

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

**MIRZO ULUG‘BEK NOMIDAGI
O‘ZBEKISTON MILLIY UNIVERSITETI**

V.SH. RAXIMOV

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI
O‘QITISH USLUBIYATI
(GANDBOL)**

O‘QUV QO‘LLANMA

**Toshkent
«Universitet»
2021**

**Raximov V.Sh. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish uslubiyati
(Gandbol). O'quv qo'llanma. –T.: “Universitet”, 2021, 224 bet.**

UO'K: 796.322(075.8)

KBK: 75.576ya73

R 28

Annotatsiya

O'quv qo'llanma davlat ta'lim standartlari hamda amaldagi fan dasturlariga ko'ra ishlab chiqilgan. Ushbu qo'llanma jismoniy tarbiya va sport yo'nalishida bakalvr ta'limi bo'lgan Oliy o'quv yurtlari talabalari hamda sohaning pedagog-trenerlari uchun mo'ljallangan.

O'quv qo'llanma muallifning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi ko'p yillik tajribalariga asoslanib, muayyan yo'nalishda olib borgan ishlanishlari asosida yaratilgan. U o'z ichiga sport o'yinlari turlari bo'lmish gandbolning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan pedagoglar, trenerlar, talabalar, magistrlar, aspirantlar hamda kadrlarni malakasini oshirish va qayta tayyorlash institutlari auditoriyasiga mo'ljallangan bo'lib sport o'yinlarining asosiy turlarining nazariy va uslubiy asoslarini o'rganishga qaratilgan.

Аннотация

Учебное пособие составлено на основе государственных образовательных стандартов и действующих предметных программ. Это пособие предназначено для тренеров и студентов со степенью бакалавра в области физического воспитания и спорта.

Пособие разработано на основе многолетнего опыта автора в области физического воспитания и спорта и не посредственно создано в процессе своей работы в данном направлении. В нем описывается основное содержание, термины, правила, концепции, а также практические и теоретические основы гандбола как вида спорта.

Данное учебное пособие предназначено для аудитории преподавателей, тренеров, студентов, магистров, аспирантов и институтов повышения квалификации и переподготовки в области физической культуры и спорта, ориентированных на обучение.

Annotation

The textbook is based on state educational standards and current science programs. This guide is intended for undergraduate and graduate students with a bachelor's degree in physical education and sports.

The textbook is based on the author's many years of experience in the field of physical education and sports, based on his work in a particular area. It describes the main content, terms, rules, concepts and practical and theoretical foundations of handball, which is a sport.

This textbook is intended for the audience of teachers, coaches, students, masters, graduate students and institutes of advanced training and retraining in the field of physical culture and sports, and provides theoretical and methodological bases of the main types of sports. focused on learning.

Taqrizchilar:

R.M.Almaqayeva – O‘zbekiston Milliy Universiteti, Taekvondo va sport faoliyati kafedrası, p.f.n. dotsent

Sh.K.Pavlov – O‘zDJTSU, Gandbol, regbi nazariyasi va uslubiyaı kafedrası professori

O‘zbekiston Respublikasi Oliy va o‘rta maxsus ta’lim vazirligining 2021 yil “28” avgustdagi 375-sonli buyrug’ining 3-ilovasi bilan nashrga tavsiya etilgan.

Ro‘yxatga olish raqmi 375-001.

ISBN: 978-9943-7497-8-8

© “Universitet” nashriyoti, Toshkent, 2021 y.

KIRISH

Bugungi kunda sport o'yinlarining barcha turlari insonning ma'naviy-ma'rifiy, madaniy hamda sog'lig'ini rivojlantirish, mustahkamlash ehtiyojlarini samarali qondirishni to'liq ta'minlayotganligini ko'rishimiz mumkin.

Turli xil yo'nalishdagi universitetlarda jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni samarali tayyorlashni ta'minlaydigan turli yillarda yozilgan va nashr etilgan adabiyotlar mavjud. Biroq, ularda haligacha ko'p miqdordagi qarama-qarshiliklar saqlanib qolmoqda, birinchi navbatda sport o'yinlarining asosiy turlarini tanlash, o'rganilayotgan fanlarga ajratilgan vaqt miqdori bilan bog'liq; ularning aksariyati oddiygina qayta nashr etilgan va eng yaxshi holatda ular ba'zi bir yangi sport o'yinlari turlari bilan to'ldirilgan, ayrim istisnolardan tashqari, sport bilan shug'ullanishning nazariy va uslubiy tarkibiy qismi tegishli tartibda yetarlicha yoritilmaganligiga guvoh bo'lishimiz mumkin.

“Sport va harakarli o'yinlarni o'qitish uslubiyati (gandbol)” o'quv qo'llanmasining ushbu nashri ajratilgan vaqtni aniq asoslab, sport o'yinlarini o'qitish jarayonida zamonaviy interaktiv va pedagogik texnologiyalarni jalb qilish asosida o'quv-uslubiy majmualarni yanada takomillashtirishning yangi yondashuvini hisobga olgan holda ishlab chiqilgan. Davlat ta'lim standartiga muvofiq o'quv dasturi yo'nalishi bo'yicha yaratilgan. Qo'llanmada “sport o'yinlari” intizomiga, musobaqalar tizimiga, tanlov va yo'nalishni aniqlashga, sport o'yinlarini psixologik va iqtisodiy jihatlariga katta e'tibor berilgan.

Bundan tashqari qo'llanmada jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni rivojlantirish, o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish va takomillashtirish usullari, jismoniy tarbiya tizimidagi sport o'yinlarini o'qitishning o'ziga xos xususiyatlari, har xil malakali sportchilarni tayyorlashning nazariy va uslubiy asoslari, o'quv va mashg'ulotlarni boshqarish va musobaqalarda bardoshlilik darajasini ko'tarish sog'lomlashtirish va ko'ngilochar tadbirlarning jarayoni, uslubiy asoslari, sport o'yinlarida kompleks nazoratni tashkil etilishi va metodikasi berilgan.

Muallif o'quv qo'llanmani yozishda jamoaviy sport o'yinlari sohasidagi ilmiy izlanishlar va sport amaliyotidagi bilimlaridan, bo'lajak mutaxassislarni, jismoniy tarbiya va sport mutaxassislarni tayyorlash tajribasidan foydalangan.

Ushbu o'quv qo'llanma jismoniy tarbiya va sport sohasida faoliyat yuritayotgan trenerlar, pedagoglar, talabalar, magistrilar, aspirantlar, malaka oshirish markazlari professor-o'qituvchilari va xodimlariga asqotadi deb hisoblaymiz.

I BOB. SPORT O‘YINLARI FAOLIYAT TURI SIFATIDA

1.1. “Sport” va “o‘yin” tushunchalariga ta’rif

Zamonaviy jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasida, jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasida, sport nazariyasi, “sport” tushunchasiga tor va keng ma’noda ta’rif berilgan: tor ma’noda “sport” “musobaqabardosh faoliyat”, keng ma’noda – “aslida” musobaqabardosh faoliyat va unga tayyorgarlik». Shunga ko‘ra, “sport” “... o‘ziga xos musobaqa predmeti bilan ajralib turadigan, sportni rivojlantirish jarayonida shakllangan musobaqabardosh faoliyat shakli ...” degan ma’noni anglatadi (Xolodov J.K., Kuznetsov V.S, 2008).

Shuni ta’kidlash kerakki, chet elda “sport” tushunchasi biroz boshqacha tarkibga ega. “Sport” (inglizcha – “sport”), inglizcha “disport” so‘zining qisqartmasidan kelib chiqqan bo‘lib, u o‘z navbatida eski fransuzcha “desport” dan kelib chiqqan - o‘yinlar, bo‘sh vaqtlarda ko‘ngil ochish. Bu sezilarli farq.

“Sport o‘yinlari” tushunchasini ko‘rib chiqishdan oldin, tashqi va sport o‘yinlarining zamonaviy nazariyasi va metodikasida “o‘yin” tushunchasi nimani anglatishini, o‘yin nima va nima uchun mashg‘ulotning bir turi va jismoniy mashqlar turi sifatida tushuntirilishi kerak. “Tarixiy jihatdan shakllangan ijtimoiy hodisa, insonga xos bo‘lgan mustaqil faoliyat turi” kabi mavjud ta’riflar umumiy xarakterga ega va jismoniy mashqlar va boshqa faoliyat turlari orasida uning o‘rnini aniqlashga imkon bermaydi.

Birinchidan, o‘yin - bu ba’zi bir unumsiz, ko‘ngilochar, “beparvo” (Y.Xeyzingega ko‘ra, 1938) xatti-harakatlarini ta’riflovchi va "tayinlaydigan" ba’zi buyurtma qilingan ma’lumotlar. Ikkinchidan, o‘yin ham “o‘ynash” dir - bunday belgilangan xatti-harakatlarni amalda amalga oshirish jarayoni. Konsepsiyaning ta’rifini shakllantirish uchun yadrosi muhim belgilar bo‘lgan o‘ziga xos xususiyatlar to‘plamini ta’kidlash kerak. Qoida tariqasida, bunday belgilar kam - endi yo‘q.

O‘yinlarning asosiy, o‘ziga xos xususiyati, ajralmas xususiyati (umuman olganda) barcha musobaqa ishtirokchilari uchun “o‘yinning umumiy, yagona obyeksi” ning mavjudligi, bu o‘yinning vositachilik maqsadi bo‘lgan o‘zlashtirish va harakatlardir. Bular: voleybol, futbol, basketbol kabi har xil turdagi to‘plar; bularga tennis to‘plari, badminton

o'ynash uchun shlyuzlar kiradi; xokkeyda shayba va bilyardda to'plar, shaxmatda shaxmat va boshqalar. U bilan (ular) ishtirok etgan muayyan harakatlar (fint, o'yin qoidolari bilan belgilanadi) uchun ishtirokchiga yoki jamoaga ochkolar, gollar va boshqalar beriladi.

Jismoniy faoliyatning boshqa o'yin bo'lmagan turlari (shu jumladan sport turlari) o'yinchilarning harakatlari yo'naltirilgan o'yinning bunday umumiy mavzusiga ega emas. Ulardagi ishtirokchilarning harakatlari, masalan, shaharlarda, ularning qismlarini harakatlantirishda eng kam urinishlarni sarflashga yoki o'z to'pi bilan eng kam zarba berganligi sababli golfda teshiklarni o'tkazishga va boshqalar.

Ko'pincha ta'riflarda paydo bo'ladigan boshqa xususiyatlar muhim ahamiyatga ega emas, chunki ular o'yindan tashqari sport turlari bilan ham taqsimlanadi. Masalan, aloqa qarshiligi har xil kurash, boks, qilichbozlik va boshqalarni o'z ichiga olgan "yakka kurashlar" deb ta'riflangan sport turlari guruhini ta'riflaydi. Shuningdek, yengil atletika estafetasi, suzish estafetasi va boshqa sport turlari bo'yicha jamoaviy musobaqani uchratamiz.

Ushbu sport turlarida o'yin obyektini o'zlashtirishga va ular bilan ishlashga qaratilgan musobaqa - aloqa, cheklangan aloqa yoki aloqasiz raqib-ishtirokchilar mavjud emas.

"O'ynash", "sport" atamasi yoki golf o'ynash kabi bir xil ma'noga ta'riflarda ishlatiladigan yuqoridagi xususiyatlar muhim deb tan olinishi mumkin emas, chunki ular (klassik mantiq talablariga muvofiq) faqat sport o'yinlariga xos bo'lgan muhim xususiyatlar.

Shu bilan birga, ushbu masalaning hozirgi holatiga muvofiq tizimlar to'g'risidagi ma'lumotlar bilan boyitilgan o'yinlar va "o'ynash" tahliliga qaytaylik. Maxsus adabiyotlar va xalqaro ilmiy lug'atlarni tahlil qilish, shuningdek, o'yin hodisasini nazariy jihatdan tushunishga urinishlar ikkita markaziy toifani qandaydir tarzda bolmaydigan kamida to'rtta konsepsiyani ajratib ko'rsatishga imkon beradi: "o'yin" va "tizim".

"O'yin" - bu shaxs tomonidan buyurtma qilingan, unda ishtirok etadigan subektlar uchun muayyan xatti-harakat shaklini belgilaydigan ma'lumotlar tizimi.

"O'ynash" - jarayon sifatida, "o'ynash" murakkab dinamik o'zini-o'zi boshqarish tizimi sifatida qaraladi.

“O‘yin predmeti” bu (individual yoki jamoaviy) murakkab dinamik tizim bo‘lib, uning faoliyati “o‘yin” axborot tizimi bilan shartlangan.

“Sport va o‘yin kollektivi” - o‘yin mavzusi tarkibiga kiradigan ko‘p darajali boshqaruv subordinatsiyasi tizimi sifatida.

Yuqoridagi “o‘yin” tushunchasining qisqacha ta’rifida u buyurtma qilingan axborot tizimini (yoki axborot tizimini) anglatishini ta’kidladilar. Ushbu tizimning xususiyati uning mutlaqo suniy tabiatidir. O‘yin, masalan, loyiha, dastur, darslik yoki xarita kabi ma’lumot shaklida belgilangan ba’zi bir favqulodda moddiy ehtiyojlarni aks ettirmaydi. O‘yin - bu insonning yozib olingan madaniy tajribasi. Sport o‘yini - bu o‘yin obyekti bilan qoidalar, funksiyalar, fint va maxsus manipulyatsiyalar yordamida ta’riflangan ozmi-ko‘pmi majburiy musobaqaning o‘tishini belgilaydigan, yetarli miqdordagi odamlar tomonidan qayd etilgan va tan olingan tajriba. Qanday bo‘lmasin, musobaqabardosh o‘yin diniy marosimlardan yoki to‘y o‘yinlari va musobaqalaridan kelib chiqdimi, bu ananaviy ziddiyatlarga asoslangan madaniy hodisa. Madaniy tajriba bilan tuzatilgan bunday shartli ziddiyatni tizim sifatida ta’riflab, quyidagi kengaytirilgan ta’rifda to‘xtash mumkin.

Yuqorida aytib o‘tilganlarga asoslanib, biz o‘yinining quyidagi ta’rifini berishimiz mumkin - bu barcha ishtirokchilar uchun o‘yinining umumiy mavzusini o‘zlashtirish va harakat qilishni maqsad qilgan individual yoki jamoaviy (yoki faoliyatning boshqa shakli) faoliyatidir.

1.2. “Sport o‘yini” tushunchasining mohiyati va mazmuni

Sport va tashqi o‘yinlarning zamonaviy nazariyasida ular tashqi va sportga bo‘linadi. Bu butunlay noto‘g‘ri, chunki ikkalasi ham tabiatan harakatchan. Ularni sportga xos bo‘lmagan va atletik deb belgilash yanada aniqroq bo‘ladi, ya’ni. bo‘linishning muhim belgisini ta’riflash uchun maqsad mavjudligini yoki yo‘qligini – musobaqabardosh faoliyatda g‘alabaga erishishni hisobga oling. Jismoniy tarbiya sohasida (sog‘lomlashtirish va profilaktika, kasbiy-amaliy, terapevtik jismoniy madaniyat) bu rivojlanish, sog‘lomlashtirish, profilaktika, amaliy, reabilitatsiya maqsadi (musobaqadosh maqsadlar bo‘lmagan taqdirda), sportda esa musobaqadosh maqsad, g‘alabaga erishish.

“Sport o‘yinlari” tushunchasining o‘yinlarning umumiy tarkibidagi mazmunini aniqlab, “sport o‘yinlari” nima, ularga boshqa sport turlaridan, harakatlanishning boshqa turlaridan qanday farq qilish kerakligi haqida ta’rif berishga harakat qilish kerak.

“Sport o‘yinlari” tushunchasining ko‘plab ta’riflari mavjud. Masalan: «Jamoalar yoki alohida sportchilar o‘rtasidagi o‘yin qarama-qarshiligi bilan bog‘liq bir qator mustaqil sport turlari. Muayyan qoidalarga muvofiq o‘tkaziladi. Bu yerda mantiqiy xato bor, yani mualliflar “noma’lumga noma’lum ta’rifi” berishga, o‘yin qarama-qarshiligi orqali o‘yinni belgilashga harakat qilmoqdalar, bu o‘zi aniqlanishi kerak. “Sport o‘yinlari” tushunchasini aniqlashga qaratilgan boshqa urinishlarda mantiqiy xatolarning har xil turlari mavjud. Yuqorida taklif qilingan “o‘yin” tushunchasiga asoslanib “sport o‘yinlari” tushunchasining ta’rifini konkretlashtirish mumkin.

Sport o‘yinlari - bu raqib ustidan g‘alaba qozonish uchun raqiblarning harakatlari barcha ishtirokchilar uchun umumiy o‘yin obyekti bilan o‘zlashtirishga va harakatlarga (o‘yin qoidalari bilan belgilanadigan) qaratilgan o‘yinlarning individual yoki jamoaviy turlari.

Bunday ta’rif sport nazariyasida qabul qilingan “sport turi” tushunchasining ta’rifiga mos keladi, ya’ni “... sportni rivojlantirish jarayonida shakllangan, o‘ziga xos musobaqa predmeti bilan ajralib turadigan musobaqabardosh faoliyat turi (xilma-xilligi)” degan ma’noni anglatadi. Sport o‘yinlarining o‘xshash ta’rifi nemis tilidagi sport atamalarining izohli lug‘atida berilgan bo‘lib, unda “sport o‘yinlari” “... odamlarga xos bo‘lgan ijtimoiy jismoniy faoliyat” degan ma’noni anglatadi.

Sport o‘yinlari ta’rifining tavsiya etilgan formulasida ikkita muhim xususiyat mavjud. Ulardan biri sport o‘yinlarini boshqa sport turlaridan ajratib turishga imkon beradi - bu barcha ishtirokchilar uchun o‘yinning umumiy obyekti (o‘yin mohiyati) mavjudligi, bu orqali musobaqada g‘olib bo‘lish uchun zarur bo‘lgan ochkolar, gollar, shaybalar va boshqalar to‘planadi. Ikkinchisi, sport o‘yining (sportning mohiyati) belgilovchi muhim xususiyati bo‘lib, turli xil o‘yinlar, o‘yin faoliyatining o‘ziga xos sport maqsadi - raqib ustidan g‘alaba borligini ajratib ko‘rsatish imkonini beradi, bu esa sportning musobaqabardosh faoliyat sifatida tor ta’rifiga

mos keladi.

Vaziyat konsepsiyaning ta’rifi bilan yanada murakkablashadi, bu bizning ta’rifimizda “sportga xos bo‘lmagan o‘yinlar” deb ta’riflangan yoki zamonaviy tashqi va sport o‘yinlari nazariyasi va metodikasida “tashqi o‘yinlar” deb ta’riflangan.

Ularning asosiy ajralib turadigan xususiyati - bu o‘yin maqsadi - bu o‘yin obyekti bilan bog‘liq harakatlar, boshqacha qilib aytganda, o‘yin jarayoni, bu vaqtda ishtirokchilar bo‘sh vaqtlarini qiziqarli o‘tkazishni yoki ijobiy his tuyg‘ularni olishni yoki jismoniy yuk (faoliyat) ning yetarli bo‘lmagan miqdorini qoplashni xohlashadi. Professional va maishiy tadbirlar jarayonida yoki do‘stlar va tanishlar bilan o‘yinni sog‘lomlashtirish tadbirlari paytida shunchaki suhbatlashish; jismoniy mashqlar turi bo‘lgan va “jismoniy tarbiya qonunlariga muvofiq tashkil etilgan odamning harakat faoliyati” deb tushuniladi.

Nima uchun ularni “sport” deb atay olmaymiz? Chunki ularni mashq qilayotganda: birinchidan, musobaqabardosh faoliyati yo‘q, yuqori sport natijalariga erishishga e’tibor “sport” ning muhim ta’riflash xususiyati sifatida; ikkinchidan, bu holda gap sport guruhi haqida emas, balki jismoniy tarbiya turlaridan biri sifatida jismoniy madaniyatni sog‘lomlashtirish, profilaktika, reabilitatsiya qilish vositalarining ma’lum bir guruhi haqida, chunki uning asosiy vazifalari - bu yuqori sport natijalariga erishish emas, balki sog‘liqni mustahkamlash, yuqori natijalarga erishish va uzoq muddatli saqlash.

Yuqorida ta’kidlab o‘tilganidek, “ochiq o‘yinlar” formulasi ham tushunchalarni ajratish talablariga javob bermaydi. Bunday vositalar guruhining aniqroq ta’rifi “jismoniy mashqlarning o‘yin turlari” bo‘lishi mumkin. Bizning fikrimizcha, bunday ta’rif aniq ajratib olishga imkon beradi: agar o‘yinning maqsadi musobaqa (g‘alabaga erishish) bo‘lsa, demak bu sport o‘yini, sport (bu maktab, talaba, professional, tijorat bo‘lishi mumkin); agar maqsad sog‘liqni saqlash yoki dam olish faoliyatini shakllantirish, rivojlantirish va ta’minlash bo‘lsa, ya’ni o‘yin jarayoni allaqachon jismoniy mashqlarning o‘yin turlari (yoki o‘yin jismoniy mashqlari) bo‘lib, ular turli xil o‘yinlar bo‘lishi mumkin - voleybol, stol tennisi, futbol, badminton va boshqalar.

Jismoniy tarbiya, sog‘lomlashtirish va profilaktika, professional

amaliy va terapevtik jismoniy madaniyatda turli xil sport o'yinlari - basketbol, voleybol, futbol va boshqa sport turlari sport maqsadlarida emas (yuqori natijaga erishish, g'alaba qozonish) ishlatilishini aniq ajratib ko'rsatish kerak. Musobaqalar), ammo jismoniy mashqlar turi sifatida jismoniy mashqlar turi bo'lib, uning maqsadi o'yinning o'zi, zarur jismoniy yukni olish, uning zamonaviy sivilizatsiya rivojlanishi natijasida kelib chiqqan kasbiy va kundalik faoliyat jarayonida yetishmasligini qoplashdir.

Ushbu o'yinlar yoshlarning (20-25 yoshgacha) jismoniy shakllanishi va rivojlanishiga yoki sog'lig'ini saqlashga va katta yoshdagi (30-60 yosh va undan katta) guruhdagi odamlarning qarish jarayonini sekinlashtirishga yordam beradi.

1.3. Jismoniy tarbiya tizimidagi sport o'yinlari

Zamonaviy insonning uyg'un rivojlanishi uchun ishlatiladigan jismoniy tarbiya vositalarining xilma-xilligi orasida yetakchi o'rinlardan birini o'yinlar va ayniqsa sport o'yinlari egallaydi. Ular butun dunyo bo'ylab odamlar uchun eng keng tarqalgan va sevimli mashqlar turlaridan biri.

