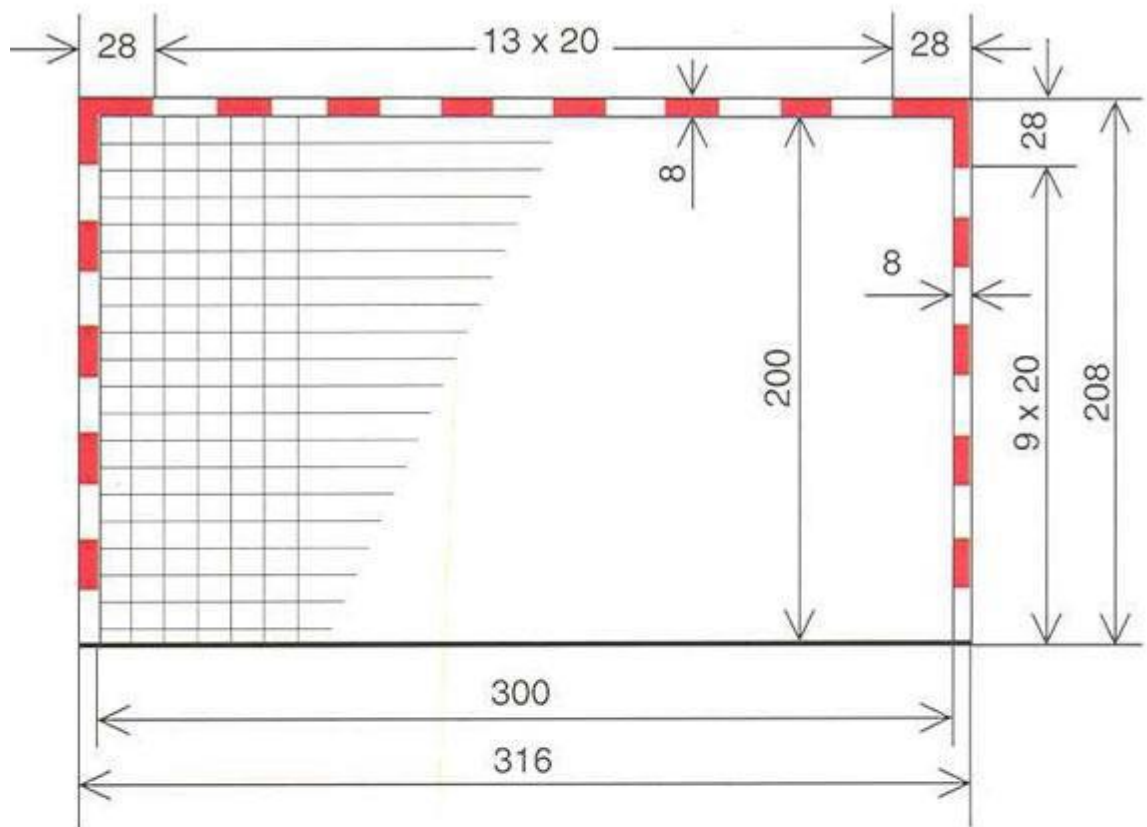
7 metrli jarima to'p tashlash chizig'iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo'lgan, jarima to'p tashlashda darvozabon o'tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (1-rasm).

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 chiziqga 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 sekundometristlar 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-ligi lozim.

Darvozaning o'lchamlari



Darvoza zonasida faqat darvozabon turishiga ruxsat beriladi. Agar o'yinchi ushbu sohaga kirs, bu qonunbuzarlik. Agar ishdan bo'shatilgan o'yinchi darvoza

to'sig'iga, shu jumladan, tananing biron bir qismi bilan tegsa, kirish hisoblanadi. Darvoza perimetridagi to'p darvozabonga tegishli.

O'yin davomida to'pni ushlash, to'xtatish, otish, itarish yoki qo'l, qo'l, bosh, badan, son yoki tizza bilan urish taqiqlanadi.