Sport o'yinlari - bu sportning o'ziga xos turi. U har birining mustaqil sport turini tashkil etadigan ko'plab o'yinlarni o'z ichiga oladi. Bugungi kunda sport musobaqalari muntazam o'tkaziladigan 100 ga yaqin o'yinlar ma'lum. Ularning eng mashhurlari Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Sport o'yinlarining ommaviyligi bir qator sabablarga bog'liq. Ularning aksariyati juda qulaydir: qimmatbaho uskunalar talab qilinmaydi, mashg'ulotlar uchun maxsus joylar yo'q, eng muhimi, musobaqalarda qatnashish uchun uzoq vaqt tayyorgarlik ko'rishga hojat yo'q.

O'yinlar ayniqsa jozibali. Faqatgina jismoniy ustunlik g'alaba qozonish uchun yetarli emas. G'olib yuqori intellektni namoyon etadigan va muvaffaqiyatga erishish yo'lini nafaqat teng kuchlar bilan, balki raqibning ustunligi bilan topa oladigan kishidir.

O'yinlar musobaqasi ham ajoyib sport shousidir. Ehtiroslarning yuqori intensivligi, natijani oldindan aytib bo'lmaydiganligi, o'ta keskinlik va mahorat, maydonda musobaqani kuzatuvchilarga zavq bag'shlaydi.

Stadionga tashrif buyuradigan eng ko‘p tomoshabinlar sport o‘yinlari musobaqalariga to‘g‘ri keladi.

O‘yinlarning ommaviyligi, shuningdek, ularning ta’sirchanligi, chuqurligi va ko‘p qirraliligi nuqtai nazaridan umumiy jismoniy tayyorgarlikning alohida vositasini anglatishi bilan izohlanadi, uning yordamida tezlik, epchillik, kuch, chidamlilik mukammal darajada takomillashtiriladi va yugurish, sakrash, uloqtirish kabi ko‘nikmalar o‘zlashtiriladi.

Shunday qilib, zamonaviy jismoniy tarbiya tizimida sport o‘yinlari yetakchi o‘rinni egallaydi. Ularning asosiy ustunligi - bu o‘ziga xos jozibali kuch va keng ko‘lamda faol dam olish va tiklanishning ajoyib vositasidir.

1.4. Sport o‘yinlarining ijtimoiy mohiyati

O‘yin faoliyati - bu odamlarga xos bo‘lgan mustaqil faoliyat turi. O‘yinining paydo bo‘lishi to‘g‘ridan-to‘g‘ri mehnat bilan bog‘liq bo‘lib, insonning utilitar faoliyati bilan bog‘liq. Dastlab ov bilan, keyinchalik chorvachilik va yerni parvarish qilish bilan bog‘liq bo‘lgan hayotni ta’minlash bolalar o‘yinlarida haqiqiy hayotiy jarayonlarni aks ettirish uchun haqiqiy asos bo‘lib xizmat qildi.

O‘yinining ijtimoiy vazifasi - mehnatga tayyorgarlik. Haqiqiy hayot sharoitlari modellashtirilgan o‘yinda insonning mehnat faoliyati muvaffaqiyatini belgilaydigan eng yaxshi shaxsiy xususiyatlar shakllanadi. Ammo bu faoliyatning yo‘nalishi boshqacha. Mehnat jarayonida moddiy ehtiyojlar qondiriladi. Ijodiy qobiliyatlarning maksimal darajada namoyon bo‘lishi bilan ajralib turadigan o‘yinda, avvalambor, ma’naviy ehtiyojlari qondiriladi. Shuning uchun o‘yin faoliyati insonning o‘zini, uning aqliy va jismoniy faoliyatini takomillashtirishga qaratilgan.

Belgilangan xususiyatlar mehnat va o‘yin o‘rtasida mavjud bo‘lgan yaqin munosabatlar va o‘zaro ta’sirni tushuntiradi. Bu shaxsning ham, butun jamiyatning ham rivojlanishini ta’minlaydigan o‘yinining ijtimoiy funksiyasining ifodasidir.

Bu yerda ta’kidlash joizki, madaniy hayotda va sanoatdagi ko‘plab namoyishlar uchun zarur bo‘lib, ularning ta’siri ostida ijodiy o‘zini

namoyon qilish qobiliyatlari shakllanadi. Ilm-fan va texnika sohasida shu qadar zarur bo'lgan fantaziya, sezgi, zukkolikning rivojlanishi ham o'yin paytida yuz beradi. Ammo o'yin ta'sirining eng muhim jihati u orqali amalga oshirilgan ijtimoiy integratsiya deb tan olinishi kerak. Va bu jihatdan, sport o'yinlari umumiy maqsadga erishish uchun birgalikdagi tadbirlarni tashkil etishning ayniqsa ijtimoiy shakli sifatida muhimdir. O'yinchilarning har bir guruhi o'z rollarini taqsimlashi, ishtirokchilar o'rtasidagi munosabatlar xususiyatiga ega bo'lgan ijtimoiy mikro tizimdan boshqa narsa emas.

Jismoniy tarbiya sohasida o'yin zamonaviy sportning kashshofi rolini o'ynaydi. Vaqt o'tishi bilan barcha shakl va ko'rinishlarning xilma-xilligi bilan sportga (shu jumladan sport o'yinlariga) aylanib ketadigan musobaqa aynan shu o'yinda tug'ldi. Bugun bizning davrimizning eng yirik sport musobaqalari - Olimpiya o'yinlaridagi o'yin va sport o'rtasidagi yaqin munosabatlar esga tushadi.

O'yin faoliyatining to'rt jihatli mavjud: biologik, ijtimoiy, psixologik va pedagogik. Ularning har biri ushbu turdagi faoliyatning inson tabiatini shakllantirish va takomillashtirish masalalarini hal qilishdagi ahamiyatini belgilashga imkon beradi.

Odamlarning o'yinlari, avvalo, inson ongi faoliyatining mas'uli, uning ijodiy, o'zgaruvchan faoliyatining shakli.

Jamiyat rivojlanishi bilan uning hayotida o'yinning o'rni oshadi. Bunga boy tajribani ilmiy umumlashtirish, uning mohiyatini ochib berish yordam beradi; uni turli xil ijtimoiy muammolarni hal qilishda to'g'ri ishlatish qobiliyatining ortishi va o'yinning o'zi, uning mazmuni, bu uning o'zgarmasligi, abadiy tabiati va namoyon bo'lishining oldindan belgilanishi to'g'risida yolg'on tezisni rad etadi.

O'yinning rivojlanishi uzluksiz va ko'plab omillar ta'siri ostida davom etadi. Birinchisini mavjudlikning moddiy shartlari deb atash kerak. Turmush sharoitidagi o'zgarishlar o'yinlarning tarkibida aks etadi.

O'yinlarning rivojlanishi jismoniy tarbiya nazariyasi va amaliyotini shakllantirish bilan bog'liq. Jamiyat shakllanishining dastlabki bosqichidayoq o'yin epchil va chaqqon, zukko ko'z, tez oyoqlar va yaxshi yo'naltirilgan qo'lga ega bo'lgan jangchini tayyorlash vositasi sifatida ishlatilgan. Qadimgi Misr, Gretsiya, Rim tarixida yoshlarning jismoniy

tarbiya tizimida o'yinlar katta o'rin tutganligi to'g'risida ko'plab dalillar mavjud. Keyingi davrlarda jangchining xizmatlari bilan bir qatorda ishchining, hunarmandlik va sanoat ustalarining sifatlari - aniqlik, ko'z, epchillik, ijodiy xayol va yaxshi dam olish qobiliyati juda qadrlana boshladi. Va bu yerda o'yin eng yaxshi yordamchi bo'lib chiqdi.

Shunday qilib, yosh avlodni ijtimoiy foydali faoliyatga tayyorlash maqsadida o'yinlardan foydalanishning ma'lum bir tizimi asta-sekin rivojlanib bordi. Bizning vaqtimizda o'yinlarning ommaviyligi va shuning uchun ular bajaradigan ijtimoiy funktsiya sezilarli darajada oshdi.

Sport o'yinlarining ijtimoiy toifalari: "o'ynash mavzusi" va "sport va o'yin jamoasi".

"O'yin mavzusi" juda murakkab tahlil mavzusidir, chunki u tartibli tizim emas va tartibsiz tizim emas, lekin ikkalasi ham bir vaqtning o'zida. Bir tomondan, qarorini qabul qilish va neyro-motorni boshqarish orqali uning xatti-harakatlarini boshqaradigan futbolchining miyasi, shubhasiz, "tartibsizlik yoqasida turgan tizim" dir. Boshqa tomondan, to'g'ri harakatlar va operatsiyalarda ifodalangan samarali boshqariladigan tizimli xatti-harakatlar muvozanatli tizimning mutloq namunasidir. Ushbu ta'rif inson o'zi topadigan hayotiy holatlarning aksariyat qismiga mos keladi. Ammo uning o'yindagi ishtiroki deyarli har doim keskin musobaqalashadigan ziddiyat, tajovuzkorlik va xavotirning namoyon bo'lishi va shu bilan bog'liq stress sharoitida, vaqt yetishmasligi va qaror qabul qilishning majburiy mustaqilligi bilan (F. Lebed, 2005), rejalar to'g'risida noto'g'ri, ehtimoliy bilimlar fonida yuzaga keladi. Bularning barchasi "spontan" xatti-harakatlarda ifodalangan "o'ynashni" "tartibsizlik yoqasida" faoliyatga aylantiradigan haqiqiy va muhim omillardir.

"Sport va o'yin jamoalari" institusional sport turlari doirasida mavjud. Ular oddiy tashkiliy va boshqaruv tuzilmalari, boshqaruv qonunlariga muvofiq ishlaydigan ba'zi bir supersistemalardir. Bunday to'g'ri tashkil etilgan supersistemada o'ynash subyekti eng muhim quyi tizim bo'lishi juda muhimdir. Bunday boshqaruv konglomeratining barcha darajalaridagi iyerarxiya va ichki oqimlar murakkab dinamik tizimlar va trenerning shaxsiyati va vositachilik roli orqali o'zaro bog'liq bo'lgan oddiy boshqaruv tizimlarining simbiozidir.

Sport o'yinlari jamoasining boshqaruv bo'linmasi musobaqada yoki

musobaqaga tayyorgarlik ko'rishning pedagogik jarayonida bevosita ishtirok etmaydi. Ammo bu bo'linma, albatta, ikkala "jangovar" tizimning - futbolchi va trenerning motivatsiyasiga hal qiluvchi ta'sirlardan biriga ega va bu ta'sirga o'z motivatsiyasini qo'shadi, bu ko'pincha faqat sport vazifalaridan tashqarida. Qanday bo'lmasin, "sport va o'yin jamoasi" nafaqat murakkab, balki kamida uchta muhim o'zaro munosabatlarni o'z ichiga olgan boshqaruv tizimidir.

Birinchi munosabatlar "boshliq – trener" bo'lib, u sport va o'yin jamoasining boshqaruv tizimida shakllanadi. Bir tomondan, ushbu boshqaruv tizimi sport menejmentining barcha standart atributlarini saqlab qoladi. Boshqa tomondan, o'yinni boshqarayotganda trener deyarli futbolchilar kabi qaror qabul qilish sharoitida "tartibsizlik yoqasida" harakat qiladi. Dinamik tizimning "spontan" xatti-harakatlarining barcha xususiyatlari trenerning boshqaruv qarorlarini va uning musobaqa paytida o'zini tutishini ta'riflaydi. Trenerning muvaffaqiyati - jamoasining yutug'i trener va o'ynayotgan subektning samarali o'zaro ta'siri natijasida o'lchanadi.

Sport va o'yin jamoasida mavjud bo'lgan ikkinchi munosabatlar bu menejer va o'ynaydigan subekt o'rtasidagi munosabatlardir. Aynan shu yerda menejment to'g'ri boshqaruv qoidalariga muvofiq amalga oshirilishi kerak, va bu yerda bir qator holatlarda menejerlar (hatto undan ham yomoni - sport va o'yin jamoasini moliyalashtiradigan egalar) professional qarorlarni qabul qilishga ta'sir ko'rsatishga yoki hatto o'yinchilarni chetlab o'tib to'g'ridan-to'g'ri boshqarishga harakat qilganda bu to'g'rilik buziladi.

Uchinchi munosabatlar – "trener". Menejment bo'limlarida sport mashg'ulotlari nazariyasi ushbu aloqani yagona sifatida tahlil qiladi. Sport o'yinlaridagi tizimli munosabatlarni kompleks ravishda hisobga olgan holda, biz har qanday holatda ham bu bog'liqlik eng muammoli, eng kam taxmin qilinadigan va shuning uchun obyektiv ilmiy usullar bilan eng kam o'rganilganligini tan olishimiz kerak. Ushbu fakt uchun tushuntirish allaqachon berilgan. Gap ikkita murakkab dinamik tizimning o'zaro ta'siri haqida ketmoqda.

Sport o'yinlari ta'sirining xilma-xilligida raqibga ega emas. Bugungi kunda, harakatlanishning barcha mumkin bo'lgan variantlari ular

tomonidan qamrab olingan. Agar kerak bo'lsa, har bir aniq holatda, kerakli ta'sir ko'rsatadigan o'yinni aniq tavsiya qilish mumkin. Bular deyarli to'liq "harakatsiz" o'yinlar, faqat aqliy faoliyatni talab qiladi (shaxmat, shashka, o'ynash va hokazo) va eng kuchli, eng yuqori jismoniy va ruhiy stressni talab qiladigan, raqibning faol qarshiligini yengib o'tadigan jamoaviy o'yinlar, kerak bo'lganda nafaqat tanangizni, o'yin obyekti va jihozlarini, balki maxsus transport vositalarini ham mukammal egallab oling.

1.5. Sport o'yinlari tizimi

Klassifikatsiya, tizimlash o'zi bilan tabiatni, insonni va inson faoliyatini o'rganadigan deyarli barcha fanlarni bilish uchun zarur vositasi sifatida gavdalanadi. Yana bir bor ishonch hosil qilish uchun Mendeleyevning kimyoviy elementlarning davriy tizimi misolini eslash kifoya: to'g'ri klassifikatsiyalash nafaqat tadqiqot mavzularini mantiqiy izchil tartibda tartibga solishdir. Bu shuni anglatadiki, ushbu obyektlar to'g'risida ilgari ularning sistematik buyurtmasidan oldin ko'rilmagan yangi bilimlarni olish; o'rganilayotgan sohada ko'plab yoki hatto barcha ilmiy tushunchalarni rivojlantirishga imkon beradigan bilim.

Zamonaviy sportda sport o'yinlarini ta'riflashning uchta yondoshuvi mavjud:

- umumiy ta'rif;
- o'yin harakati ishtirokchilari soni bo'yicha ta'riflash;
- o'yindagi raqiblar o'rtasidagi ziddiyatning og'irligi bo'yicha ta'riflash.

Sport o'yinlarining umumiy ta'rifi. Sport o'yinlari xilma-xil va mo'l-ko'l, ularning o'rtasida o'xshashlik va farqlar mavjud bo'lib, bu ularni nisbatan umumiy guruhlariga taqsimlashga va shu bilan ularning tanlovini yengillashtirishga imkon beradi.

O'yinlarning har birida o'yinchilarning harakatlarining asosiy xususiyatlarini belgilaydigan ikkita eng muhim xususiyat mavjud - ishtirokchilar o'rtasidagi munosabatlar va ular erishmoqchi bo'lgan o'yin maqsadi.

O'yinchilar o'rtasidagi munosabatlar ikki jihatdan ko'rib chiqilishi kerak:

- o'yin davomida turli tomonlarning vakili bo'lgan ishtirokchilar o'rtasidagi munosabatlar;

- o'yinda ishtirok etuvchi tomonlardan birini ifodalovchi ishtirokchilar o'rtasidagi munosabatlar.

O'yinchilar o'rtasidagi qiziqishlar va munosabatlar antagonistik bo'lishi mumkin, agar ishtirokchilar qarama-qarshi maqsadlarni ko'zlasa, agar ularning manfaatlari umumiy bo'lsa, do'stona munosabatda bo'lishi mumkin. Shu asosda barcha sport o'yinlari ikkita katta guruhga bo'linadi: jamoaviy o'yinlar (ikki yoki undan ortiq jamoa ishtirokida) va individual (bu yerda ikki ishtirokchi o'rtasida qarama-qarshilik yuzaga keladi). Ikkinchisi ozchilikni tashkil qiladi va ko'pincha ularni o'ynaydigan tomonlar ikki kishidan iborat bo'lgan variantlar bilan to'ldiriladi yoki o'yin natijasi musobaqaning bir nechta ishtirokchilari tomonidan ketma-ket qilingan urinishlar yig'indisi bilan belgilanadi.

Yana bir farqlovchi omil - bu ikki raqib tomon futbolchilari o'rtasidagi munosabatlar. Ba'zi o'yinlarda musobaqa hech qanday aloqasiz va raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri kurashsiz amalga oshiriladi. Boshqalarda o'yinning mohiyati tomonlarning eng faol qarama-qarshiligida yotadi. Shu asosda o'yinlar ikkita katta guruhga bo'linadi:

- to'g'ridan-to'g'ri kurash va raqib bilan aloqa qilish o'yinlari;
- raqib bilan bevosita aloqasiz o'yinlar.

Mustaqil guruh bir-biriga qarama-qarshi bo'lmagan raqiblarning muqobil ishtirokidagi o'yinlardan iborat.

Birinchi guruhga to'pni egallash uchun kurash, keyin uni maqsadga yo'naltirishga urinish, odatda gol (futbol, gandbol, basketbol va boshqalar) xosdir.

Ikkinchi guruhga to'pni egallash va maydonning alohida bo'limlarida, odatda to'r bilan ajratilgan o'yinchilarning harakatlari galma-gal egalik qilish bilan ta'riflanadi. To'pga egalik qilgan jamoa to'pni raqib maydoniga yo'naltirishga intiladi (tennis, voleybol, badminton va boshqalar).

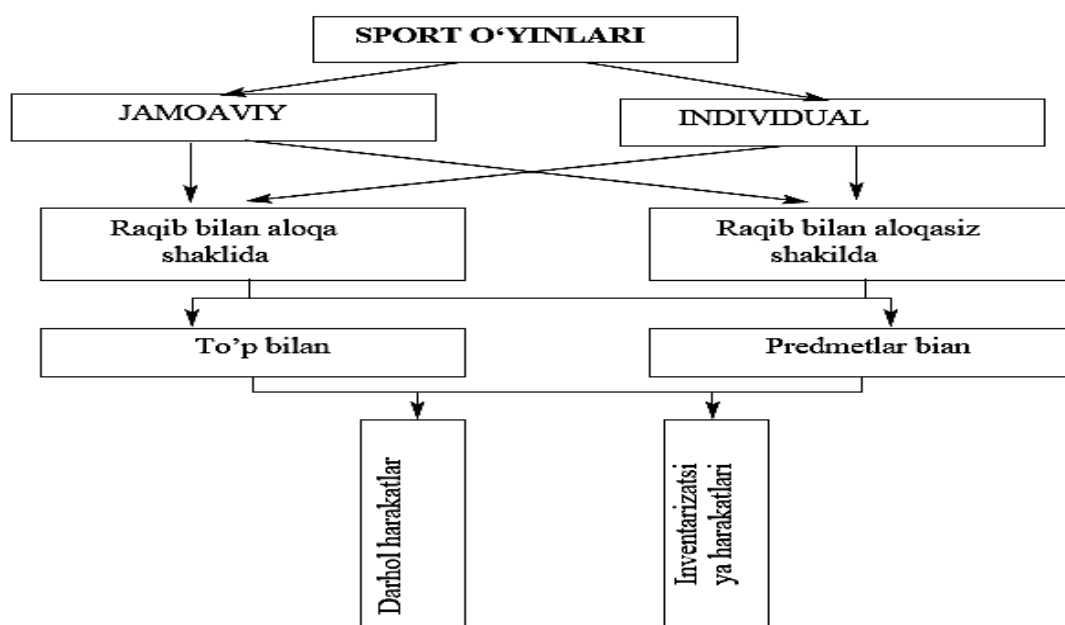
Muqobil ishtirok etadigan harakatlar qoidalar bilan oldindan belgilab qo'yilgan bo'lib, tomonlarning har biriga berilgan rollarning bema'lol bajarilishini ta'minlaydi. Bu yerda o'yinning maqsadi ko'pincha kortda o'rnatilgan ma'lum bir nuqta yoki raqam yoki o'yinchilarning o'zlari

(beysbol, golf, shaharchalar, turlar).

O'yinlarni guruhlashning tafsilotlari boshqa, unchalik muhim bo'lmagan, ammo baribir xarakterli xususiyatlarga muvofiq amalga oshiriladi. Bularga futbolchilar tomonidan ishlatiladigan uskunalar kiradi.

To'plar (ichi bo'sh yoki to'ldirilgan) yoki boshqa o'ziga xos narsalar (yuvuvchilar, to'plar, uzuklar) ko'pincha o'yin obyekti sifatida ishlatiladi. O'yinchilar ushbu narsalar bilan harakat qilishadi yoki harakatlarni qo'llari, oyoqlari bilan yoki boshqa yo'l bilan to'g'ridan-to'g'ri ushbu narsalar bilan yoki bilvosita, maxsus qurilmalar (klublar, ko'rshapalaklar, raketkalar) yordamida bajaradilar. Bundan tashqari, qo'shimcha transport vositalaridan foydalanish mumkin (konki, rolik, velosiped va boshqalar).

Sport o'yinlarining umumiy klassifikatsiyasi 1-rasmda keltirilgan. Ushbu sxematik diagramma asosida quyidagilarni aniqlash mumkin



Rasm. 1. Sport o'yinlarining umumiy ta'rifi

Har bir sport o'yinining o'xshash xususiyatlarga ega bo'lgan u yoki bu guruhga aloqadorligi. Masalan, futbol raqib bilan aloqa qilishni o'z ichiga olgan jamoaviy o'yin sifatida ta'riflanishi kerak, bu o'yinchilarning to'p bilan to'g'ridan-to'g'ri harakatlari bilan o'ynaydi; tennis, badminton - bu raqib bilan aloqa qilmasdan individual o'yin bo'lib, u maxsus uskuna - raketka yordamida to'p bilan harakat qilinadi.

O'yin harakati ishtirokchilari soni bo'yicha ta'riflash. Yuqorida

ta'kidlab o'tilganidek, sport o'yinlarining eng an'anaviy bo'linmalaridan biri ularni jamoaviy va individual ravishda ta'riflashdir. Buning eng muhim pedagogik natijasi - sheriklarning hujum va himoya harakatlari jarayonida o'zaro ta'sirining taktik va psixologik asoslarini hisobga olish zaruriyati.