Gandbol to'plari



Gandbol to'pi charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi va ichiga lateks yoki butil pufagi o'rnatiladi. U silliq yoki porloq bo'lmasligi kerak. Qo'l to'pi yangi boshlanuvchilar va professionallar uchun o'yin va mashg'ulot to'plariga bo'linadi.

Ishlab chiqarish usuliga ko'ra: to'plar mashina va qo'lda tikuvda amalga oshiriladi. Qo'l to'pi 3 o'lchamda bo'ladi:

1. Aylanasi 50-52 sm, vazni 290-330 gramm 8-12 yoshli o'g'il bolalar va 8-14 yoshli qizlar jamoalari uchun;
2. Aylanasi 54-56 sm, vazni 325-375 gramm 14 yoshdan oshgan ayollar jamoalari va 12-16 yoshli erkaklar jamoasi uchun;
3. 16 yoshdan oshgan erkaklar jamoalari uchun aylanasi 58-60 sm, vazni 425-475 gramm.

Himoyachilar

Ruxsat berilgan	Ruxsat berilmagan	Oqibatlar
To'pni to'sish uchun qo'llar va barmoqlardan foydalanish	Hujumkor o'yinchining qo'lidan to'pni tortish yoki urish	Hujumkor jamoa uchun jarima to'p tashlash
Hujumkor o'yinchi bilan frontal tanani bog'lash	Jalb qiluvchi o'yinchining tanasini, ko'ylakini ushlab turish, yugurish yoki unga sakrab o'tish	Jarima otish / progressiv jazo

maydon doirasidan tashqarida qolish	Himoya pozitsiyasi sifatida darvoza maydonchasidan foydalanish / aniq gol urish imkoniyatining oldini olish	7 metrdan otish
O'yinni boshlash (otish) paytida otishni o'rganish paytida o'yinchilarni kamida 3 metr masofada joylashtirish	O'yinni boshlash uchun (qayta) bajarishda hujumkor o'yinchi bilan aralashish	progressiv jazo

Darvozabon

Ruxsat berilgan	Ruxsat berilmagan	Oqibatlari
O'yin zonasida tananing biron bir qismi bilan to'pga tegib turish	To'pni darvoza maydonchasiga 6 m chiziqdan tashqariga olib boorish	Hujumkor jamoa uchun jarima to'p tashlash
Darvozani to'psiz qoldirish va maydon o'yinchisi sifatida o'ynash	To'p bilan darvoza maydonini qoldirish	Hujumkor jamoa uchun jarima to'p tashlash

Yana bir muhim qoida shundaki, to'p, agar u erda bo'lsa ham, maksimal 3 soniya davomida egalik qilinishi mumkin. To'pni urmasdan maksimal 3 ta qadam bajarilishi mumkin.

Qoidalar xatti-harakatlar, huquqbuzarlik va huquqbuzarlik normalarini belgilaydi.

Ruxsat berilgan

a) to'pni blokirovka qilish yoki egalik qilish uchun qurol va qo'llardan foydalanish,

- b) to'pni raqib o'yinchisidan istalgan yo'nalishda ochiq qo'l bilan olish
- c) raqib o'yinchisini to'pni ushlab turgan yoki qilmagan holda himoyalash
- d) hujum qiluvchi o'yinchini old tomondan, egilgan qo'llari bilan bog'lab turish, uni boshqarish va unga ergashish

Ruxsat berilmagan

- a) to'pni raqib o'yinchisining qo'lidan tortib olish yoki urish,
- b) raqib o'yinchini qo'l, qo'l yoki oyoq bilan blokirovka qilish yoki itarish,
- v) quchoqlash, ushlab, itarish, raqib o'yinchisiga kirish,
- d) raqib o'yinchiga biron bir tarzda xalaqit berish, to'sish yoki xavf ostiga qo'yish.