Nazariy nuqtadan, ikki turdagi o'yinlarda jamoaviy harakatlar o'rtasidagi farqni ko'rib chiqish qiziq: o'yin obyektini sheriklar o'rtasida o'tkazish mumkin bo'lgan va kerakli bo'lganlar, shuningdek, o'tkazish paytida taqiqlangan narsalar. Bu o'yin harakatlarining bosqichma-bosqichligi bilan bog'liq. Ushbu xususiyatga asoslanib, sport o'yinlarini uch guruhga bo'lish mumkin ko'rinadi.

1-guruh: monofizik o'yin harakatlari bilan o'yinlar. Ular quyidagilar bilan ta'riflanadi: himoya va hujum harakatlarini bitta o'yin harakatiga birlashtirish; bu harakatlarni raqiblar tomonidan bajarilishining qat'iy tartibi, ikkita belgiga asoslanib shaxsiy yutuqni (yo'qotishni) aniqlash: hujumga uchragan nishonga o'yin obyektini urish yoki o'yin obyekti bilan raqibning noto'g'ri harakati; o'yinning har bir usulining to'liq o'yin harakati sifatida va faqat super usul shaklida mavjudligi.

2-guruh: o'yin harakatlarining cheklangan miqdordagi bosqichlari bo'lgan o'yinlar. Ular quyidagilar bilan ta'riflanadi: murakkab o'yin harakatlari, har qanday raqib tomonidan hujum harakatini amalga oshirish paytida o'yin obyektining (yoki boshqa texnikaning) o'tkazmalari sonini qat'iy tartibga solish; I guruhga o'xshash qisman to'lovni aniqlashning ikki tomonlama tartibi. Ushbu o'yinlarning ishtirokchilari hujum qilingan nishonni malum etish yoki hujumdan himoya qilish usullarini topishda erkinlik darajasining sezilarli darajada cheklanganligiga ega. Shu bilan birga, birinchi guruh bilan taqqoslaganda, bunday o'yinlar o'yin harakatlarini bajarish paytida o'yinchilarning o'zaro ta'sir qilish imkoniyati tufayli juda katta taktik xilma-xillikka ega.

3-guruh: polifazik o'yin harakatlari bilan o'yinlar. Ushbu guruh quyidagilar bilan ta'riflanadi: majburiy ravishda jamoaviy xususiyat, o'yin harakatlarini istalgan raqam va individual texnikalar va o'zaro ta'sirlar to'plamidan foydalangan holda bajarish qobiliyati. Faqatgina ushbu guruh o'yinlarining ayrimlarida qoidalar hujum vaqtini (basketbol) cheklashni nazarda tutadi. Ammo bu yerda ham o'yin harakatlari cheksiz ko'p alohida

bosqichlardan iborat bo'lishi mumkin. Bularning barchasi shuni ko'rsatadiki, hujum obyektiga erishish yoki hujumlardan himoya qilish yo'llarini izlashdagi erkinlik darajalarining xilma-xilligi deyarli har bir aniq o'yin qoidalari bilan cheklanadi.

O'yindagi raqiblar o'rtasidagi ziddiyatning og'irligi bo'yicha ta'riflash. Har qanday musobaqaning o'yin xarakteri raqiblar o'rtasidagi ziddiyatli o'zaro kelishuv bilan ta'minlanadi. Shunday qilib, har qanday o'yin, agar u musobaqa sifatida o'tkazilsa, konvensiya bo'lib, uning konvensiyasi qabul qilingan qoidalar bilan belgilanadi.

Qarama-qarshilik darajasiga qarab sport turlarini ta'riflash nafaqat o'z oldiga musobaqabardosh faoliyatni o'ziga xos konflikt xususiyatlariga ega bo'lgan "teng" turlarga ajratish vazifasini qo'yadi. Bunday ta'rif sport iyerarxiyasini yaratadi, chunki u ziddiyat belgilarini ma'lum bir ketma-ketlikda to'playdi va raqiblarning ziddiyatli qarama-qarshiligining zo'ravonligini ko'rsatadi.

Ta'rifga kiritilgan barcha sport turlari olti guruhga bo'lingan. Birinchi beshta guruh musobaqabardoshlik faoliyati shartlari barcha yoki kamida ikkita sportchi tomonidan harakatlarning bir vaqtda bajarilishini nazarda tutadigan turlarni qamrab oladi. Bu raqib natijasiga sportchilarning bevosita yoki bilvosita, ammo faol ta'sir qilish imkoniyatini yaratadi. Oltinchi guruhga musobaqalarda qatnashadigan sportchilar bir-birining o'rnini bosuvchi urinishlarni amalga oshiradigan va bir-birlariga passiv ta'sir ko'rsatadigan sport turlari kiritilgan: ularning natijalari yoki musobaqabardosh faoliyatdan tashqarida o'zini tutishlari.

Ikkinchi ta'riflash fondi mojaroni raqiblarning harakatlari yo'nalishi nuqtai nazaridan ko'rib chiqadi. Ushbu xususiyatga ko'ra, barcha sport ziddiyatlari ikki turga bo'linadi. Birinchisi, "bir-birini istisno qiladigan ikkita maqsad bilan ziddiyat". Ushbu musobaqalarda har bir raqib yoki biror narsa himoya qiladi (yuz, gol, jadvalning o'z yarmi) yoki biror narsaga hujum qiladi. Ammo hujum qilingan obekt va himoyalangan obekt har doim ikki xil obyektidir. Demak, bir-birini istisno qiladigan ikkita maqsad mavjud.

Ikkinchi to'qnashuv turi – "barcha ishtirokchilar uchun bitta umumiy maqsad bilan" - hech qanday hujum yoki himoya bo'lmagan, ammo barchaning yagona maqsadga intilishi bo'lgan musobaqalarni birlashtiradi

- bu g'alaba sportchi uchun berilgan g'alaba

Boshqa sportchilarga qaraganda “tezroq”, “balandroq”, “kuchliroq”, “mukammalroq”, asosan u kabi harakatlarni bajaradi.

Birinchi turdagi to'qnashuvlar, tabiiyki, katta kuch va tajovuzkorlik ziddiyatiga ega.

Shunday qilib, xulosa qilish mumkinki, sportda juda yuqori darajadagi ziddiyat bir vaqtning o'zida “ikki maqsadli” tajovuzkor subyekt-subyekt to'qnashuvi bilan, past darajadagi ziddiyat esa ko'p vaqtli (muqobil) “bitta maqsadli” musobaqa obektlar ziddiyati bilan ta'riflanadi.

Tomonlarning o'zaro munosabatlari to'g'ridan-to'g'ri kontaktga qarshi kurash orqali aniqlanadigan o'yinlar yuqori darajada ziddiyatga ega. Tomonlar o'rtasida to'g'ridan-to'g'ri aloqa bo'lmagan boshqa o'yinlar nizo darajasi o'rtacha darajadan yuqori bo'lgan guruhga kiritilgan. Agar biz billiard yoki golf kabi o'yinlar haqida gapiradigan bo'lsak, unda ular odatda ziddiyat darajasi past bo'lgan so'nggi oltinchi guruhga kiritilgan.

Obyektiv qarama-qarshilikning omili eng muhimga o'xshaydi. Sport o'yinidagi umumiy to'qnashuvga qo'shilishi uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega, bu ma'lum bir o'yin uchun amal qiladigan musobaqa qoidalari. Ta'riflangan omilning quyidagi muhim xususiyatlarini aniqlaydigan qoidalar:

- hujum qilingan nishonlarning joylashishi (darvozalar, halqalar, yer samolyotlari);

- shaxsiy g'alabaga erishish va uni aniqlash usullari va xususiyatlari (maqsad, nuqta);

- o'yin faoliyatining makon-vaqt xususiyatlari.

Qarama-qarshilik darajasiga ko'ra sport o'yinlarini aniqroq detallashtirish va saralash mumkin. Kelajakda, turli xil o'yinlarda musobaqaga psixologik va ruhiy tayyorgarlik vositalari va usullarining miqdoriy va sifat jihatdan o'zaro bog'liqligi to'g'risida aniqroq savol tuilsa, bunday batafsil bayon qilish jadvalini tuzish o'rinli bo'ladi. Har qanday ta'rifning pedagogik ahamiyati shundaki, bir tomondan o'rganilayotgan faoliyat turiga xos xususiyatlarni, ikkinchi tomondan, maxsus.

1.6. O‘yin faoliyatining xususiyatlari

O‘ynayotgan subyektlarning qarama-qarshi tomonlari va o‘zaro ta‘sirining o‘yinda qatnashish maqsadlari va motivlari bilan chambarchas bog‘liqligi uni keyingi tahlil qilish usulini taklif qiladi. Faoliyat nazariyasi psixolog L.S.Vigotskiyning sayi-harakatlari bilan ishlab chiqilgan. Vigotskiy va A.N.Leontev, o‘yin mexanizmlari yetarlicha chuqur ochib berilishi mumkin bo‘lgan ramka kabi ko‘rinadi.

A.N. Leontev Vigotskiyning asosiy tezislarini faoliyatning ichki determinizmi va uning ijro iyerarxiyasi mexanizmlarini tahlil qilish yo‘nalishida ishlab chiqdi. Leontevning g‘oyalari subyekt motivatsiyasining tashqi muhitning o‘ziga xos xususiyatlaridan nisbiy mustaqilligi bayoniga asoslanadi. Boshqacha qilib aytganda, dastlab mavzu ma’lum bir favqulodda ehtiyojga ega. Ushbu zarurat maqsadlarni yaratadi va ushbu maqsadlarga erishish uchun zarur harakatlarni tanlaydi maqsadlarga muvofiq, bir tomondan, tashqi muhit haqiqatidagi vaziyat bilan, boshqa tomondan, subyekt operatsiyalarda harakatlarni amalga oshiradi.

Odatda umumiy maqsaddan ajralib turishi mumkin bo‘lgan xususiy maqsadlarga bo‘ysunadigan ma’lum harakatlar majmuasi tomonidan amalga oshiriladi. Shu bilan birga umumiy maqsadning ahamiyatini ongli motiv o‘ynaydi, uning xabardorligi tufayli motiv-maqsadga aylanadi.

Shuning uchun harakat maxsus sifatga, uning maxsus “tarkibiy qismlariga”, ya’ni uni amalga oshirish usullariga ega. Ishlarni bajarish usullarini operatsiyalar deb atayman.

“Amal” va “operatsiya” atamalari ko‘pincha farqlanmaydi. Biroq, faoliyatni psixologik tahlil qilish sharoitida ularni aniq ajratish mutlaqo zarurdir. Amallar, yuqorida aytib o‘tilganidek, maqsadlar, operatsiyalar - shartlar bilan o‘zaro bog‘liqdir.

Leontev nazariyasi nuqtai nazaridan o‘yin faoliyati mohiyatini izohlash quyidagi shaklda berilishi mumkin (1-jadval).

Quyidagi jadvalda o‘yin faoliyatining ikkita eng muhim tarkibiy qismlari o‘rtasidagi munosabatlar ko‘rsatilgan: uning tarkibiy qismlari va ularning determinantlari. Faoliyat nazariyasini o‘yinning mohiyatini jarayon sifatida tushunishga moslashtirishning navbatdagi bosqichi

tasvirlangan iyerarxiyani oldingi kichik bo‘limda qabul qilingan tizim yondashuvi nuqtai nazaridan tahlil qilishga urinish bo‘lishi kerak. Shu munosabat bilan quyidagi nazariy savol shakllandi:

“O‘yin faoliyatida bevosita yoki bilvosita ishtirok etadigan qanday tizimlar ushbu faoliyatning u yoki bu darajasida ishtirok etadi”? Ushbu savolga javob berish uchun yuqoridagi munosabatlarga “faoliyatning tarkibiy qismlari – determinantlar” ga uchinchi komponentni qo‘shish kerak. Ushbu komponent tizim darajasidagi iyerarxiya bo‘ladi. Esimizda bo‘lganidek, sport va o‘yin jamoalari menejmentning kibernetik tizimi sifatida uchta asosiy quyi tizimlardan (darajalardan) iborat: “o‘yin mavzusi”, “trener” va “boshqaruv aloqasi”.

Jadval 1

A.N. Leontev faoliyat nazariyasi tarkibidagi o‘yin faoliyati va uning tarkibiy qismlari

O‘yin faoliyatining tarkibiy qismlari		Faoliyatning tarkibiy qismlarini belgilovchilar	
Faoliyat	“Motiv maqsad” g‘alaba qozongan o‘yinda ishtirok etish	Shaxsiy, guruhiiy va ijtimoiy motivlar majmuasi	Motivatsiya
Harakatlar	O‘yin harakatlarini bajarish	“O‘zingizning” hujum obyektigizni himoya qilish	Maqsadlar
		Iloji boricha ko‘proq shaxsiy g‘alabalarga erishish	
Foydalanish	O‘yin texnikasini qo‘llash	Raqib, hakamlar va muxlislarning ta’siri	Shartlar

“Sport-o‘yin jamoasi” tizimining barcha darajalari umumiy motivatsiyani shakllantirishda Leontiyevning so‘zlariga ko‘ra “motiv-maqsad” da ishtirok etadi. Bu, qoida tariqasida, o‘yin subyekting mumkin bo‘lgan sport yutuqlari darajasiga va ularning moliyaviy va tashkiliy imkoniyatlariga e‘tiborni qaratgan holda, rahbarlar faoliyat strategiyasini tanlashida namoyon bo‘ladi. Ular trenerlar tarkibini

tanlaydilar va oldilariga strategiyaning boshlang'ich elementi bo'lgan sport vazifasini qo'yadilar.

Ushbu vazifa o'yin mavzusiga keltirilgan. Ammo bu nafaqat olib kelinmoqda. U bir qator boshqaruv harakatlariga (rag'batlantirish, to'lov, tartib-intizom, turmush tarzidagi cheklovlar va boshqalar) hamrohlik qiladi, bu sport super topshirig'ini shaxsiy sifatida qabul qilish jarayoniga hissa qo'shishi kerak va shuning uchun shaxsiy dominant motivatsiya bilan qo'llab-quvvatlanishi kerak. Faqatgina bu holatda sport o'yinlari jamoasi faoliyatining boshqaruv, mashg'ulot va musobaqabardosh tarkibiy qismlarini belgilaydigan yagona tizimli motivatsiyani shakllantirish mumkin.

Maqsadlarni belgilash va o'yin harakatlarini rejalashtirish bosqichi, diagrammadan ko'rinib turibdiki, faqat ikkita tizim - trener va o'yin mavzusi tomonidan taominlanadi. Shu bilan birga, trener uchun demokratik boshqaruv uslubini tarib qilish va futbolchilar bilan maslahatlashish umuman zarur emas. Maqsadlarni belgilashda o'ynayotgan subyektning ishtiroki bilvosita trenerning mahorat salohiyati, jismoniy va aqliy qobiliyatlari, o'ynayotgan subyektning qobiliyati va ushbu salohiyatni amalga oshirilish darajasi to'g'risida bilimi orqali amalga oshiriladi. Trener va o'ynaydigan subekt o'rtasidagi ushbu o'zaro munosabatlar asosida ularning birgalikdagi va alohida xatti-harakatlar taktikasi quriladi.

Nihoyat, faoliyatning operatsion darajasi - bu faqat o'ynaydigan mavzu. U to'g'ridan-to'g'ri o'yin davomida va qoidalar bilan belgilangan o'yin maydoni va o'zini tutish shakllari doirasida amalga oshiriladi, ularga rioya etilishi hakamlar tomonidan nazorat qilinadi. Trener o'zining boshqaruv harakatlarida o'yin harakatlarining u yoki bu tarzda bajarilishi to'g'risida umumiy ma'lumot berishi mumkin, ammo hozirgi mojaroli o'yin sharoitida o'yinchi mustaqil ravishda qaror qabul qiladi.

Sport o'yinlaridagi o'yinchilarning harakatlari juda xilma-xil, murakkab va topqirdir. Ular yuqori jismoniy va ruhiy stresslarni talab qiladilar, chunki ular o'z ustunliklariga erishish uchun barcha sayi-harakatlarini amalga oshiradigan raqibdan ustun bo'lish zarurati tufayli. O'yin ishtirokchisining har bir harakati sport kurashining tashqi va ichki sharoitlari bilan belgilanadi. Shunday ekan, musobaqaning muvaffaqiyati,

avvalo, vaziyatni o'yinchi ongida aks ettirishning yetarliligiga va uning eng oqilona qarorni tanlash va amalga oshirish qobiliyatiga (tashqi va ichki sabablarni hisobga olgan holda) bog'liq. Shu munosabat bilan bu yerda o'yin faoliyatining aqliy tomoni alohida o'rin tutadi.

O'yin vaziyatining murakkabligi juda ko'p ma'lumot hosil qiladi. Biroq, maqbul qaror qabul qilish uchun uning faqat cheklangan qismi kerak. Shuning uchun, o'yinchining harakatni qabul qiluvchi tomonidan tartibga solinadigan ortiqcha ma'lumotni cheklash qobiliyati o'ta muhim ahamiyat kasb etadi.

Muayyan vaziyatlarga motorli reaksiya - bu o'yinchining tanlangan diqqat va operatsion fikrlash natijasidir, bu o'yin muhitidagi doimiy o'zgarishlarga moslashishni ta'minlaydi. Ushbu moslashuv passiv bo'lmashligi kerak va bo'lishi mumkin emas. O'yindagi muvaffaqiyat nafaqat tez va kutilmagan tarzda o'zgarib turadigan sharoitlarga faol, ijodiy moslashishni ta'minlaydi.

Tez-tez takrorlanadigan vaziyatlar tezda tanish bo'lib, osonlikcha tanib olinadi va hal qilinadi. Bu raqamli ustunlikka ega harakatlar va bitta jang uchun oddiy shartlar.

Taktik fikrlashning ikkinchi darajasi - bu o'yin kombinatsiyalarining murakkab kompleksining yechimi, bu yerda o'yinchi o'zlashtirgan algoritmlarga asoslangan holda optimal yechimni tanlashi mumkin, u avtomatik ravishda amalga oshiriladi. Bunga odatiy holatlar deb nomlangan harakatlar kiradi.

Uchinchisi, taktik fikrlashning ijodiy xususiyatlaridan kelib chiqqan holda qaror qabul qilishning eng yuqori darajasi, o'yinchi duch kelmagan yangi o'yin vaziyatlarini hal qilishda harakat qiladi.

O'yin faoliyati samaradorligining muhim sharti - bu o'yinchining ixtiyoriy reaksiyasi. Undan, xususan, o'yindagi diqqatni uzoq muddatli konsentratsiyalash qobiliyatiga, maqbul yechimni tanlashga va uni amalga oshirish jarayonida ularning harakatlarini boshqarishga bog'liq.

To'g'ridan-to'g'ri jangga ega bo'lgan o'yinlarda, bu tomonlarning qarama-qarshiligining kuchliligi bilan bog'liq bo'lgan o'yinchilarning xatti-harakatlari. Faoliyatning yetishmasligi va uning ortiqchiligi bir xil darajada zaifdir. To'g'ridan-to'g'ri aloqasiz o'yinlarda o'yin faoliyati nisbiy passivlik momentlari bilan almashtiriladi. Boshqa tomondan,

raqibning javobini kutishidan kelib chiqadigan keskinlik ancha katta darajada seziladi. Shu munosabat bilan bashorat qilish qobiliyatini rivojlantirish nihoyatda muhimdir.

O'yinchilarning muqobil ishtirokidagi o'yinlarda, harakatlar boshlanishidan oldingi paytda ruhiy taranglik kuchayadi. Futbolchi jismonan jamoa oldidagi mas'uliyat darajasini his qiladi. O'zini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan xotirjamliksiz harakatlarning aniqligi, tezkorligi va ratsionalligiga erishish mumkin emas. Aqliy barqarorlikni saqlab qolish qiyinligi ko'pincha tinglovchilar ta'sirida kuchayadi. Faqat ularning mavjudligining shovqin ta'siri harakatlarning aniqligini 20% ga kamaytiradi. Shuning uchun o'yinchilar musobaqabardosh faoliyatning ruhiy ishonchliligini tarbiyalashlari kerak.

Sport o'yinlaridagi o'ziga xos qiyinchilik bu o'yin harakatlarining kollektiv xarakteridir. Jamoa bilan ishlash - o'yin mukammalligining eng muhim omili. Bunga nafaqat vaziyatning barcha ishtirokchilari tomonidan tushunishning yetarliligi, balki jamoadagi rol va funksiyalarni to'g'ri taqsimlash bilan hamkorlik qilishga intilish tufayli ham erishiladi. Jamoadagi muvozanat o'yinchilarning psixologik muvofiqligi, shaxslararo munosabatlarning normal fonlari va sog'lom psixologik iqlim bilan ta'minlanadi.

Jamoa murakkab hayot kechiradigan murakkab organizmdir. Xarakterli tomoni shundaki, jamoani yaratish va saqlashdagi qiyinchiliklar, uning jangovar samaradorligi, ayniqsa, uning shakllanishining boshida va eng yuqori yutuqlar davrida, o'zaro musobaqa belgilari tobora ko'proq namoyon bo'lganda seziladi. Bu nevrozning kuchayishi, o'yinchilarning tajovuzkor xatti-harakatlarida aks etadi. Bunday vaziyatlarda yetakchilar - jamoa sardori va uning treneri roli ayniqsa muhimdir. Muvozanatni tiklash jamoa ichidagi munosabatlarda buzilish sabablarini tushunishga asoslangan holda ularning xatti-harakatlariga bog'liq. Ba'zida bunday holat aqliy charchoqning natijasidir, keyin esa "asabiy tazelik" ni tiklashga yordam beradigan choralar zarur. Shaxsiy xarakterdagi o'yinlarda sportchining to'liq safarbarligi, yuqori mas'uliyati va ruhiy barqarorligi muhimligi maxsus kuch bilan namoyon bo'ladi. Uning ishlashi muvaffaqiyati ko'p jihatdan o'z taktikasini yuklash qobiliyatiga, raqibning kuchsizligidan foydalanishga, tashabbusni saqlab, u

uchun kutilmagan harakat qilish qobiliyatiga bog'liq.

Bu xususiyatlarning barchasi sport o'yinlari bilan shug'ullanadiganlarning o'quv jarayoni va sport mashg'ulotlarida ma'lum iz qoldiradi.

O'yin faoliyati, shuningdek, rejalarning bajarilishini ta'minlaydigan tananing funksional tizimlarining o'zaro ta'sirining o'ziga xos murakkabligi bilan ta'riflanadi.

Shunisi muhimki, sportchining mahorati qanchalik baland bo'lsa, unda standart vosita mahoratining o'zgaruvchanligi shuncha ko'p namoyon bo'ladi. Bundan tashqari, u o'z harakatlarini vaqt oralig'ida sezish qobiliyatiga ega, bu esa ularni qisqa muddatli motorika harakatlarida yanada nozikroq boshqarish imkonini beradi.

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

1. "Sport" va "o'yin" tushunchalariga ta'rif bering?
2. Jismoniy tarbiya tizimidagi sport o'yinlariga nimalar kiradi?
3. "Sport o'yinlari" tushunchasining ko'plab ta'riflari?
4. Sport o'yinlari nimalardan iborat?
5. "Sport o'yini" tushunchasining mohiyati va mazmuni qanday?
6. Sport o'yinlarining ijtimoiy mohiyati qanday?
7. O'yinning ijtimoiy vazifasi nimalardan iborat?
8. Sport o'yinlari tizimi haqida izoh bering?
9. Sport o'yinlarining umumiy klassifikatsiyasiga ta'rif bering?
10. O'yin faoliyatining xususiyatlari nimalardan iborat?

II BOB. SPORT O‘YINLARIDA SARALASH VA SPORT YO‘NALISHI

2.1. Sport o‘yinlarida sport iste’dodi va iqtidorligi tushunchasi

So‘nggi yillarda iste’dodli odamlarni izlashni taraqqiyotning zaruriy sharti deb hisoblab, zamonaviy sport va uslubiy tadqiqot tizimlariga asoslanib, bolalarning sport bilan shug‘ullanish qobiliyati va iqtidorini o‘rganish bilan bog‘liq muammolar va masalalar tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Buning sababi shundaki, bolalarning iste’dodi va iste’dodini aniqlashning mavjud usullarini yuqori samarali va zamonaviy talablarga javob beradigan deb baholash mumkin emas. Buning sababi shundaki, ular, qoida tariqasida, bir tomonni yuzaki aks ettiradi, natijada iqtidor ko‘pincha sezilmaydi, yoki boshqa analoglar bilan taqqoslanmasdan yoki taqqoslanmasdan bo‘rttirilgan va haddan tashqari “rivojlangan”.

Sport bilan shug‘ullanish qobiliyati o‘qituvchilar va trenerlar tomonidan juda muvaffaqiyatli aniqlanadi. Shunga qaramay, xatolar bo‘lishi mumkin: ular bolani, masalan, voleybol bo‘limiga yuborishdi va uning ma’lumotlariga ko‘ra, u sport bilan emas, balki yengil atletika bilan shug‘ullanishi yaxshiroqdir. Biroq, "ko‘z bilan" ko‘rish har doim ham oson emas. Shuning uchun mutaxassislar bolalarning iqtidorliligini, ular eng katta muvaffaqiyatga erishishlari mumkin bo‘lgan faoliyatning ma’lum bir turida obyektiv, ishonchli ko‘rsatkichlarini qidirmoqdalar.

Amalda, iqtidorni o‘lchash uchun vosita yo‘qligi sababli, iqtidor haqida emas, balki qobiliyat haqida gapirish yaxshiroqdir. Erta yoshda u yoki bu sohada mahorat mo‘jizalarini ko‘rsatadigan shaxslar uchun quvonch mavjud. Qobiliyatlarni o‘lchash mumkin. “Qobiliyat” tushunchasining uchta muhim jihati bor deb ishoniladi:

- Qobiliyatlar - bu bir bolani boshqasidan ajratib turadigan individual xususiyatlar;

- qobiliyat faqat ma’lum bir odamda shakllangan bilim, ko‘nikma yoki ko‘nikmalar bilan cheklanib qolmaydi, balki u kashf etishi kerak bo‘lgan ma’lum bir imkoniyatni nazarda tutadi.

Shunday qilib, iste’dod orqali har qanday qobiliyatning rivojlanish

darajasini tushunishimiz mumkin.

Iqtidor - bu qobiliyatlarning sifat jihatidan o'ziga xos kombinatsiyasi bo'lib, u yoki bu faoliyatni amalga oshirishda ozmi-ko'pmi muvaffaqiyatga erishish imkoniyati bog'liqdir. Shuni ta'kidlash kerakki, iqtidorlilik har qanday faoliyatda muvaffaqiyatni ta'minlamaydi, faqat unga erishish imkoniyatini beradi.

Maxsus qobiliyatlar noyob narsani tez va oson o'zlashtirish bilan bog'liq.

Har qanday faoliyat turida muvaffaqiyatga erishish bolaning moyilligi darajasiga bog'liq. Nishablar - anatomik va fiziologik meros qilib olinadigan dastlabki shartlar bo'lib, ular qulay sharoitlar yaratilganda qobiliyatlarga aylanishi mumkin.

Hozirgi vaqtda bir xil statistik yoshdagi tanlangan bolalarning nazorat sinovlari natijalariga ko'ra tezlatgichlarga nisbatan aniq ustunliklar aniqlanmoqda, ba'zan esa jismoniy rivojlanishning sust sur'atlariga ega bo'lgan, ko'pincha katta potensial imkoniyatlarni yashiradigan shaxslarning afzalliklari sezilmaydi. Kelajakda sportchining potensial qobiliyatining yuqori darajasi uning faoliyati (iste'dodi) ni ko'rsatadigan sport faoliyati shaklida ochib beriladi.

Ma'lumotlarning umumlashtirilishi natijasida nafaqat qobiliyatli bolalarning boshlang'ich darajasini, balki jismoniy sifatlarning rivojlanish tezligini ham hisobga olgan holda tanlov jarayonining sezilarli samaradorligi haqidagi gipoteza keng tarqalgan. Shu munosabat bilan, ma'lum bir motorika sifatlari rivojlanishining yuqori boshlang'ich darajasiga(YUBD), shuningdek, ularning rivojlanish-o'sishining yuqori sur'atlariga (RO'YUS) asoslangan iste'dodli bolani belgilaydigan iqtidorlilik formulasi ishlab chiqildi.

$$\text{Qobiliyat} = \text{YUBD} + \text{RO'YUS}$$

Sport iqtidorining bunday ta'rifi ham mavjud - bu yuqori sport ko'rsatkichlari uchun hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'lgan motorika harakati parametrlarining g'ayrioddiy namoyishlari.

Sport bilan shug'ullanish uchun istiqbolli bolalar va o'smirlarni aniqlash jarayonida tabiiy-yosh rivojlanishiga asoslangan tanani shakllantirishning morfometrik va funksional xususiyatlari bilan bog'liq bo'lgan bolalar rivojlanishini bashorat qilishning murakkabligi tufayli

qiyinchiliklar yuzaga keladi.

Muvaffaqiyatli yoʻnalish uchun organizmning irsiy va orttirilgan xususiyatlari va xususiyatlari ahamiyatli emas, ularning yuqori sport natijalariga erishishiga taʼsirini eʼtiborsiz qoldirib boʻlmaydi.

Eng katta irsiy qaramlik morfologik parametrlar uchun, eng kam fiziologik parametrlar uchun va eng past psixologik xususiyatlar uchun topilgan.

Morfologik belgilar orasida irsiyatning tananing boʻylama oʻlchamlariga, kichikroqlari hajm oʻlchovlariga, hattoki kichiklari tana tuzilishiga taʼsiri eng muhim hisoblanadi.

Irsiylik koyeffitsiyentining eng yuqori qiymati suyak toʻqimalariga, kamroq mushaklarga, eng past yogʻ toʻqimalariga toʻgʻri keladi; ayol tanasining teri osti toʻqimasi uchun, ayniqsa kichik (2, 3-jadvallar).

Jadval 2

Tana komponentlarini rivojlanishida genetik omilning roli, %

Tana komponentlari	Oʻgʻil bolalar 10–11	Qiz bolalar 10–11
Muskulli	60,9	70,9
Suyak	82,0	91,9
Yogʻli	–	69,7

Jadval 3

Tana tarkibiy qismlariga genetik taʼsir koʻrsatadigan yoshga bogʻliq oʻzgarishlar, %

Tana komponenti	Yosh	
	10-11	15-16
Muskulli	74,6	53,7
Suyak	74,1	53,1
Yogʻi	46,4	183

Funksional koʻrsatkichlar uchun koʻplab fiziologik parametrlarning muhim genetik shartliliqi aniqlandi, shu jumladan: organizmning metabolik xususiyatlari; ayerob va anayerob qobiliyatlari; yurakning hajmi EKG koʻrsatkichlarining qiymati, tinchlikdagi sistolik va daqiqalik qon hajmi, jismoniy kuch paytida yurak urishi, arterial bosim; oʻpkaning

hayotiy qobiliyati va hayotiy ko'rsatkich, nafas olish chastotasi va chuqurligi, nafas olishning daqiqalik hajmi, nafas olish va nafas olish paytida nafasni ushlab turish davomiyligi, alveolyar havo va qonda O₂ va SO ning qisman bosimi; qonda xolesterin miqdori, eritrotsitlar cho'kindi jinsi darajasi, qon guruhlari, immunitet holati, gormonal profil va boshqalar.

Funksional ko'rsatkichlar uchun ko'plab fiziologik parametrlarning muhim genetik shartliligi aniqlandi, shu jumladan: organizmning metabolik xususiyatlari; ayerob va anayerob qobiliyatlari; yurakning hajmi va hajmi, EKG ko'rsatkichlarining qiymati, tinchlikdagi sistolik va daqiqalik qon hajmi, jismoniy kuch paytida yurak urishi, arterial bosim; o'pkaning hayotiy qobiliyati (VC) va hayotiy ko'rsatkich

(VC / kg), nafas olish chastotasi va chuqurligi, nafas olishning daqiqalik hajmi, nafas olish va nafas olish paytida nafasni ushlab turish davomiyligi, alveolyar havo va qonda O₂ va SO ning qisman bosimi; qonda xolesterin miqdori, eritrotsitlar cho'kindi jinsi darajasi, qon guruhlari, immunitet holati, gormonal profil va boshqalar (4-jadval).

Jadval 4

Irsiyatning inson tanasining ayrim morfologik va funksional xususiyatlariga ta'siri ko'rsatkichlari

Morfofunktsional belgilar	Meroslik ko'rsatkichi
Tana uzunligi (bo'yi)	0,73–0,80
Tana vazni (vazn)	0,65
Yog oburmasi	0,72–0,88
Aylanma qon miqdori	0,56
Eritrotsitlar va gemoglobin konsentratsiyasi	0,55
Leykotsitlar konsentratsiyasi	0,26
Dam olish paytida va ish paytida kislota balansi	0,45–0,60
Eritrositlar cho'kindi jinsi darajasi	0,84
Leykotsitlarning fagotsitik faolligi	0,88
Immunoglobulinlarning mutloq darajasi	0,96
Yurak hajmi	0,80–0,92
EKG ko'rsatkichlari	0,78–0,88

PR to‘lqinlarining davomiyligi, R4fc intervallari	0,61–0,87
Minut qon hajmi (l / min)	0,83–0,94
Qon tomirlarining qon hajmi (ml)	0,83–0,94
Dam olish yurak urishi	0,68–0,72
Ish paytida yurak urishi	0,60–0,71
Dam olish paytida va ish paytida BP sistolik	0,60–0,70
BP dam olish paytida va ish paytida diastolik	0,40–0,80
O‘pka hayotiy obyomi (VC)	0,48–0,93
Hayotiy ko‘rsatkich (VC / kg)	0,62–0,81
Dam olish vaqtida nafas olishning daqiqalik hajmi	0,81
Ish paytida nafas olishning daqiqalik hajmi	0,59–0,98
O‘pkaning maksimal shamollatilishi	0,51–0,83
Dam olish paytida nafas olish chuqurligi	0,69–0,86
Dam olish tezligi	0,48–0,94
Kislorod iste’molini to‘xtatish	0,54–0,89
Ish paytida kislorod iste’moli	0,58–0,92
Maksimal kislorod iste’moli (MKI)	0,77–0,96
MIKning nisbiy qiymati (ml / min / kg)	0,83
Maksimal anayerobik quvvat (MAQ)	0,84–0,98
Nafas olish paytida nafasingizni ushlab turing	0,80
PWC	0,88–0,90
Erkaklar mushaklaridagi sekin tolalar ulushi	0,99
Ayollarning mushaklaridagi sekin tolalar ulushi	0,92
Shartli reflekslarning rivojlanishi	0,73–0,80
Aqliy ishlash	0,51–0,76
EEG chastotasi-amplituda ko‘rsatkichlari	0,90

Ontogenez jarayonida irsiy omilning roli pasayib borishi aniqlandi. Shunday qilib, egizaklar bo‘yicha (6-16, 20-30 va 35-40 yoshlarda) uzoq muddatli bo‘ylama tadqiqotlar shuni ko‘rsatdiki, yoshga qarab ba’zi belgilar bir xil egizaklarda ham o‘xshashlikni yo‘qotadi; atrof-muhit omillari tobora muhim ahamiyat kasb etmoqda. Buning sababi shundaki, insonning hayotiy tajribasi va bilimlari bilan boyishi bilan uning hayotida genotipning nisbiy roli pasayadi.

Ba'zi farqlar jinslarning xususiyatlarini meros qilib olishda topildi. Erkaklar ko'proq chap qo'lni, ko'r-ko'rona, qorincha hajmini va yurak hajmini, qon bosimini ko'tarish yoki kamaytirish tendensiyasini, qonda lipidlar va xolesterinni sintezini, barmoq izlari xususiyatini, jinsiy rivojlanish xususiyatlarini, raqamli va mavhum muammolarni hal qilish qobiliyatini, yangi vaziyatlarda yo'nalishni meros qilib olishadi. Ayollarda tana bo'yi va vazni, motorli nutqning rivojlanishi va boshlanish vaqti, miya yarim sharlari funksional simmetriyasining namoyon bo'lishi genetik jihatdan ko'proq darajada dasturlashtirilgan.

Sport o'yinlarining har bir turi qobiliyatlarning namoyon bo'lishi uchun o'ziga xos talablarga ega. Ammo, ushbu o'ziga xos talablar bilan bir qatorda, sportning barcha turlari uchun umumiy bo'lgan omillarni ajratib ko'rsatish mumkin, bularga sport yutuqlari bog'liq va qaysi biri sport tayyorgarligini aniqlash mezonlari sifatida qabul qilinishi mumkin. Ushbu omillarga asosan quyidagilar kiradi:

1. Sog'liqni saqlash holati.
2. Jismoniy qobiliyatlar.
3. Tana holati (jismoniy).
4. Shaxsiyatning aqliy pardozi.
5. Motivatsiya.
6. Qobiliyatlarni har tomonlama baholash.

Ilmiy bashorat nazariyasi va amaliyotiga ko'ra muvaffaqiyatli ko'rib chiqish ko'rib chiqilayotgan o'zgarishlar barqaror bo'lgan taqdirdagina mumkin bo'ladi. Agar rivojlanish paytida yoki ta'lim ta'siri ostida o'zgarishlar tasodifiy bo'lsa, unda ishonchli prognoz ehtimoldan yiroq emas. Shuning uchun morfologik, fiziologik konstantalarning rivojlanish dinamikasini, ularning ma'lum yosh davrlarida o'sish sur'atlarini bilish zarur.

Tananing turli ko'rsatkichlari tengsiz farq qiladi. Organizmning sezilarli konservatizm bilan ajralib turadigan belgilari, xususiyatlari mavjud. Ularga atrof-muhit omillari, shu jumladan o'qitish vositalari yomon ta'sir ko'rsatmoqda. Ularning o'zgaruvchanligi yo'qligi, ular muhim genetik nazorat ostida ekanliklari bilan bog'liq. Masalan, ba'zi bir morfologik xususiyatlar (tana uzunligi, mushak tolasining nisbati), funksional ko'rsatkichlar (asab jarayonlarining xususiyatlari, ayerobik

ishlash, nisbiy mushak kuchi va boshqalar). Boshqa xususiyatlar, alomatlar juda beqaror, organizmning holatiga, tayyorgarlik darajasiga qarab mashg'ulotlar ta'sirida o'zgarib turadi. Bashorat qilishda, birinchi navbatda, konservativ belgilarga amal qilish kerak, chunki ular sportni takomillashtirish imkoniyatlarini sezilarli darajada cheklaydi.

Ishonchli prognoz qilish uchun yoshlar sportidagi sport yutuqlari kelajakda yuqori yutuqlar garovi ekanligini tushunish muhimdir. Eng kuchli sportchilarning tekshiruvlari natijalariga ko'ra suzish, qisqa masofaga yugurish, gimnastika, qilichbozlik kabi sport turlarida o'smirlik davrida yuqori natijalarni ko'rsatgan sportchilar katta yoshdagilar kabi ustunliklarini saqlab qolishlariga imkon yaratdilar. Shunday qilib, ushbu sport turlarida o'smirlikdagi yutuqlar nisbiy prognozni ta'minlaydi. Boshqa sport turlarida (uzoq masofaga yugurish, chang'i, tezkor konkida uchish va velosipedda uchish, og'ir atletika) prognoz unchalik ishonchli emas: taniqli sportchilarning aksariyati bolalar va o'smirlar musobaqalarida porlamadilar.

Shunday qilib, hayoliy natijalarni ko'rsatadigan sportchilar haqiqatdir va shuni tan olish kerakki, har qanday boshqa inson faoliyati kabi sport faoliyati ham o'z iste'dodi va daholariga ega.

2.2. Sport o'yinlarida sport saralashini tashkil etish

Saralash va oriyentatsiya tizimi sportchining potensial imkoniyatlarini to'liq ochib berish va ularni takomillashtirish uchun qulay shart-sharoitlarni yaratishga imkon beradi.

Sport seleksiyasi - bu murakkab tabiatdagi tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimi, shu jumladan pedagogik, sotsiologik, psixologik, biotibbiyot va boshqa tadqiqotlar, shu asosda sport bilan shug'ullanuvchilarning moyilligi va qobiliyatlari ochib beriladi.

Sportga yo'naltirish - bu murakkab tabiatdagi tashkiliy va uslubiy tadbirlar tizimi, buning asosida ma'lum bir bola uchun mashq qilish maqsadga muvofiq bo'lgan sport turi aniqlanadi.

Shunday qilib, tanlov vazifasi sport talablaridan kelib chiqib, eng munosib bolalarni tanlashdir. Sportga yo'naltirish vazifasi ma'lum bir kishining imkoniyatlarini baholashga, unga eng mos sport o'yinini

tanlashga asoslangan.

Tanlashda e'tiborga olish kerak bo'lgan sport ko'rsatkichlariga ta'sir qiluvchi eng muhim omillar quyidagilardir:

- 1) tezlik-quvvat va muvofiqlashtirish qobiliyatlari;
- 2) meros qilib olingan qobiliyatlar;
- 3) morfologik va funksional xususiyatlar;
- 4) sportchilarning energetik imkoniyatlari (ularning ayerob va anayerob ko'rsatkichlari).

Ro'yxatdagi omillardan faqat meros bo'lib o'tgan (genetik jihatdan aniqlangan) qobiliyatlar mashg'ulotlar jarayonida umuman pedagogik ta'sirga bo'ysunmaydi.

Sport o'yinlari amaliyotida odatda quyidagi tanlov omillaridan foydalaniladi: mezon, usul va tashkilot.

Mezon – bu tanlov paytida baholanishi yoki o'lchanishi mumkin bo'lgan har qanday sifatlar, shaxsiy xususiyatlar, afzalroq darajadagi ishonchlilik bilan (masalan, harakatlarni muvofiqlashtirish sport o'yinlarida tanlovning muhim mezonidir).

Sportchilarni tanlab olish paytida qayd etilgan sport natijasini belgilaydigan bir qator o'ziga xos omillar trenerning ijodiy faoliyati faol nazorati ostida va ta'sirida.

Shuning uchun sport tayyorgarligining quyi tizimi sifatida sportchilarni tanlab olishning o'ziga xos mezonlari va usullari mavjud (5-jadval).

Sport o'yinlarida turli xil (tabiiy va maxsus tashkil qilingan) testlardan foydalaniladi, ularning yordamida trenerlar musobaqalarda qatnashish uchun nomzodlarning holatini tezda baholaydilar.

Bosqichli yoʻnalish va tanlov rejasi

Bosqichlar (tanlov yoʻnalishi)	1. Tanlov kontingenti 2. Joy 3. Sanalar 4. Qabul qiluvchilar tarkibi	Tanlash maqsadi	Tanlash vazifalari	Tanlash usullari Natija
1	2	3	4	5
1. Boshlangʻich sport tanlovi (dastlabki mashgʻulotlar uchun tanlov. 2. Faol sport tanlovi	1. Barcha xohlovchilar. 2. Jismoniy tarbiya darslari: ommaviy bolalar musobaqalari (rasmiy va norasmiy). 3. Bir hafta ichida bir martalik ommaviy tekshiruv. 4. Jismoniy tarbiya oʻqituvchilari va umumiy taʼlim maktabi shifokori; sport maktabi treneri, afzal sport morfologi ishtirok etishi.	1. Bolalarni sportga yoʻnaltirish. 2. Sport boʻyicha dastlabki mashgʻulotlarning kengaytirilgan guruhlarini birinchi taxminiy tarkibida shakllantirish.	1. Jismoniy tarbiya darslarida bolalarni tomosha qilish va ommaviy tadbirlar. 2. Sogʻliq holatini va sportga qarshi koʻrsatmalarni aniqlash. 3. Sport bilan shugʻullanishga qodir iqtidorli bolalarni aniqlash va uning turini birlamchi aniqlash	1. Umumiy tibbiy koʻrik. 2. Asosiy parametrlar boʻyicha somatik rivojlanishni aniqlash. 3. Harakatlanish sifatini obyektiv va subyektiv sinovdan oʻtkazish (ularni “standartlar” boʻyicha baholash). 4. “Sogʻliqni saqlash pasporti” talaba kartasini rasmiylashtirish va boshlangʻich guruhlariga yozilish. 1. Sport bilan shuullanmoqchi boʻlganlar bilan suhbatlar.
3.Passiv sport tanlovi	1. Mustaqil ravishda jismoniy tarbiya va sport bilan shugʻullanadigan yoki buni qilishni xohlaydigan bolalar.	1. Dastlabki oʻquv guruhlariga nomzodlarni tanlash. 2. Sportdagi asosiy yoʻnalish.		2. Tuman (maktab) shifokori va mashgʻulotlarni nazorat qiluvchi shaxslarning tavsiyasi, soʻngra tekshiruv.