Hujumkor o'yinchilar

Ruxsat berilgan	Ruxsat berilmagan	Oqibatlari, natijalari
Qo'llaringiz va qo'llaringiz bilan to'pni tashlang va ushlang	Oyoqlardan foydalanib to'pni to'sing yoki teping	Himoyachilar uchun bepul otish
To'pni jamoadoshga uzating	To'pni 3 soniyadan ko'proq ushlab turing	Himoyachilar uchun bepul otish
Bir qo'li bilan to'pni silkit va yana ushlang	To'pni silkitib oling, uni ushlang va yana dribling aybi	Himoyachilar uchun bepul otish
To'p bilan maksimal 3 qadamni bajaring	To'p bilan 3 qadamdan ko'proq harakat qiling	Himoyachilar uchun bepul otish
Maqsad doirasidan tashqarida harakatlaning	Maqsad maydonini kiriting	Darvozabonning zarbasi
To'pni darvoza maydonchasi ustidagi havoga tegib turing	Darvoza maydoni ichida joylashgan to'pga teging	Himoyachilar uchun bepul otish
Himoyani yorib o'ting	Raqibni zaryadlang yoki	Himoyachilar uchun

	himoyalanuvchi hujumchiga nisbatan qo'pol xato qiling	bepul otish
Gol urish uchun qulay vaziyat yaratish uchun to'pni o'tkazib yuboring	To'p kiritish uchun imkoniyat yaratmasdan to'pni jamoaning ixtiyorida saqlang. Passiv o'yin	Himoyachilar uchun bepul otish

GANDBOLO'YIN TEXNIKASINING TASNIFI

Texnika – grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan maononi bildiradi. Jismoniy mashq texnikasi doim o'zgarib turadi va takomillashadi. Takomillashgan harakat texnikasi yuqori natija ko'rsatish garovi bo'lib unga sportchilarning tinimsiz ter to'kishi orqali erishiladi. Sportchining jismoniy tayyorgarligini ortishi yoki uning gavdasi tuzilishi (anatomiyasi), boshqacha aytganda jismoniy rivojlanganlikni ko'rsatuvchi ko'rsatkichlarning turli-tumanligi (son suyagini kaltali yoki uzunligi, elka suyagi o'lchamining turli xilligi va h.k.) sport turi – jismoniy mashqlar bajarish texnikasini asosini uning zvenolari yoki detallarini o'zgarishiga, almashishiga sabab bo'lishi mumkin.

Texnik tayyorgarlik. Har xil sport turlarini texnik elementlarini, hamda tayyorgarlik mashqlarini o'rganish.

Bu etapda harakat texnikasini turg'unlashtirish shart emas, lekin malum sport natijalariga erishishga, harakat ko'nik-masini egallashga qaratish shuning uchun bu etapda har tomonlama texnik tayyorgarlikni vujudga keltirishadi.

Musobaqa faoliyatini sportchilar tomonidan shu sport turi uchun maxsus bo'lgan harakat ko'nikma va malakalari turi bajara oladigan holatdagina amalga oshirishi mumkin. SHu sababli harakat texnikasini o'rganishda harakat ko'nikmasini malakaga aylanishi sport turi uchun eng kerakdir.

Gandbolo'yin texnikasi hujum, himoya va darvozabon texnikasiga bo'linadi.

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 gandboltexnikasini tashkil etadi.

Texnik usullar – bu gandbolo'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. YUksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga

bog'liq. Gandboltexnikasini 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 quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yin o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qiluvchi o'yinchilar vujudga keldi.

O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To'pni ilish, uzatish, olib yurish va darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To'p yo'lini to'sish, 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 yelka 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.

Gandbolo'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga 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.

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, ushlash, 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, gandbolo'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbolo'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga

uzatadi, so'ng uni yana maydonga malum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak. To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar

hozirgi zamon gandbolo'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir.

To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi uning kuchi tezligiga bog'liq.

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

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

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi 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'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozining 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'ragini 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 - bekik 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'shilib, 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 darvozabondan 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, depsinib, 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 67

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. Gandbolo'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.

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 bukgan 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'lini 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 ximoyachi 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 ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul.

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

Eng chekka xolatdan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

To'pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. SHuning uchun darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

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

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

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

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

GANDBOLO'YIN TAKTIKASINING TASNIFI

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 xarakterlarining 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.