2. Strategik tanlov. Atletik tayyorgarlikni bashoratli tanlash.	1. Bolalar va yoshlar, o'tmish boshlang'ich tayyorgarlik. 2. Ta'lim muassasalari sport profili, o'quv mashg'ulotlari har xil to'lovlar daraja, sport musobaqa, o'yinlar, laboratoriyalar, KNG bazalari, tibbiy va jismoniy tarbiya dispanserlar. 3. O'qishning butun davri rivojlanish belgilari tadbirlar. 4. Sport trenerlari, guruh shifokorlari: VFD, KNG mutaxassislari, ilmiy jamoalar majburiy ishtirok bilan sport morfologlari,	1. Istiqbolli tanlov yosh sportchilar, javob berish turlari bo'yicha muvaffaqiyatli ixtisoslashuvga qo'yiladigan talablar sport va o'ziga xos jihatlar o'yin uchun rol sport, uchun arizachilar guruhlarga qo'shilish sport takomillashtirish. 2. Bashorat qilish voyaga yetmaganlarga belgilar (rivojlanish varianti). pishib yetilgan parametrlar tanasi, funksional tananing imkoniyatlari, sport natijalari. 3. Dinamikani ochib berish tarkibiy qismlarni ishlab chiqish komponent o'zgaruvchanlik.	1. Ta'rif sog'liqni saqlash sharoitlari va uni bashorat qiling kelajak uchun. 2. ochib berish Irsiy bilan moyillik birinchi darajali sinfdagi qiymat ma'lum bir tur sport. 3. Ta'rif darajasi va sur'ati Shakllanish(ishlab chiqish varianti). va qobiliyatlar, Sportchi Tegishli qo'shimcha dars. 4. Ta'rif o'sish sur'atlari, Moslashish neyrodinamik, Yenergiya va motor, Komponentlar Mehnat tadbirlar. 5. Biomexanik morfologik baholash Muvofiqlik Individual tanlangan turlar sport.	1. Keng qamrovli sog'liqni baholash. 2. Baholash va tahlil qilish sport faoliyati natijalari. 3. Maxsus baholash jismoniy tayyorgarlik va suroat o'ziga xos rivojlanish sifatleri va qobiliyatlari tizimli sinov). 4. Dinamikani baholash biologik yetuklik 5. Tizimli chizish morfologik profil, o'sish sur'atlarini aniqlash somatik ko'rsatkichlar, taxmin qilingan ularni bashorat qilish. 6. Tizimli Ta'rif funksional har biri uchun imkoniyatlar faoliyat komponenti (fiziologik, psixologik). 7. Maxsus tibbiy Biologic tadqiqotlar, shu jumladan - biologik suyuqliklar, mikrosirkulyatsiya. 8. Kompleks baholash individual maqom va sport formasi; tor uchun tavsiyalar
--	--	--	--	---

				6. Rivojlanish Individual o'quv tizimlari tuzatish uchun sportchi Training	ixtisoslashuv.
3. Operatsion tanlov (tanlov prognozi sport uchun takomillashtirish va tor mutaxassislik).	1. Sportchilar, tanlangan sport formasi. 2. Ta'lim va sport muassasalar.	1. Yuqori malakali mutaxassislarni tanlash keltirilgan istiqbollar uchun sportchilar jamoani shakllantirish muhim musobaqalarga.		1. Bashorat qilish sog'liqni saqlash sharoitlari. 2. Bashorat qilish Sport natijalar.	1. Baholash va tahlil qilish sport tadbirlari va o'quv natijalari. 2. Tibbiy va psixologik kuzatuvlar.
4. Taktik tanlov	1. Vazifaga qarab, bitta yoki bir nechta jamoalar 2. Ko'rish to'lovlari, sport lagerlari, musobaqa. 3. Istalgan vaqtda bir martalik imtihon II - III bosqichlar oralig'i. 4. Trenerlik jamoa, hakam kengash, shifokorlar, psixologlar jamoasi.	1. Faol jamoaning shakllanishi keng bilan operatsion va taktik raqibning harakatlarini hisobga olgan holda imkoniyatlar Trener tashkil qiladi.	1. Muayyan vazifalarni bajarish, oldin qo'yish jamoa. 2. Ta'rif sportchilarning sog'lig'i. 3. Harakatlarni bashorat qilish raqiblar. 4. Psixologik munosabat. 5. Eng yuqori shaklga keladigan xulosa.	1. Sport natijalarini baholash va tahlil qilish tayyorgarlik va tayyorlik kelgusida musobaqalar. 2. Psixologik kuzatuvlar.	

Sportchilarning yirik musobaqalarda qatnashishi uchun saralash mezonlari quyidagilardir:

- 1) butun saralash bosqichida (odatda, bir qator saralash musobaqalarini o'z ichiga olgan) sport ko'rsatkichlarining ijobiy dinamikasi (sport natijalari);
- 2) saralash bosqichi yakuniga qadar yuqori darajadagi sport natijalari (yutuqlari) (variant sifatida - uning ikkinchi yarmida);
- 3) bir qator saralash musobaqalarida sportchining "tayyorgarligi";
- 4) yuqori "jangovar" sifatlarning mavjudligi, shakllanishi va namoyon bo'lishi;
- 5) saralash musobaqalarining butun seriyasida sportchilarning ruhiy barqarorligi va yuqori ishonchliligi;
- 6) sportchilarning saralash (juda qizg'in) musobaqalaridan jarohatlarsiz o'tish qobiliyati.

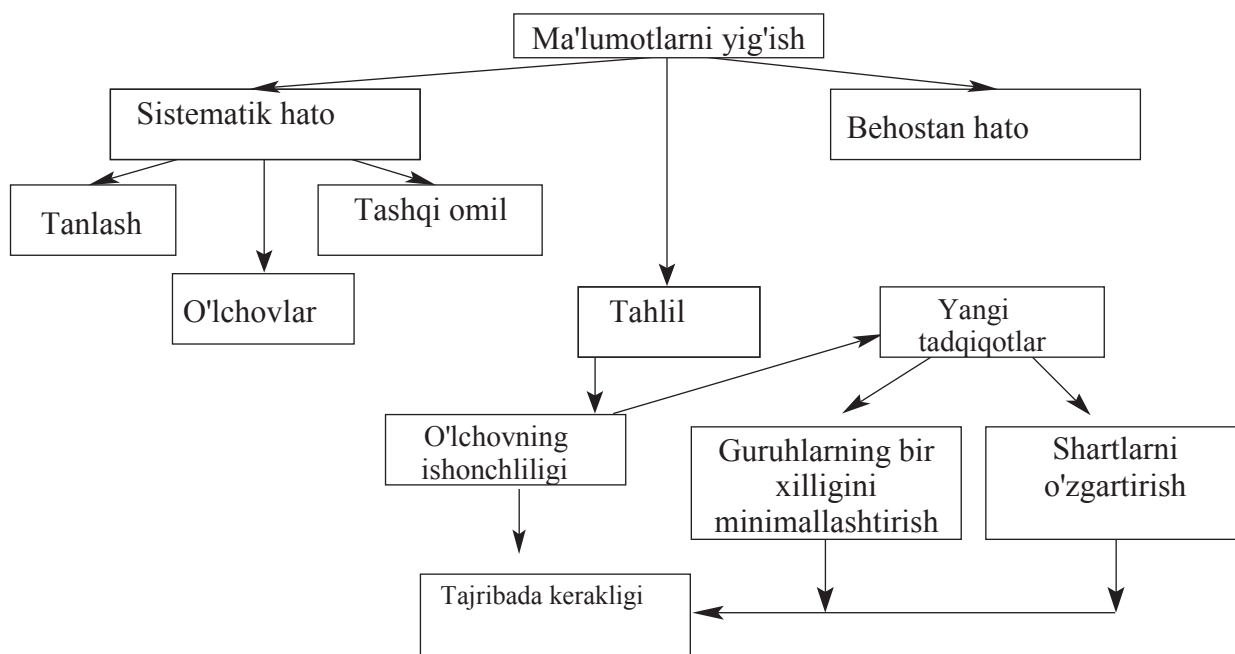
Hozirgi vaqtda ixtisoslashuvning erta boshlanishi bilan bog'liq tendensiya tobora ravshanlashmoqda. Shuning uchun hozirgi kunda 7-8 yoshdagi bolalar ko'plab sport o'yinlarida muntazam mashg'ulotlarga jalb qilinmoqdalar. Tabiiyki, bu yoshda ularning kelajakdagi qobiliyatlarini taxmin qilish ancha qiyin. Ular bilan ishlashda mutaxassislar o'z o'quvchilarining moyilligi va iqtidorliligini sinchkovlik bilan o'rganib, so'ngra yuqori aniqlik bilan bolalarning kelajakdagi qobiliyatlari to'g'risida bashorat qilishlari mumkin.

Sport o'yinlarida dastlabki tanlov amalda ikkita usul yordamida amalga oshiriladi: o'yin va sinov.

O'yin usuli. Nomzodlarning iste'dod darajasini aniqlash uchun o'yin usulidan foydalanish to'g'ridan-to'g'ri ikki tomonlama o'yinlar jarayonida amalga oshiriladi. Bundan tashqari, ushbu o'yinlarning tabiati ishtirokchilar soniga (3×3 , 6×6 , 11×11 va boshqalar), maydonning kattaligiga va turli xil inshootlarni amalga oshirishga (to'p bilan operatsiyalarni cheklash, shaxsiy vazifalar, maqsad) qarab, juda xilma-xil bo'lishi mumkin. o'rnatish va boshqalar).

Sinov usuli. Bolalarning qobiliyatini aniqlashning asosiy usuli bu testlar (2-rasm). Jismoniy tarbiya o'qituvchilarining 89 foizi boshlang'ich maktab jismoniy tarbiya dasturidan olingan testlardan maktabgacha yoshdagi bolalarning qobiliyatlarini diagnostika qilishda (shatlda yugurish,

joydan uzunlikka sakrash, masofaga narsalarga uloqtirish va nishonga tegish aniqligi va va boshqalar.). Bundan tashqari, ularning 74 foizi 2-3 ta test asosida bolalarning qobiliyatlarini rivojlantirish darajasida xulosa qilishadi, va 11% - faqat bitta test (bu shunchaki qabul qilinishi mumkin emas!), Buni bitta, hatto juda murakkab, murakkab sinov yordamida unutishadi, shu jumladan bir nechta vosita vazifalari, o'ziga xos qobiliyatlarning rivojlanish darajasining aniq, differensial baholarini olish mumkin emas. Shuning uchun, birinchi navbatda, iloji boricha motorika sinovlarini ishlab chiqish yoki tanlash, so'ngra ularni eksperimental tekshiruvdan o'tkazish yaxshiroqdir.



Rasm 2. Sinov tizimi

4-6 yoshli bolalarning qobiliyatlarini sinash usullarini va ularni differensial baholash usullarini asoslashda ma'lumotlar yig'ish alohida ahamiyat kasb etadi - bu nafaqat motorli ko'nikmalarning rivojlanishining umumiy darajasini aniqlash, balki ularning bolaning harakat faoliyati mohiyati va mazmuni bilan o'zaro bog'liqligini aniqlashdir. Shunday qilib, har qanday diagnostik test - bu nafaqat tinglovchilar tomonidan test topshiriqlarining haqiqiy bajarilishini, balki topshiriqqa muvofiq testlarni tanlashni, ulardan foydalanish shartlarini tashkil qilishni, test natijalarini baholash va tahlil qilishni o'z ichiga olgan tadqiqotning bir turi.

Shuni ham ta'kidlash kerakki, hozirgi vaqtda mutaxassislar irsiy omillarning rivojlanishiga qo'shgan hissasini aniqlash va eng muhim qobiliyatlarning namoyon bo'lishini bashorat qilish imkonini beradigan bolaning genetik va psixofiziologik salohiyatiga asoslanib, fanlararo munosabatlarni o'rganishga tobora ko'proq e'tibor qaratmoqdalar. Zamonaviy genetika qoidalariga ko'ra, ma'lum bir sifatlarning individual farqlarining asosi ma'lum bir bolaning DNK tuzilishining xususiyatlari, shuningdek, uning psixofiziologik qobiliyatlari ekanligiga ishonishadi. Gen tuzilishi va psixofiziologik qobiliyatlarini aniqlash bolalar guruhida tashqi farqlarni aniqlashga va ularning sportga, musiqiy va badiiy faoliyatga moyilligini aniqlashga imkon beradi.

O'yin harakatlarini ekspert baholashdan tashqari, turli xil nazorat mashqlari va testlardan foydalaniladi. Bunday holda tadqiqot usullari to'plamidan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Bunga quyidagilar kiradi:

1) yosh futbolchilarning istagi va iste'dodini baholashga imkon beradigan pedagogik kuzatuvlar;

2) bolalar sog'lig'i va tana tizimlarining funksional holatidagi o'zgarishlar to'g'risida ma'lumot beradigan tibbiy ko'riklar;

3) nomzodlarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini ta'riflovchi nazorat testlari (birinchi navbatda tezlik, chaqqonlik, chidamlilik va uning har xil turlari, sakrash qobiliyati, egiluvchanligi va boshqalar);

4) maxsus qobiliyatlarni baholash usullari (to'p bilan ishlash texnikasi va muayyan taktik harakatlarni bajarish qobiliyati, chalkash omillarga qarshilik ko'rsatish);

5) irsiy omillar va o'rganish qobiliyatini hisobga olgan testlar.

Albatta, bir qator samarali ko'rsatkichlar test dasturiga kiritilishi mumkin. Afsuski, qoida tariqasida, ularni ro'yxatdan o'tkazish juda murakkablik bilan birga keladi. Bular axborotni qayta ishlash tezligi, diqqatni taqsimlash, harakatlanayotgan obyektga reaksiyaning aniqligi va boshqalar.

Muvaffaqiyatli tanlov uchun quyidagilar zarur:

- sportchilarning motorika va o'yin faoliyati to'g'risida aniq tasavvurga ega bo'lish uchun o'yinning mazmuni va o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish;

- o'quv jarayoni va o'yin faoliyatida ishtirok etish bilan bog'liq holda sportchining tanasiga, shaxsiga qo'yiladigan talablarni aniqlash;
- imkoniyatlarni obyektiv baholashning zamonaviy, ilmiy asoslangan usullarini qo'llash.

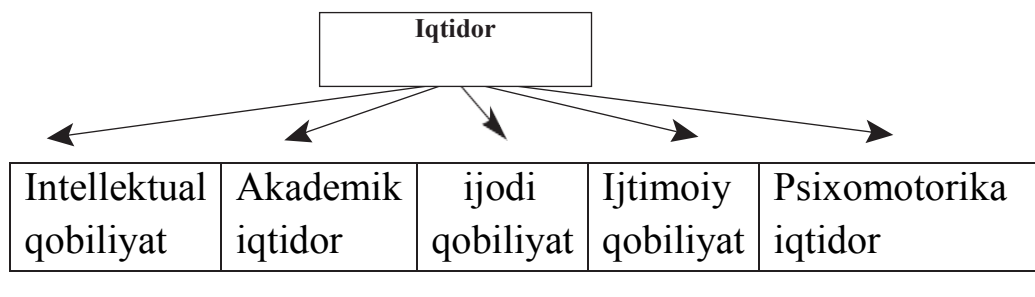
Tanlovni tashkil qilish qobiliyatlilik muammosi bo'yicha nazariy va eksperimental ma'lumotlarni kengaytirish va chuqurlashtirish maqsadida amalga oshiriladigan samarali diagnostik tadqiqotlarni tanlashni o'z ichiga oladi. Tadqiqot iqtidorni ta'riflovchi parametrlar va subyektning o'zi, uning atrof-muhit va boshqa xususiyatlarini o'zaro bog'laydigan yangi naqshlarni va munosabatlarni aniqlashga qaratilgan ko'plab diagnostika usullarini o'z ichiga oladi.

Shuning uchun ham tajribali diagnostika mutaxassislari testlardan tashqari boshqa usullardan foydalanishga harakat qilishadi: o'qituvchilar, ota-onalar tomonidan bolalarni ekspert baholashi, bola faoliyatining o'ziga xos mahsulotlarini baholash (rasmlar, she'rlar va boshqalar), bolalarning turli mashqlarda qatnashish natijalari ya'ni, musobaqalar, olimpiadalar.

Bolalar tomonidan tanlangan dasturlarni o'zlashtirish samaradorligi ko'plab o'qituvchilar uchun diagnostika imtihonining sifatini baholashdir, shu bilan birga ushbu ta'lim muassasalariga kirish shartlari diagnostika usullariga talablarni belgilab beradi: ular standartlashtirilishi kerak, ko'p vaqt talab qilinmaydi. Ushbu talablar sinovlarning mashhurligini ko'p jihatdan tushuntiradi.

Iqtidorni sinash usullarini yig'ish va tekshirish uchun asosiy talablar mavjud: standart, ya'ni natijalarni o'tkazish va baholash tartibining belgilangan bir xilligi; tajriba xuddi shu mavzular bo'yicha takrorlanganda natijalarning barqarorligi deb tushuniladigan ishonchlilik; amal qilish muddati - bu usul aniq maqsadga yo'naltirilganligini o'lchash uchun yaroqlilik, bu jihatdan uning samaradorligi. Hatto yuqori malakali foydalanish bilan ham, eng yaxshi sinovlar hech qanday xatolikka yo'l qo'ymaslik uchun kafolat bermaydi.

Dvigatelning rivojlanish parametrlarini, aql-zakovat parametrlarini aniqlashga, akademik, ijodiy va boshqa iqtidorlilik turlarini aniqlashga qaratilgan eng taniqli diagnostika metodikalari orasida quyidagilarni ajratib ko'rsatish mumkin (3-rasm).



Rasm 3. Iqtidorning har xil turlarini aks ettiruvchi ba’zi diagnostika texnikasi

Bolalarning qobiliyatlarini baholashda o‘qituvchi yuqoridagi mezonlar ba’zi hollarda aniq (mutloq), boshqalarda esa yashirin yoki yashirin (nisbiy) ko‘rsatkichlarni xarakterlashi mumkinligini yodda tutishi kerak. O‘qituvchi uchun maktabgacha yoshdagi bolalarning yashirin imkoniyatlarini aniqroq aniqlash uchun ularning qobiliyatlarining mutloq va nisbiy ko‘rsatkichlari nimaga tengligini bilish muhimdir; aynan nimaning yetarlicha rivojlanganligini anglash va unga muvofiq o‘quv jarayonini amalga oshirish va sozlash.

2.3. “Modellashtirish” tushunchasi va uning asosiy xususiyatlari

O‘quv jarayonini boshqarish samaradorligi modellashtirish bilan chambarchas bog‘liq - sport mashg‘ulotlarining turli xil xususiyatlarini aniqlash uchun modellardan foydalanish va uning tarkibiy qismlarini qurish usullarini ratsionalizatsiya qilish.

Mashg‘ulotlar jarayonini nazorat qilishni optimallashtirishning eng aniq usuli bu aniq diagnostika usullarini ishlab chiqish va sportchilarning maxsus tayyorgarligining me’yoriy xususiyatlarini ishlab chiqishdir, chunki ularning hozirgi holatini aniq baholash va talab qilinadigan (model) holatini aniq bilish asosida eng yaxshi o‘quv yukinini tanlash mumkin.

So‘nggi o‘n yilliklarda “model” so‘zi va uning hosilasi bo‘lgan “modellashtirish” tez-tez o‘rib borishi bilan umumiy so‘zlashuv tilida ham eshitiladi va maxsus terminologiyada ham qo‘llaniladi. Eng umumiy ma’noda model - bu asl (tabiiy, haqiqiy, haqiqiy obyekt) deb qaraladigan narsaning ataylab yaratilgan yoki topilgan o‘xshashligi (analog, shartli tasvir yoki namuna). Demak, modellashtirish bu turdagi modelni yaratish

va ular bilan ishlash jarayonidir.

Modellashtirish - bu ularni o'rganish uchun maxsus yaratilgan modeldagi hayotiy obyekt xususiyatlarini takrorlashdan boshqa narsa emas. Ilm-fanda modellarning ko'plab ta'riflari mavjud, ammo sportdagi modellashtirishga nisbatan eng maqbul tizim shundan iboratki, barcha modellarni ikki turga ajratadi: moddiy (jismoniy) va ideal (matematik).

Modellashtirish jarayonida bir necha bosqichlar ajratiladi (izlash; kognitiv; modellarni aqliy va real tadqiq etish natijalarini nazariy tahlil qilish, ularni umumiy bilimlar tizimiga kiritish, o'quv mashg'ulotlarida va raqobatbardosh faoliyatda muayyan modeldan foydalanishda yuzaga keladigan nazorat muammolarini amaliy amalga oshirish usullarini ishlab chiqish); modellar turlari (umumlashtirilgan, guruhli va individual); darajalar (raqobatbardosh faoliyat; maxsus jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik; funksional va psixologik tayyorgarlik, morfologik xususiyatlar, yoshi va tajribasi) va usullari (tegishli meyorlar, ekspert baholari, matematik ekstrapolyatsiyalar) modellashtirish.

Modellashtirish jarayonida quyidagilar zarur:

- yechish uchun modellardan foydalaniladigan masalalarni o'rganish, ularni qo'llash yo'llarini va mumkin bo'lgan cheklovlarni aniqlash;
- modellarning tafsilotlari darajasini, ya'ni modelga kiritilgan parametrlar sonini, individual parametrlar va tizimdagi boshqaruv harakatlari turlari o'rtasidagi bog'liqlik xususiyatini aniqlash;
- ushbu hodisaning barcha xarakterli xususiyatlarini ko'rsatish uchun vaqt topishi uchun yetarli bo'lishi kerak bo'lgan simulyatsiya vaqtining davomiyligini aniqlash.

Modellashtirish jarayoni uchta elementni o'z ichiga oladi: subyekt (tadqiqotchi), tadqiqot obyekti, biluvchi subyekt va taniqli obyekt o'rtasidagi munosabatni belgilaydigan (aks ettiruvchi) model.

Modelni qurishning birinchi bosqichi asl obyekt haqida bir oz ma'lumot talab qiladi. Modelning kognitiv imkoniyatlari shundan iboratki, model asl obyektning har qanday muhim xususiyatlarini namoyish etadi (takrorlaydi, taqlid qiladi). Asl nusxa va model o'rtasidagi kerakli va yetarli darajada o'xshashlik masalasi aniq tahlilni talab qiladi. Shubhasiz, model asl nusxada identifikatsiya qilingan taqdirda ham (keyinchalik u model bo'lishni to'xtatadi) ham, asl mohiyatdan barcha muhim jihatidan

haddan tashqari farq qilganda ham o'z ma'nosini yo'qotadi. Shunday qilib, simulyatsiya qilingan obyektning ba'zi jihatlarini o'rganish boshqa jihatlarini o'rganishdan bosh tortish evaziga amalga oshiriladi. Shuning uchun har qanday model asl nusxani faqat qat'iy cheklangan ma'noda almashtiradi. Bundan kelib chiqadiki, bitta obyekt uchun diqqatni o'rganilayotgan obyektning ayrim jihatlariga qaratadigan yoki turli darajadagi detallar bilan ta'riflaydigan bir nechta "ixtisoslashgan" modellar qurish mumkin.

Ikkinchi bosqichda model mustaqil tadqiqot obyektini vazifasini bajaradi. Bunday tadqiqot shakllaridan biri bu "model" tajribalarini o'tkazish bo'lib, unda modelning ishlash shartlari ataylab o'zgartirilib, uning "xulq-atvori" to'g'risidagi ma'lumotlar tizimlashtiriladi. Ushbu bosqichning yakuniy natijasi bu model haqidagi bilimlar to'plami (tanasi). Uchinchi bosqichda bilimlar modeldan asl nusxaga ko'chiriladi - bilimlar to'plamini shakllantirish. Shu bilan birga, modelning "tilidan" asl nusxaning "tiliga" o'tish mavjud. Bilimlarni uzatish jarayoni ma'lum qoidalarga muvofiq amalga oshiriladi. Model haqida bilim asl obyektning topilmagan xususiyatlarini hisobga olgan holda sozlanishi kerak namunaviy qurilish paytida aks ettirilgan yoki o'zgartirilgan.

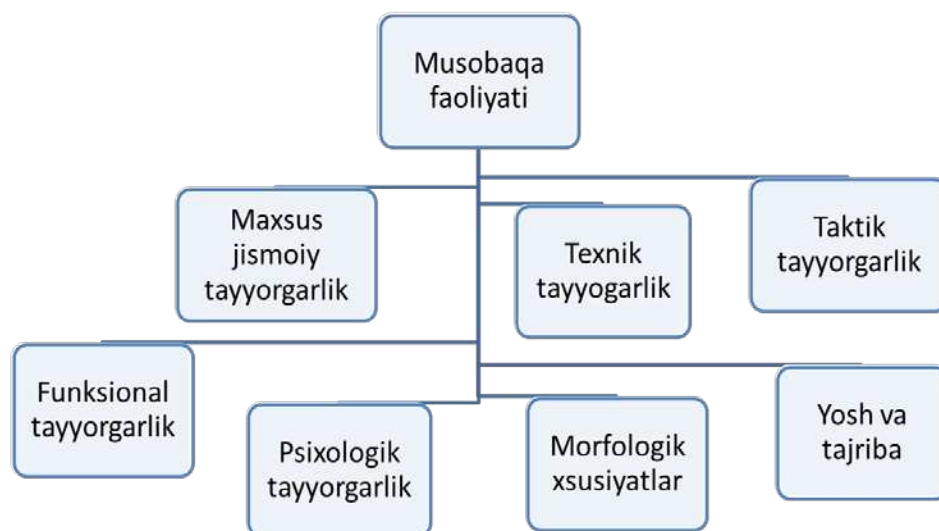
To'rtinchi bosqich - modellar yordamida olingan bilimlarni amaliy tekshirish va ulardan obyektning umumlashtiruvchi nazariyasini qurish, uni o'zgartirish yoki boshqarish uchun foydalanish.

Sportda modellashtirishning ahamiyati asosan ikkita sabab guruhiga bog'liq.

Birinchi guruh - bu obyektiv tabiatning sabablari, chunki obyektning o'rganish imkonsiz yoki qimmatga tushadi yoki juda uzoq vaqt talab etadi.

Ikkinchi guruh - ko'p sonli subyektiv sabablar, ularning soni jismoniy tarbiya va sport sohasida kognitiv qobiliyatlarning o'sishi bilan bog'liq ravishda doimiy ravishda ko'payib boradi.

Model xususiyatlarini ishlab chiqish istiqbolli sportchilarni tanlash samaradorligini oshirish va mashg'ulotlar, musobaqalar va to'g'ridan-to'g'ri tiklanish jarayonini nazorat qilishning eng yaxshi usullaridan biridir. Sport o'yinlarining aniq turlarida eng kuchli sportchilarning namunaviy xarakteristikalarini tarkibiy to'siq diagrammasi ko'rinishida keltirilgan (4-rasm).



Rasm 4. Jamoa sportida sportchilarning model xususiyatlarining to'siq sxemasi

Eng kuchli sportchilar modellarining uchta darajasi mavjud. To'siq-sxemaning birinchi darajasi muhim musobaqalarda eng kuchli sportchilarning namunaviy xususiyatlarini aniqlaydi. Ikkinchi darajada sport formasi davrida sportchining maxsus jismoniy, texnik, taktik tayyorgarligi xususiyatlari mavjud. Uchinchi daraja funksional, psixologik tayyorgarlikni, jismoniy xususiyatlarni, shuningdek, sportning asosiy vaqt bosqichlarini takomillashtirish (mashg'ulotlar boshidagi yosh, sport tajribasi, eng yuqori sport yutuqlari vaqti va boshqalar).

- Shubhasiz, bunday to'siq-sxema shartli xarakterga ega va faqat "eng kuchli sportchi modeli" ni ko'rsatib beradi.

- Sport o'yinlarining ayrim turlarining o'ziga xosligi, sportchilarga xos talablari eng kuchli sportchilarning raqobatbardosh faoliyatining turli xil model xususiyatlarini belgilaydi.

- Prognoz qilingan yoki rekord darajadagi (taxmin qilingan darajadan yuqori) sport natijalariga erishish zarurligini hisobga olgan holda maxsus jismoniy tayyorgarlikning namunaviy xususiyatlari quyidagilarni aks ettiradi:

- ushbu sport turida yetakchi bo'lgan mushak guruhlarining rivojlanish darajasi (kuch, chidamlilik, tezlik, kuch);

- o'zgaruvchan sharoitda (qisqartirilgan yoki uzaytirilgan masofa,

snaryadning o'zgargan vazni yoki shakli, platforma va chiziqlar kattaligi) bajariladigan asosiy mashqlarda motorli sifatlarining rivojlanish darajasi;

- raqobatbardosh mashqni yoki uning alohida elementlarini simulyatsiya qilishga imkon beradigan ixtisoslashtirilgan simulyatorlarda sinovdan o'tgan motorika sifatlarining rivojlanish darajasi.

Texnik tayyorgarlikning namunaviy xususiyatlari quyidagilar:

1. Texnik harakatlar samaradorligi.
2. Texnik harakatlarning barqarorligi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlikning model xususiyatlarida sport psixologlari quyidagilarni ajratib ko'rsatadilar:

- o'zini obyektiv baholash qobiliyati;
- hissiy va irodaviy munosabat;
- dvigatelning tayyorligi.

Eng kuchli sportchilarning funksional tayyorgarligining namunaviy xususiyatlarida (uchinchi daraja), tananing asosiy fiziologik tizimlarining ma'lum bir sport turi uchun ahamiyat darajasini aks ettirish kerak:

- markaziy asab tizimining motorika analizatori;
- vestibulyar analizator;
- eshitish analizatori;
- vizual analizator;
- endokrin tizim;
- periferik nerv-mushak apparati;
- yurak-qon tomir tizimi;
- nafas olish tizimi;
- metabolizm;
- issiqlik almashinuvini tartibga solish.

Sportchilarning umumiy psixologik tayyorgarligining namunaviy xususiyatlarida har bir sport turidagi ahamiyatiga muvofiq mutaxassislar quyidagilarni ajratadilar:

- sport va raqobatbardosh motivatsiya;
- safarbarlik qobiliyati;
- o'zini-o'zi boshqarish qobiliyati;
- aqliy chidamlilik;
- hissiy barqarorlik;
- jismoniy tayyorgarlikning psixofiziologik ko'rsatkichlari.

Sportchining morfologik xususiyatlarining namunaviy xususiyatlarida ularning o'zaro bog'liqligini hisobga olgan holda va prognoz qilingan rekord darajadagi sport natijalariga erishish uchun ahamiyatiga muvofiq quyidagi ko'rsatkichlar ajratiladi:

- tananing umumiy o'lchamlari;
- konstitusiyaviy turi;
- tana tarkibi;
- tananing o'ziga xos vazni;
- holat;
- oyoq kamarlarining holati.

Model xususiyatlarini ishlab chiqishda inson tanasining miqdoriy hisob-kitoblarda ifodalangan kompensatsion qobiliyatlari, shuningdek, sportchining tanasining zaxira imkoniyatlari, cheklovchi omillari va kuchsiz bog'lanishlari aniqlanishi kerak. Tayyorgarlik bosqichiga qarab nafaqat individual xususiyatlarning taxmin qilingan taxminlari, balki xususiyatlarning o'zi ham o'zgarishi mumkin.

2.4. Sport ko'rsatkichlarini taxmin qilish

Prognozlashning asosiy vazifasi - jamoaviy sport turlari bo'yicha sportchilar mahoratini takror ishlab chiqarishning mumkin bo'lgan sifat va miqdor ko'rsatkichlarini ilmiy asoslash. Sport yutuqlarining prognozi natijalar dinamikasini, sport mahoratining rolini belgilaydigan barcha muhim omillarni nazarda tutadi.

Prognoz - bu ma'lum bir sport turini rivojlantirishning eng samarali tendensiyalarini iloji boricha aniqroq bashorat qilish va ularga muhim sayi-harakatlarni jamlashda muhim va eng katta muvaffaqiyatni kutish kerak bo'lgan pozitsiyalarni belgilashga qaratilgan ilmiy asoslangan urinish.

To'g'ri aniqlangan prognozlash turli rejalar, dasturlar, qarorlar loyihalarini ishlab chiqish vaqtini sezilarli darajada qisqartirishi va eng muhimi, ularning ilmiy darajasini va natijada samaradorligini sezilarli darajada oshirishi mumkin. Bashorat qilish nafaqat rejalar, dasturlar, loyihalar ishlab chiqilishidan oldin; shuningdek, kursni va eng muhimi, ularni amalga oshirish (yoki bajarilmaslik) oqibatlarini taxmin qilish kerak.

Bashorat rejalashtirilgan o'quv jarayoniga faol ta'sir ko'rsatishni nazarda tutmaydi, bu muayyan muammoning aniq yechimi bilan bevosita

bog‘liq emas. Ushbu prognozda multivariansiyaning yuqori darajasiga ega bo‘lgan mumkin bo‘lgan muqobil variantlarning keng doirasi mavjud bo‘lib, ular o‘zaro eksklyuziv variantlarni hisobga olishga imkon beradi.

Bashorat qilish uchun odatda quyidagi usullardan foydalaniladi:

- so‘roq qilish;
- ekspert baholari;
- matematik statistika metodlariga asoslangan ekstrapolyatsiya (ehtimollar nazariyasi, o‘yin nazariyasi, to‘plam nazariyasi va boshqalarning xulosalarini jalb qilgan holda);
- barqaror axborotni tahlil qilish;
- imkoniyatlar ko‘lamini ishlab chiqish va unga ehtimollik taqsimoti funksiyasini qurish bilan bog‘liq bashoratli modellashtirish.

Bashorat qilish amaliyotida bashoratlarning quyidagi elementar ta’rifi qo‘llaniladi:

- “vertical” prognoz (bashorat qaysi yo‘nalishda ketayotganligini belgilaydi);
- “gorizontal” prognoz (modellar yordamida nima qilish mumkinligini aniqlaydi);
- normativ prognozlar (belgilangan maqsadga erishish uchun nimaga ega bo‘lish maqsadga muvofiq).

Bundan tashqari, fanda “bashorat qilish-ogohlantirish” tushunchasi mavjud. Bu oldini olish kerak bo‘lgan mumkin bo‘lmagan salbiy tendensiyalar haqida signal beruvchi prognoz. Bunday prognoz amalga oshmasligi kerak, jarayonning kutilgan yo‘nalishiga yo‘l qo‘yilmasligi kerak, boshlang‘ich salbiy tendensiyalar to‘siqlanishi, zararsizlantirilishi kerak.

Prognozlashni boshlashda trener barcha xususiyatlar va sifatlarni ikki guruhga bo‘lishini hisobga olish kerak:

1. Ta’sir o‘tkazib bo‘lmaydigan xususiyatlar va sifatlari. Avvalo, bu genetik omillarning ta’siri aniq bo‘lgan balandlik, konstitutsiya va boshqalar kabi morfologik xususiyatlarga tegishli. Harakat qobiliyatlari va funksional xususiyatlariga irsiy ta’sir ko‘rsatish darajasini nasl-nasablarni o‘rganish, bolalar va ota-onalarning motorika qobiliyatlari o‘rtasidagi statistik munosabatlarni o‘rganish va egizaklarni o‘rganish orqali aniqlash mumkin.

2. Muayyan yondashuv ta'sir qilishi mumkin bo'lgan xususiyatlar va sifatlar. Sport qobiliyatini bashorat qilish ko'rsatkichlarning barqarorligini yoki irsiy ta'sirni o'rganish orqali amalga oshirilishi mumkin. Ko'rsatkichlarning barqarorligini o'rganish insonning individual rivojlanishini bashorat qilish uchun asosdir. Balandlikni, quvvatni yoki chidamliligini va boshqalarni o'lchashda. Mutaxassislarni tanlashning dastlabki bosqichida bolalar o'n yil ichida nima bo'lishidan ko'proq manfaatdor - ular baland bo'yli bo'lib qoladimi, kuchli yoki bardoshli tengdoshlaridan ustunligini saqlab qoladimi? Boshqacha qilib aytganda: bu ko'rsatkichlar bolaning rivojlanishi davomida barqarormi? Agar ha bo'lsa, unda rivojlanishni bashorat qilish mumkin, agar bo'lmasa, na prognoz qilish va na tanlash mumkin.

Tanlashning dastlabki bosqichida aniqlangan sifatlar va mashg'ulotlar davomida ushbu sifatlarning o'sish darajasi o'rtasidagi nisbat tanlov mutaxassisiga uning bashoratining to'g'riligini ko'rsatadi. Shu bilan birga, har bir palatadagi sifatlarning o'sish sur'ati trenerga uning kasbiy harakatlarini qanday yo'llar va usullar bilan boshqarishi yoki individual va guruhli ish dasturlarini qayta ko'rib chiqishi kerakligini ko'rsatadi. Faqat dastlabki natijalarga asoslangan bashorat ko'pincha ishonchli bo'ladi.

Bashorat sport o'yinlari qaysi yo'nalishda rivojlanishini, kelajakda qanday vaqt davomida ma'lum sport davri uchun xarakterli bo'lishini va eng yuqori sport natijalarini ko'rsatish uchun sportchi shu vaqtga qadar qanday model xususiyatlariga mos kelishi kerakligini aniqlashga qaratilgan.

Muvaffaqiyatli bashorat qilish uchun - yangi boshlagan sportchining potensial imkoniyatlarini to'g'ri taxmin qilish qobiliyati - bu birinchisida kerak.

Kelajakda yuqori mahoratga erishishni ta'minlaydigan qobiliyatlarning rivojlanish darajasini baholash uchun o'qish yillari. Belgilangan yosh davridagi ko'rsatkichlarning o'sish tezligi yoki mashg'ulotlar davomida o'sish qobiliyati hisobga olinadigan bo'lsa, bashoratning aniqligi oshadi. Demak, nafaqat sport yutuqlarini belgilaydigan ko'rsatkichlarning barqarorligi darajasini, balki individual motorika qobiliyatlarini rivojlantirish darajasining eng katta o'sish

davrlarini ham aniqlash kerak bo‘ladi. Ikkinchisi qobiliyatlarni o‘shirish sur‘atlari bo‘yicha bashorat qilish, shuningdek o‘shirib borayotgan organizmning yosh xususiyatlariga va uzoq muddatli o‘qitishning turli bosqichlarida qo‘yiladigan talablarga mos keladigan pedagogik ta‘sir o‘tkazishning eng samarali usullarini asoslashga imkon beradi.

Iqtidorli sportchilarni izlash bo‘yicha yaxshi yo‘lga qo‘yilgan tizim - katta vaqtli sport turlari uchun zaxira - tanlov muammosini tugatmaydi. Qobiliyatli bolalar va o‘smirlarni tanlash ularni mashq qilishning eng samarali metodikasini ishlab chiqish bilan chambarchas bog‘liq bo‘lib, bu sport mahorati cho‘qqisiga chiqish yo‘lida yo‘qotishlarning eng yaxshi oldini olish imkonini beradi. Shuning uchun tanlov masalasini hal qilishda o‘qitish va o‘qitish uslublarini takomillashtirish masalalari alohida dolzarblik bilan kelib chiqadi.

2.5. Klub va terma jamoalarni jalb qilish

Jamoani tanlash va jalb qilish (milliy terma jamoa va klub) trenerlar jamoasi ishining eng muhim bo‘limlari hisoblanadi. Umumiy maqsad bilan birlashtirilgan to‘g‘ri tanlangan va muvozanatli kompozitsiya eng jiddiy muammolarni hal qilishga qodir ekanligi aniq.

Texnik-taktik mahorat va jismoniy ko‘rsatkichlar ham klub, ham milliy terma jamoani tanlashda bir xil bo‘ladi - ular yuqori darajada bo‘lishi kerak.

Biroq, ushbu umumiylikni hisobga olgan holda ham, klub va terma jamoalarni tanlash va jalb qilishning o‘ziga xos xususiyatlari mavjud.

Klub jamoasini tanlash va jalb qilish faqatgina jamoani jalb qilish samarali bo‘lishi mumkin, bu sportchini tanlashning uzoq muddatli rejasiga asoslanadi. To‘rt yillik davr uchun ishlab chiqilgan Kompleks Maqsadli Dastur “Jamoani tanlash va shtat bilan ta‘minlash” bo‘limini o‘z ichiga olishi kerak. Bu quyidagilarni ko‘rsatadi: 1) jamoadagi mavqei (roli); 2) faxriylarni almashtirishi kerak bo‘lgan sportchilarga (yoki rivojlanishni to‘xtatgan sportchilarga) qo‘yiladigan talablar; 3) to‘rt yillik sikl bosqichlarida tanlovni tashkil etish.

Terma jamoani tanlash va jalb qilish, terma jamoa (shaharlar, respublikalar, mamlakatlar) hozirgi paytda eng yaxshi sportchilardan iborat

bo'lishi kerak. Terma jamoaning a'zosi bo'lish jamiyatning (hududning) u yoki bu o'yinini boshqa terma jamoalar bilan raqobatdosh ravishda namoyish etish demakdir.

Terma jamoadagi vakillik - bu sportchining o'zi uchun ham, o'zi o'sib chiqqan jamoasi uchun ham eng yuqori yutuq.

Terma jamoaning o'yinchilarini tanlash, jalb qilish va tarbiyalash bo'yicha trenerning ishi quyidagi yo'nalishlarda amalga oshirilishi kerak:

- 1) terma jamoa a'zolarining o'z jamoalarida (klub jamoalarida) bo'lgan vaqt davomida mashg'ulotlari va raqobatbardosh faoliyatini nazorat qilish;
- 2) sportchilarning asosiy treneri bilan birgalikda dasturlar va mashg'ulotlar rejalarini tuzish;
- 3) sohada sportchilarni tayyorlash bo'yicha uslubiy tushunchalarni ishlab chiqish;
- 4) terma jamoani tayyorlashni moddiy-texnik ta'minlash.

Terma jamoaga qaysi mezonlar bo'yicha tanlanadi:

- 1) barcha o'yinlarda vatanparvarlik va muvaffaqiyatli kurashga intilish;
- 2) yuqori sport mahorati va eng avvalo - ko'p qirrali va samarali taktika;
- 3) terma jamoaning boshqa o'yinchilari bilan tezda o'ynash qobiliyati;
- 4) o'yinlardagi mumkin bo'lgan nosozliklarga yuqori psixologik qarshilik;
- 5) mukammal jismoniy holat.

Terma jamoani jalb qilish va faoliyati samaradorligi uning trenerlarining klub jamoalari trenerlari bilan o'zaro bog'liqligiga bog'liq. Klub trenerining shogirdlari to'g'risida obyektiv ma'lumoti terma jamoaga futbolchilarni taklif qilishda xatolardan qochishga yordam beradi. Ikkala jamoaning yetakchilari o'zaro eslatma almashishlari kerak.

Jamoa tuzishda shuni esda tutish kerak: ko'p hollarda to'liq o'yin yetukligini rivojlantirish uchun 5-8 yillik ixtisoslashtirilgan tayyorgarlik zarurligi sababli, tanlangan jamoadagi o'yinchilarning aksariyati aynan shu yoshga to'g'ri kelganda biz uchun eng maqbul ko'rinadi. Jamoaning o'yinchilarning yoshi bo'yicha to'liq bir xilligi uning ustunligi emas va tarkibni yangilash jihatidan bu hatto istalmagan. O'yinni yosh futbolchilar o'ynaydilar. Oqsoqollarning tajribasi va yosh futbolchilarning sport ishtiyoqi jamoaning o'yiniga kerakli sifatli qo'shimchalar kiritmoqda.

O'zgarishlarsiz (basketbol, xokkey) cheklanmagan sport o'yinlariga kelsak, bu rivojlangan tizimning belgisi, jamoaning asosiy xususiyatlaridan biri, bog'lanishni shakllantirish tamoyili. Hamma bir xil sifatlarga ega bo'lsa, ishlab chiqarish jamoasi yoki zveno mahsuldorligi oshadimi? Shubhasiz. Shuning uchun uchta hattoki yakka tartibda kuchli xokkeychi, ammo bir xil tarafkashlik bilan birlashgan holda kuchli samarali aloqa o'rnatolmaydi. Eng yaxshi holatda, natija o'rta dehqon bo'ladi, lekin, ehtimol, "tartibsiz tizim".

Jamoani shakllantirish jarayonida bo'g'inning (jamoaning) unumdorligi darajalari ajratib ko'rsatiladi:

1. Tizimli-kollektiv - zanjirning mahsuldorligi umuman individual o'yinchilarning mahsuldorligi yig'indisidan yuqori bo'lganda.

1. Kompleks - zvenoning mahsuldorligi uning tarkibidagi o'yinchilarning mahsuldorligi yig'indisiga teng bo'lganda.

2. Kam - agar havolaning mahsuldorligi uni tashkil etuvchi o'yinchilarning mahsuldorligi yig'indisidan past bo'lsa (bu holda, bog'lanish nafaqat har bir alohida o'yinchi tomonidan yuqori sifatlarning namoyon bo'lishiga hissa qo'shmaydi, balki bunga to'sqinlik qiladi).