Gandbolo'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.

Gandbolo'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 gandbolo'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 gandbolo'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbolo'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 gandbolfaqat 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 xarakatdir. 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 haraka-ting 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 xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

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

Himoya taktikasi.

Himoyada o'ynashning 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 gandbolo'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 jamoa 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 raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchini himoyachidan biriga panohgohlik 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 berkitish 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.

*Gandbol sport turida hakamlik uslubiyoti
(hakamlik imo-ishoralari “JESTLAR”)*

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

<p>1. Возврат в игру</p>  <p>1. Darvozabon maydonini bosish</p>	<p>2. Ошибки в игре</p>  <p>2. To'pni olib yurishdagi hato</p>
<p>3. Проблемы или нарушения защиты больше 3-х секунд</p>  <p>3. Uch qadamdan ortiq qadam qo'yish yoki uch soniyadan ortiq to'pga harakatsiz egalik qilish</p>	<p>4. Три секунды или нарушение</p>  <p>4. Ushlab qolish yoki itarish</p>
<p>5. Удар</p>  <p>5. Zarba</p>	<p>6. Ошибки нападающего</p>  <p>6. Hujumchining hatosi</p>

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

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.

Asosiy adabiyotlar:

1. Usmonxo'jaev T.S. "Harakatli o'yinlar" O'quv qo'llanma T.: O'qituvchi 1992 y.
2. Maxkamdjanov K.M., Nurmatov F.A, Inozemseva L.A, Rustamov L "Sport bayramlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi" Darslik T.: 2008 y.
3. Xo'jaev P., Raximqulov K.D., Nigmanov B.B. Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi. (Harakatli o'yinlari) O'quv qo'llanma TDPU T.: 2008 y.
4. Azizova R.I. "Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi" O'quv qo'llanma T.: 2010
5. Raximqulov K.D. "Milliy harakatli o'yinlari" O'quv qo'llanma T.: 2012 y.
6. Arjan Egges, Arno Kamphuis, Mark Overmars "Motion in Games" First International Workshop, Utrecht, MIG 2008. 236 s.
7. Жуков М.Н. — М.: Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. Издателский центр «Академия» 2000. - 160 с.
8. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
9. Айропетянц Л.Р. "Волейбол" Учебник. Т, УзГосИФК 2006 г.
10. Расулов О.Т. "Баскетбол ўйиннинг расмий қоидалари" Методик қўлланма. Тошкент 1993 й.
11. Павлов Ш., Абдурахманов Ф., Ақромов Ж. "Гандбол" дарслик. Т, ЎзДЖТИ 2005 й.
12. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D "Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar:

1. Raximqulov K.D. Harakatli o'yinlar (ma'ruzalar matni) 2001y.
2. Xo'jaev F, Murodov M, Mirsolixov.S. Xalq milliy o'yinlari 1-qism. Toshkent - 2001 y.
3. Normurodov A.N. O'zbek milliy o'yinlari T.: - 1999 y.
4. Rahimqulov K.D., Usmonxo'jayev T.S. Jismoniy tarbiyadan bolalar va

o'smirlar uchun 1000 mashq hamda harakatli o'yinlar. 2001y.

5. Raximqulov K.D. «Kichik yoshdagi bolalarning qaddi qomatini rivojlantirishga mo'ljallangan mashqlar va harakatli o'yinlar» 2001 y.

6. Xojayev P, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. "Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi" Cho'lpon nashriyoti T.: 2010 y.

7. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 year.

8. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 year.

9. Harko Brown. Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 year.

10. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2009 year.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz

2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz

4. www.lex.uz

5. www.bilim.uz

6. www.gov.uz

MUNDARIJA

Kirish.....	4
Gandbol o'yinining paydo bo'lish va rivojlanish tarixi.....	6
Gandbol o'yin qoidalari.....	28
Gandbol o'yin texnikasining tasnifi.....	36
Gandbol o'yin taktikasining tasnifi.....	50
Gandbol sport turida hakamlik uslubiyoti (hakamlik imo-ishoralari “JESTLAR”)	64