Jamoaning birlashishi va uning a'zolarining uyg'unligi uchta darajadagi iyerarxiyani tashkil qiladi:

- yoqtirishlar va afzalliklarning psixofiziologik muvofiqligi;
- funksional va rol kutishlarining izchilligiga asoslangan muvofiqlik;
- jamoaga xos bo'lgan odamlarning birgalikdagi faoliyatidagi eng yuqori darajadagi uyg'unlik va muvofiqligi (u bir tomondan obyektiv va yo'naltirilgan birlik shaklida, ikkinchi tomondan mas'uliyatni tayinlashning kollektivistik identifikatsiyasi va yetarliligi ko'rinishida namoyon bo'ladi).

Jamoani shakllantirishdagi har xil yondashuvlarni hisobga olgan holda, sportchilarning tayyorgarligining ajralmas ko'rsatkichlarini tahlil qilish kerak, bu esa kichik ijtimoiy guruhdagi o'yinchilarning uyg'unligini ta'minlaydi (o'yin havolasi).

Ilmiy va nazariy ma'lumotlarni umumlashtirib, biz sportchilarning ajralmas qobiliyatlari asosida individual muvofiqligi bilan shartlangan, "o'yin o'ynash" tushunchasi ostida kichik ijtimoiy sport guruhlarini samarali shakllantirish tizimini namoyish etish maqsadga muvofiq degan

xulosaga keldik.

Jamoalarning o'ynaydigan jamoalari tarkibini shakllantirish integral-individual yondashuvga asoslanadi, uning asoschisi V.S. Merlin.

Integral-individual yondashuv insonning individual xususiyatlarining ajralmas tuzilishi bilan ta'riflanadi: biokimyoviy, somatik, neyrodinamik, shaxsiy xususiyatlar va boshqalar. V.S. Merlin, 1986.

Shaxs individualligining barcha xususiyatlari o'rtasidagi munosabatni o'rganish hozirgi paytda ikki yo'nalishda olib borilmoqda: 1) shaxsning imkoniyatlari tarkibi to'g'risida bilim; 2) shaxsning yaxlit ko'rinishini ta'minlaydigan bir xil va turli xil iyerarxik darajalarga taalluqli bo'lgan shaxsning xususiyatlarini bilish.

Sport jamoasini iyerarxik daraja sifatida samarali jalb qilish har doim ma'lum bir guruh uchun xos bo'lgan odatiy narsani, shuningdek, individual ravishda noyob, takrorlanmas, faqat bitta odamga xos bo'lgan narsani farqlash zarurati bilan shartlanadi.

Bizning fikrimizcha, yuqori malakali sportchilarning o'yin jamoalari tarkibini shakllantirishga integral-individual yondashuvning asosini quyidagi darajalar tashkil etadi: tashkiliy-o'qituvchilar aqliy, funksional genetik, individual psixologik, psixogenetik, ijtimoiy va psixologik (10-rasm).

Sportchining ajralmas shaxsining tashkiliy va pedagogik darajasi uning o'zini tutish uslubini nazarda tutadi, natijada hattoki o'yinchilarning eng yaxshi va eng samarali nusxasi ham asl nusxadan oshib keta olmaydi. Bu sportchining jismoniy, texnik va texnik-taktik tayyorgarligining individual ko'rsatkichlari tufayli ta'minlanadi.

Agar biz o'yin havolasini jalb qilishning pedagogik tomoni haqida gapiradigan bo'lsak, avvalambor shuni ta'kidlash kerakki, o'yinchilarda faqat bitta pedagogik faoliyatning tarkibiy qismini (jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni) rivojlantirish uchun havolaning harakatlarini kamaytirish mumkin emas, bundan ham muhimroq va qimmatli shaxsni shakllantirishga harakat qilish kerak.

Shubhasiz, bog'lanishni shakllantirishning eng muhim pedagogik sharti - o'yinchilarning o'yinning umumiy tamoyillarini, zamonaviy sport o'yinlarining butun taktikasini tushunishlari birligi. Barcha havola uning oldida turgan vazifalarni teng darajada aks ettirishi, maydonning turli

zonalarida o'yin taktikasini teng darajada tushunishi kerak. Shu bilan birga, o'yin bo'limida kimdir texnik, kimdir jismonan iqtidorli, psixologik jihatdan barqaror bo'lishi kerakligini ta'kidlash kerak. Faqatgina ushbu xususiyatlarning kombinatsiyasi individual ko'rsatkichlar asosida tez-tez o'zgarib turadigan aloqani ratsionalizatsiya qilishga imkon beradi.

Funksional-genetik daraja ikkala shaxsning va aloqa qiluvchi ijtimoiy guruhlarining ajralmas individualligini darajalararo tuzilmalarini tizimli o'rganishga qisqartiriladi.

Integral individuallikning darajalararo tuzilmalarining funksional genetik tadqiqot predmetini konkretlashtiradigan nazariy va eksperimental zaruriyatlar quyidagilardir:

- darajalararo tuzilmalarning ishlashi va rivojlanishi;
- ajralmas individuallikning buyuk tizimining o'z vaqti;
- insonning individual xususiyatlarining darajalararo tuzilmalarining ishlashi va rivojlanishidagi ichki va tashqi sharoitlarning nisbati;
- integral individuallikning tizimni shakllantiruvchi omili sifatida individual faoliyat uslubi;
- qo'shma tadbirlarda odamlarning ajralmas individualliklarining o'zaro ta'siri.

O'yin bo'linmalari tarkibini shakllantirishda har bir sportchining individualligining funksional va genetik old shartlarini hisobga olish juda muhim, bu ko'p jihatdan yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradi.

Individual psixologik daraja. Sport o'yinlaridagi raqobatbardosh faoliyatning muvaffaqiyati shaxsning individual psixologik xususiyatlarining ko'rsatkichlari bilan belgilanadi.

Shaxsiy psixologik xususiyatlarning uchta jihati mavjud:

- rivojlanish jarayoni individual xususiyatlarni ta'riflovchi simptomlar majmuasiga aylanadi;
- individual xususiyatlarning rivojlanishi ularning namoyon bo'lish intensivligi va chastotasini o'zgartirishdan iborat;
- yoshga qarab individuallikning rivojlanishi individual xususiyatlar o'rtasidagi yangi aloqalarning paydo bo'lishidan iborat.

Shu munosabat bilan yuqori malakali jamoalarning o'yin bo'linmalarini shakllantirishda individual psixologik yondashuvni amalga oshirishda yuqori darajadagi iyerarxik darajalar - shaxslararo holatni doimo

hisobga olish zarur.

Integral individuallikning psixo-genetik darajasi irsiyat omillari va atrof-muhitning psixologik va psixofiziologik xususiyatlaridagi individual farqlarni shakllantirishdagi o‘zaro ta’siri bilan ta’riflanadi.

Yuqori malakali jamoalarni jalb qilishda psixologik xususiyatlarning shaxslararo o‘zgaruvchanligining biologik, “tabiiy” asoslarini topish vazifasi paydo bo‘ladi: kognitiv jarayonlar, shaxsiy xususiyatlar, vosita qobiliyatlari va boshqalar.

“Biologik – ijtimoiy” formulada birinchi konsepsiya tarkibining hajmi haddan tashqari keng va noaniq bo‘lib chiqadi, ikkinchisining hajmi esa toraygan, shu jumladan inson individualligiga mumkin bo‘lgan biologik bo‘lmagan ta’sirlarning faqat bir qismi.

Ikkinchi yondashuv tug‘ma va orttirilgan individual xususiyatlarni aniqlashni o‘z ichiga oladi (yoki ushbu determinantlarning har birining o‘ziga xos vaznini baholash). Uning ikkita asosiy nuqsoni quyidagicha: birinchidan, “tug‘ma” va “orttirilgan” mustaqil tushunchalar emas, “tug‘ma” tug‘ruqdan oldin ham shakllanishi mumkin.

Ijtimoiy-psixologik daraja insonning individual psixologik xususiyatlari ijtimoiy sinflar va ijtimoiy guruhlar faoliyatida namoyon bo‘lishi bilan ta’riflanadi.

Faoliyatning individual uslubi odatiy hodisa sifatida ommaviy sanksiyalar va ijtimoiy baholash bilan ta’riflanadi. Yuqori ijtimoiy sanksiya yoki baho insonning ijtimoiy normaga ijobiy yoki salbiy munosabatiga qarab, uning jamoaviy harakatlarini baholash bilan belgilanadi.

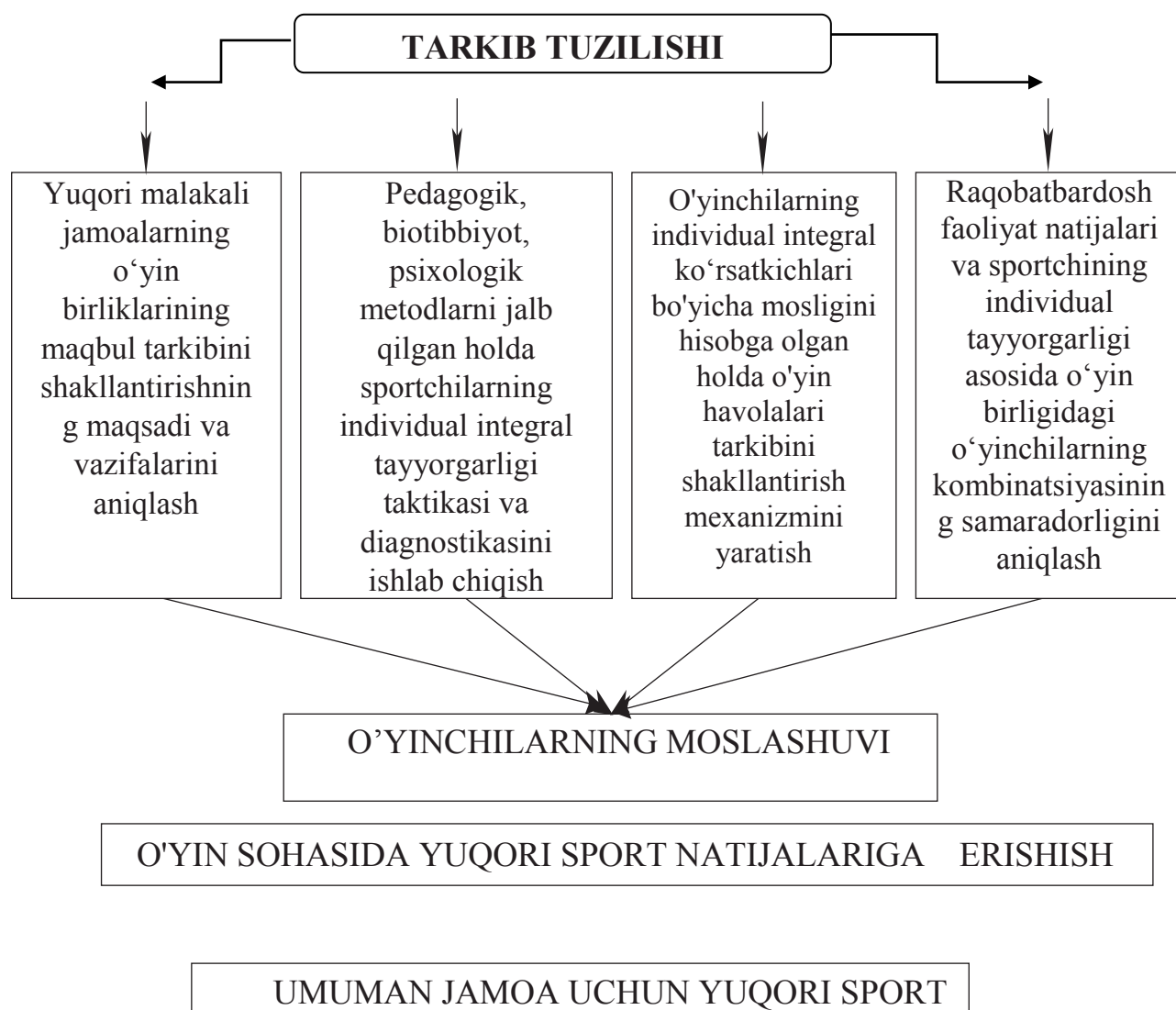
Jamoa tomonidan qo‘llaniladigan ijtimoiy baholarning ko‘lami kengroq yoki torroq, qat’iyroq yoki dinamikroq bo‘lishi mumkin. Ijtimoiy baholash ko‘laminin kengligi ijtimoiy faoliyat normalarini qo‘llashda kollektiv tomonidan ruxsat etilgan yoki rag‘batlantiriladigan individual farqlar doirasini belgilaydi. Ijtimoiy baholarning ko‘lami qanchalik keng bo‘lsa, faoliyatning noaniqligi maydoni shunchalik katta bo‘ladi.

Jamoalarning o‘yin birliklari tarkibini shakllantirishning ajralmas tizimini texnologik asoslashni to‘rt bosqichga bo‘lish mumkin (5-rasm).

Konseptual bosqichda jamoalarning o‘yin aloqalarini modellashtirishning maqsad va vazifalari aniqlanadi.

Diagnostika bosqichi har bir sportchining ajralmas individualligi ko'rsatkichlarini aniqlashga, uning ustuvor ko'rsatkichlarini aniqlashga imkon beradigan, o'yinchi tayyorligining potensial kuchli tomonlarini ta'minlaydigan ilmiy tadqiqotlar kompleksini ishlab chiqishni o'z ichiga oladi.

Modellashtirish bosqichi sportchining tayyorligining ajralmas ko'rsatkichlarining individual muvofiqligi asosida jamoalarning o'yin birliklarining optimal tarkibini shakllantirish mexanizmini yaratishni nazarda tutadi.



Rasm 5. Jamoalarning o'yin birliklari tarkibini shakllantirish uchun integral tizim texnologiyasi

Nazorat bosqichi oldingi uch bosqichning samaradorligini aniqlash va baholash, shuningdek, sportchilarni tayyorlash jarayonida tarkibni aylantirish va o'yin qismida eng mos o'yinchilarni tanlash asosida

tuzatishlar kiritish imkonini beradi.

Birlik ichidagi o'yinchilarni taqqoslash natijasida, sportchilarning ajralmas tayyorgarligi ko'rsatkichlari va sport natijasi uchun javobgar bo'lgan xususiyatlar tezroq o'sib boradi, bu esa birlikka yuqori sport natijalariga erishishga imkon beradi.

Uchrashuvda g'alabaga erishish uchun o'yinchilarning ma'lum bir sport turiga nisbatan turli xil o'yin aloqalarida, faqat bitta yoki boshqa bir zveno o'yinchilariga xos bo'lgan individual sportchilar tayyorgarligining ajralmas ko'rsatkichlari bo'lishi kerak, bu esa oqilona birlashganda, texnik ko'nikmalarni yuqori samaradorlik bilan amalga oshirishga imkon beradi. musobaqa davomida taktik harakatlar.

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

1. Sport o'yinlarida saralash va sport yo'nalishi qanday tashkil qilinadi?
2. Sport o'yinlarida sport iste'dodi va iqtidorliligi tushunchasiga ta'rif bering?
3. Sport o'yinlarida sport saralashini tashkil etish nimalardan iborat?
4. Sportga yo'naltirish bosqichlari nimalardan iborat?
5. "Modellashtirish" tushunchasi va uning asosiy xususiyatlari qanday?
6. Sport ko'rsatkichlarini taxmin qilish haqida tushuncha bering?
7. Klub va terma jamoalarni jalb qilish haqida ma'lumot bering?
8. Konseptual bosqichda jamoalarning o'yin aloqalarini modellashtirishning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
9. Uchrashuvda g'alabaga erishish uchun o'yinchilarning ma'lum bir sport turiga nisbatan turli xil o'yin aloqalari haqida ma'lumot bering?
10. Musobaqa davomida taktik harakatlar nimalardan iborat?

III BOB. GANDBOL SPORT O'YINI TARIXI

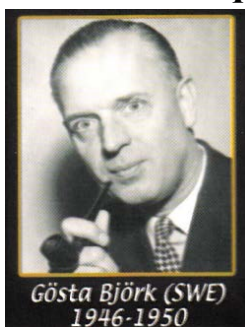
3.1. Gandbol sport o'yini vujudga kelishi tarixi, uning tadrijiy rivojlanish bosqichlari

1898 yilda - gandbolga asos solingan. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda yopiq maydonda 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 - gandbol" yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904 yili birinchi bo'lib Daniya gandbol federasiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi ham X. Nilson hisoblanadi.

Sobiq Ittifoqda gandbol bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928 yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955 yilda Butunittifoq gandbol federasiyasi tashkil topgan. 1962 yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan.

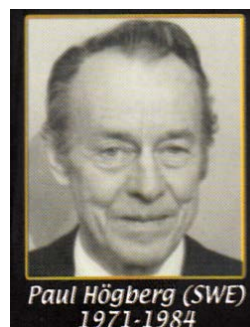
Xalqaro gandbol federasiyasi prezidentlari



 Gyost Byork



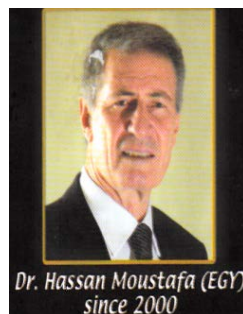
 Xans Bauman



 Pol Hyogberg



 Ervin Lans



 Dr Hassan Mustafo

1946 yil Xalqaro gandbol federasiyasi tashkil topgan. Uning shtab kvartirasi Shveysariyaning Bazel shahrida joylashgan.

Hozirgi kunda xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 176 davlat, 220ta uyushma a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

1970-yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi (6-jadval).

Jadval 6

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI (Erkaklar)

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1970	Fransiya	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1974	GDR	 Ruminiya	 GDR	 Yugoslaviya
1978	Daniya	 FRG	 SSSR	 GDR
1982	FRG	 SSSR	 Yugoslaviya	 Polsha
1986	Shveysariya	 Yugoslaviya	 Vengriya	 GDR
1990	Chexoslovakiya	 Shvetsiya	 SSSR	 Ruminiya
1993	Shvetsiya	 Rossiya	 Fransiya	 Shvetsiya
1995	Islandiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Shvetsiya
1997	Yaponiya	 Rossiya	 Shvetsiya	 Fransiya
1999	Egipet	 Shvetsiya	 Rossiya	 Yugoslaviya
2001	Fransiya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Yugoslaviya
2003	Portugaliya	 Xorvatiya	 Germaniya	 Fransiya
2005	Tunis	 Ispaniya	 Xorvatiya	 Fransiya
2007	Germaniya	 Germaniya	 Polsha	 Daniya
2009	Xorvatiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Polsha
2011	Shvetsiya	 Fransiya	 Daniya	 Ispaniya
2013	Ispaniya	 Ispaniya	 Daniya	 Xorvatiya
2015	Katar	 Fransiya	 Katar	 Polsha
2017	Fransiya	 Fransiya	 Норвегия	 Словения
2019	Daniya	 Daniya	 Норвегия	 Fransiya
2021	Egipet	 Daniya	 Shvetsiya	 Ispaniya

1971- yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi (7-jadval).

Jadval 7

**JA'HON CHEMA'PIONATI NATIJALARI
(Ayollar)**

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1971	Niderlandiya	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	SSSR	GDR	SSSR	Vengriya
1978	Chexoslovakiya	GDR	SSSR	Vengriya
1982	Vengriya	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandi	SSSR	Chexoslovakiya	Norvegiya
1990	Respublika Koreya	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	Koreya	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Vengriya	Koreya
2005	Rossiya	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Fransiya	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Kitay	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2011	Braziliya	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Serbiya	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Daniya	Norvegiya	Niderlandiya	Ruminiya
2017	Germaniya	Fransiya	Norvegiya	Niderlandiya
2019	Yaponiy	Niderlandiya	Ispaniya	Rossiya
2021	Ispaniya	Norvegiya	Fransiya	Daniya

1972-yilda Myunxenda XX yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga gandbol (o'g'il bollar) sport turi kiritilda (8-jadval).

Jadval 8

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR
(Erkaklar)

Yil	Tashkilashtiru vchi Davlat	Oltin	Kumush	Bronza
1972	Myunxen	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Ruminiya
1976	Monreal	SSSR	Rumniya	Polsha
1980	Moskva	GDR	SSSR	Rumniya
1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	FRG	Rumniya
1988	Seul	SSSR	Janubiy Koreya	Yugoslaviya
1992	Barselona	Birlashgan jamoa	Shvetsiya	Fransiya
1996	Atlanta	Xorvatiya	Shvetsiya	Ispaniya
2000	Sidney	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
2004	Afina	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
2008	Pekin	Fransiya	Islandiya	Ispaniya
2012	London	Fransiya	Shvetsiya	Xorvatiya
2016	Rio-de-Janeyro	Daniya	Fransiya	Germaniya
2020	Токио	Fransiya	Daniya	Ispaniya

1976-yilda Monreal (Kanada)da XXI yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga gandbol (qizlar) sport turi kiritilda (9-jadval).

OLIMPIYA O‘YINLARI NATIJALAR (Ayollar)

Yil	Tashkilashtiru vchi Davlat	Oltin	Kumush	Bronza
1976	Monreal	SSSR	GDR	Vengriya
1980	Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	Janubiy Koreya	Kitay
1988	Seul	Janubiy Koreya	Norvegiya	SSSR
1992	Barselona	Janubiy <u>Koreya</u>	Norvegiya	<u>Birlashgan</u> jamoa
1996	Atlanta	Daniya	Yujnaya Koreya	Vengriya
2000	Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya
2004	Афины	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
2008	Pekin	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya
2012	London	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
2016	Rio-de-Janeyro	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2020	Токио	Fransiya	OKP	Norvegiya

3.2. O‘zbekistonda gandbolning vujudga kelishi va tadrijiy rivojlanish 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 gandbol musobaqalari 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.Pantasenko 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 gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan O'zbekistonda har yili muntazam ravishda erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati va kubok musobaqalari o'tkazilib kelinmoqda (10-jadval).

O'zbekiston chempionati g'oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov 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.	«Algoritm»	Konaplev V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2001	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2002	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2003	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2004	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2005	«UzMU»	Matxalikov I.	«Algoritm»	Konaplev V.
2006	«UzMU»	Matxalikov I.	«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«G'uzor»	Ikramov U.	«OKMK»	Muminov V.
2008	«SamGasi»	Petrosyan V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2010	«SamGasi»	Ikramov F.	«OKMK»	Muminov V.
2011	«SamGasi»	Ikramov F.	«OKMK»	Muminov V.
2012	«SamGasi»	Ikramov F.	«OKMK»	Muminov V.
2013	«UzMU»	Xalikova L.	«OKMK»	Muminov V.
2014	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2015	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2016	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2017	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2018	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2019	«OKMK»	Mo'minova M.	«OKMK»	Muminov V.
2020	«OKMK»	Qayumov X.	«OKMK»	Muminov V.
2021	«OKMK»	Qayumov X.	Toshkent shaxar	Azimov Z. Penkova Z.
2022	«OKMK»	Qayumov X.	«OKMK»	Muminov V.
2023	«OKMK»	Qayumov X.	Toshkent shaxar	Azimov Z. Penkova Z.

1994-1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda «D-klub» (O'zDJTI) gandalbolchi 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 gandalbolini dunyoga tanitdi (11-jadval).

Jadval 11

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

<i>N^o</i>	<i>O'yinchilar</i>	<i>Tug'ilgan yili</i>	<i>Qaysi jamoadan</i>
1	Skulkova Irina	1967	O'zDJTI, Toshkent
2	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

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 zahiralariga 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 zahiralarini 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 sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar

O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

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

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

O'zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, dotsentlar F.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 kelishmoqda. Jumladan 2014-yil Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida “eng faol” degan unvonga sazovar bo'ldi. Yana shuni qayd etish joizki O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari:

2011-yidan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo'lgan “Trofy” musobaqalarida ishtirok etib 2014-yili Meksikada o'tkazilgan jaxon chempionatida ishtirok etdi.

2013-yil o'smir qizlarimiz sentyabr oyida Tayland davlatining poytaxti Bankok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o'ringa sazovar bo'lib jaxon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritib, 2014-yil iyul oyida Makidoniyada o'tkazilgan

jaxon chempionatida qatnashdi.

2013-yil Taylandda va 2014-yil Singapurda o'tkazilgan janubiy-sharqiy osiyo mamlakatlari birinchiligida O'zbekiston ayollar va erkaklar terma jamoalari oltin medalga sazovar bo'lib O'zbekiston gandbolchilarining 20 dan ziyodi xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga sazovar bo'ldi.

2015-yil 6-14 avgustda Qozog'istonning Olmati shahrida 20 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida ishtirok etib yana bir bor jaxon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi. Bundan tashqari gandbolchilarimiz so'nggi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar ularga misol qilib quydagilarni aytib o'tish joiz.

2011-yilning 3-11 yanvar kunlari Hindiston Davlati Chennay shahrida 1992-1993 yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida Gandbol sport turi bo'yicha Halqaro trofey 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 egalladilar.

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

2012-yil 3- 12 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi 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 sharafigi 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 sharafigi 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 sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 25 tadan 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 sharafigi

yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 12tadan ortiq jamoalar ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-oʻrin egallab, 2014-yil iyul oyida boʻlib oʻtadigan Jahon chempionatiga yoʻllanmani qoʻl kiritishdi.

2013-yil 13 - 19 may kunlari Samarqand shahrida gandbol boʻyicha 20 yoshgacha boʻlgan yoshlar va qizlar oʻrtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan oʻtkazildi. Unda, Taybey(Xitoy), Hindiston, Tailand davlatlari ichidan Oʻzbekiston oʻsmirlar terma jamoasi 1-oʻrinni va qizlar milliy terma jamoasi 2-oʻrinni egallab, final bosqichiga yoʻllanmani qoʻlga kiritdi.

2013-yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 21 - 30 iyun kunlari Olma-ata (Qozogʻiston) shahrida Gandbol boʻyicha qizlar oʻrtasida Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8ta davlat ichidan Oʻzbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 19 - 29 iyun kunlari Olma-ata (Qozogʻiston) shahrida Gandbol boʻyicha 1996-97 yillarad tugʻilgan oʻgʻil bolalar oʻrtasida Xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda, Qozogʻiston, Rossii, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmanistan davlatlari ichidan Oʻzbekiston terma jamoasi 4-oʻrinni qoʻlga kiritdi.

2013-yil 1- 15 iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida Gandbol boʻyicha erkaklar terma jamolari oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 27 ta davlat ichidan Oʻzbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 22 iyul – 5 avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol boʻyicha yoshlar terma jamolari oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8ta davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 4 - 16 sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Gandbol boʻyicha qizlar oʻrtasida Osiyo Chempionatida vatanimiz sharafigi yanada

yuqori pogʻonalarga koʻtarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozogʻiston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. Oʻzbekiston qizlar milliy terma jamoasi xam oʻziga xos oʻyin koʻrsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli oʻrinni egallab, 2014-yil Makedoniyada boʻlib oʻtadigan Jaxon chempionatiga yoʻllanmani qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 7 – 24 noyabr kunlari Qatar (Doxa) shahrida gandbol boʻyicha erkaklar oʻrtasida Osiyo chempionlar ligasida Oʻzbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 24 – 30 noyabr kunlari Meksikaning Montere shahrida oʻtkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi" ning Qitʼalar aro final bosqichida Oʻzbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, faxrli 4-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

2013-yil 1 – 9 dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida gandbol boʻyicha erkaklar va ayollar oʻrtasida Janubiy – Sharqiy - Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, Oʻzbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-oʻrinni egalladilar.

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

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

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

2014-yil 6 - 12 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol

bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalariga 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.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda o'zbekiston gandbolini tanitish, hamda rivojlantirish maqsadida bir qancha musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtirilib ishtirok etiladi.

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

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

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

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

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

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

1. Gandbol o'yinining tavsifi.
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivoj-lanishi.
3. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. Gandbol qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
5. Sobiq Ittifoqda gandbolbo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar

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

IV BOB. GANDBOL O'YINI MAYDONI, SPORT ANJOMLARI VA O'YIN QOIDASI

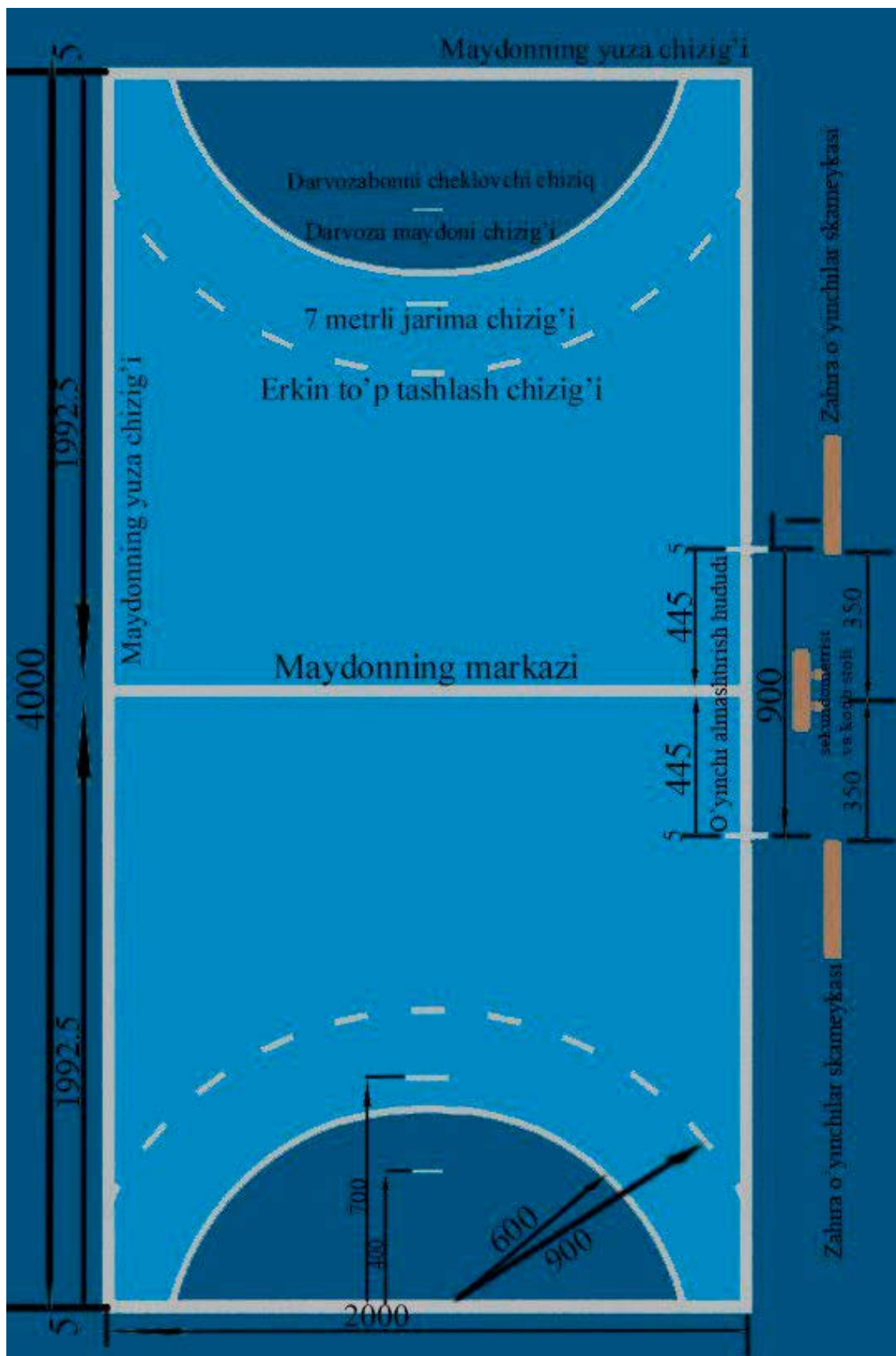
4.1. Gandbol o'yin maydoni

Mashg'ulotlar va musobaqalarni o'tkazish uchun zal pollari tekis, sirpanmaydigan va eng yaxshisi parket bilan qoplangan bo'lsa, maqsadga muvofiq. Bundan tashqari, sun'iy qoplovchi materiallardan ham foydalaniladi. Ochiq maydonlarni bitumli yoki tabiiy maxkam qoplamalardan foydalanish mumkin. So'nggi yillarda usti yopiq kichik maydonlardan iborat stadionlar qurilmoqda. Gandbol maydoni to'g'ri to'rburchak shaklida bo'lib, uzunligi 38 m dan 44 m gacha va eni 18 m dan 22 m gacha bo'ladi. Optimal o'lchami 40x20 m. Maydonni chegaralovchi chiziqlar 5 sm kenglikda bo'lib, maydon bilan bir tekislikda yotadi (6-rasm).

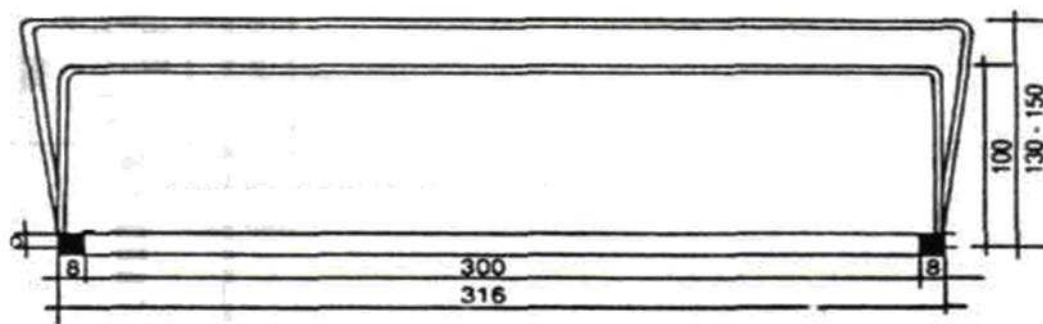
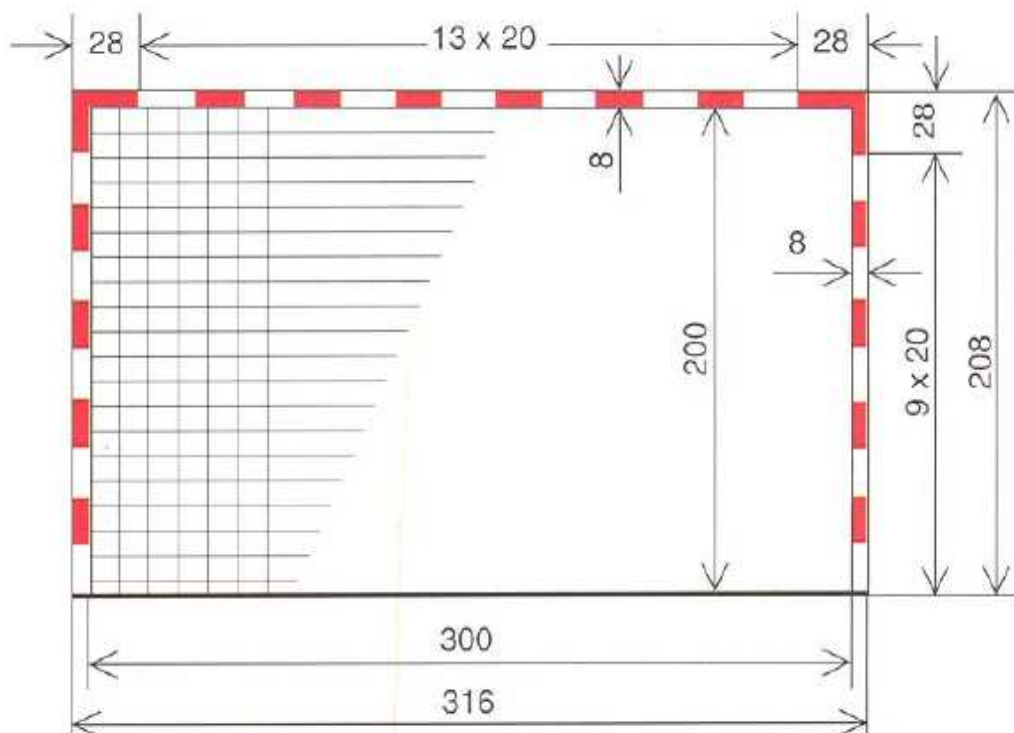
Uzunasiga tortilgan chiziqlar-yon chiziqlar, kundalangiga toritilgan chiziqlar, yuz chiziqlar deyiladi.

Darvoza yuz chiziq o'rtasiga mahkam qilib o'rnatilib, eni 3 m, balandligi 2 m (ichki tarafdin o'lchanganda) bo'ladi. Ustun va to'siqlar yo'g'onligi to'g'ri to'rburchak shaklida ishlanib, 8x8 sm bo'ladi. Gandbol to'ri 5 mm. qalinlikdagi kapron iplari bilan to'qiladi va uning kataklari 45x45 mm bo'ladi (7-rasm).

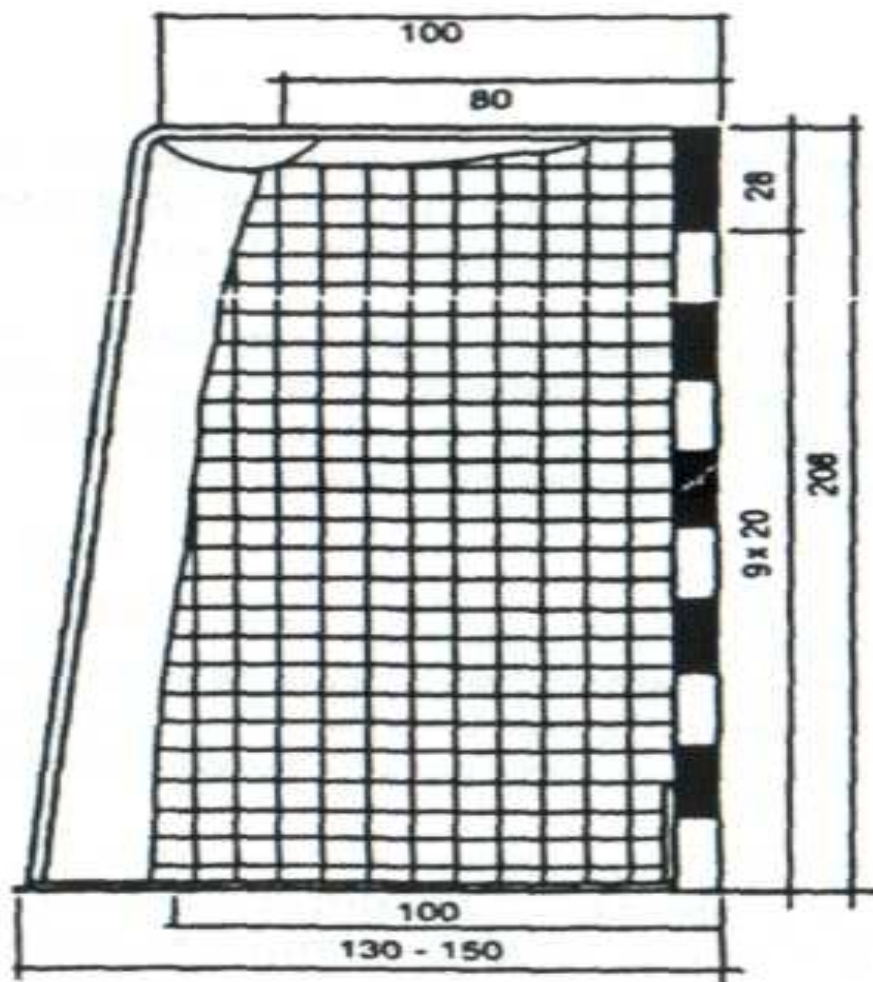
Darvozabon maydonini belgilash uchun yuz chiziqqa parallel ravishda 6 m uzoqlikda 3 m li uzunlikda chiziq chizilib, darvoza ikala ustunining ichki burchagidan 6 m. radiusi yarim aylana 3 m. li chiziqqa tutashtiriladi. Shu maydon darvozabon maydoni deyiladi. Darvozabon maydoni tashqarisida undan 3 m. uzoqlikda parallel holda yana bir uzuq-uzuq chiziq chiziladi. Bu erkin to'p otish zonasi deyiladi.



Rasm 6. Gandbol o`yin maydoni o'lchamlari



Rasm 7. Darvoza o'lchamlari



Rasm 7. Darvoza o'lchamlari

4.2. Gandbol to'plari

Yumaloq shaklda, bir xil tusda, charm va ichki qismi rezina kamerali, havoga to'ldiriladi. to'p juda tarang va ustki qismi sirg'anuvchan bo'lmasligi kerak.

3-o'lcham erkaklar va o'smirlar jamoasi uchun (o'yin dan oldin) to'p aylanasi 58-60 sm, og'irligi 425-475 g bo'ladi.

2-o'lcham ayollar guruhi va boshqa yoshdagi qizlar (14 yoshdan yuqori) uchun (o'yin dan oldin) to'p aylanasi 54-56 sm va og'irligi 325-375 g bo'ladi.

1-o'lcham qizlar (8-14 yoshgacha) va o'smir jamoalari uchun (8-12 yoshgacha) to'p aylanasi 50-52 sm. og'irligi 290-330 gr. bo'ladi (8-rasm).



Rasm 8. Gandbol to'plari

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

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

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

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

4.3. Texnik anjomlar

Mezbon jamoa hakam va uning yordamchilari uchun quyidagi texnik anjomlari taqdim etiladi.

1. O'yin soati va sekundometlar.
2. Shunday joylashtirish kerakki, uni o'yin bilan bog'liq bo'lgan barcha kishilar hatto tomoshabinlarga ham aniq ko'rinarli bo'lishi lozim. O'yin soatlari o'yin oralig'idagi tanaffuslarni va o'yin vaqtini hisoblash uchun qo'llaniladi.
3. Sekundomer olingan tanaffuslarni hisobga olish uchun qo'llaniladi.
4. Tablo o'yin bilan bog'liq bo'lgan ommaga aniq ko'rinarli bo'lishi kerak (9-rasm).



Rasm 9. Sekundomer, tablo

4.4. O`yinchilar formasi

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

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

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

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

Barcha o`yinchilar oyog`ida sport poyafzali bo`lishi shart.

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

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

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

O`yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo`lsa, u holda o`yinchi darhol o`yin maydonini tark etishi lozim (o`yinchi

almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to'xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko'rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o'yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o'rniga zahiradagi boshqa o'yinchi o'yinni davom ettirib turadi).

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

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

4.5. O'yin qoidasi

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

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

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

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

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

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

O'yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi ma'n etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo'lmagan hulq deb qayd etiladi. O'yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash

bilan davom ettiriladi.

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

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

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

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

O'yinchilarni almashtirish

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

O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan 4,5 metrli xududdan amalga oshirishi shart. Bu holat darvozabonlar uchun ham ta'luqlidir.

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

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

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

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

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

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

Darvozabon

Darvozabonga ruxsat etiladi:

Darvozabon maydonchasida butun o`yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to`pga tegishga;

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

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

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

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

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug`dirish;

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

Darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to`pga boshqa o`yinchilar tegmasdan, darvozabonning o`zi yana to`pga tegishi ma`n etiladi;

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

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

O`yin maydonidan to`pni olib darvoza maydoniga qaytish;

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

Raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to`p o`yinchining qo`lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan

o'tish.

Darvoza maydoni

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

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

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

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

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

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

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

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

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

Darvoza maydonidagi to'p egasi faqat darvozabondir.

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

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

O'yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o'yinchilar himoya jarayonida to'pga tekkandan so'ng darvozabon uni egallasa yoki to'p

darvoza maydonida qolsa, darvozabon qoidaga binoan uni o`yinga qaytaradi.

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

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

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

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

Ruxsat etiladi:

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

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

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

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

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

Statik holatda yoki harakatda:

- a) to`pni erga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo`llab ilib olish;

b) bir qo'llab to'pni ko'p marotaba erga urib olib yurish (dribling) so'ngra bir yoki ikki qo'llab uni olish;

v) to'pni bir yoki ikki qo'llab olgandan so'ng, uni uch qadamdan ortiq harakat qilmasdan yoki darhol 3 soniyada sheriklariga uzatish zarur;

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

Ruxsat etilmaydi:

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

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

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

Sust o'yin

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

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

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

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

Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

a) to'pni egallash va to'sish uchun qo'l va panjalardan foydalanish;

b) raqibning har tomonidan to'pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;

v) raqibga to'siq qo'yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to'pni

egallagan bo'lmasa ham;

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

Ruxsat etilmaydi:

a) raqib qo'lidan to'pni yulib olish yoki urib tushirish;

b) qo'l va oyoq bilan raqibni siljitish;

v) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;

g) o'yin qoidasini buzib raqib harakatlariga xavf tug'diruvchi harakatlar qilish.

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

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

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

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

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

b) raqib o'yinchisining boshiga yoki bo'yni atrofiga urishni qo'llab qilingan har qanday harakat;

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

g) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o'yinchi erkin to'p tashlashda yoki darvozaga otilgan to'p himoyachini boshiga tegsa, shuningdek 7 metrli jarima otishda to'p darvozabon boshiga tegsa, ammo darvozabon oldinga harakat qilmagan bo'lsa.

O'yinchi o'yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo'rlik qilsa, darhol o'yindan chetlashilishi shart. O'yin maydonidan tashqari holatida o'yinchiga qarshi qilingan hujum (zo'rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zo'rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi

shart.

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

Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)

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

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

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

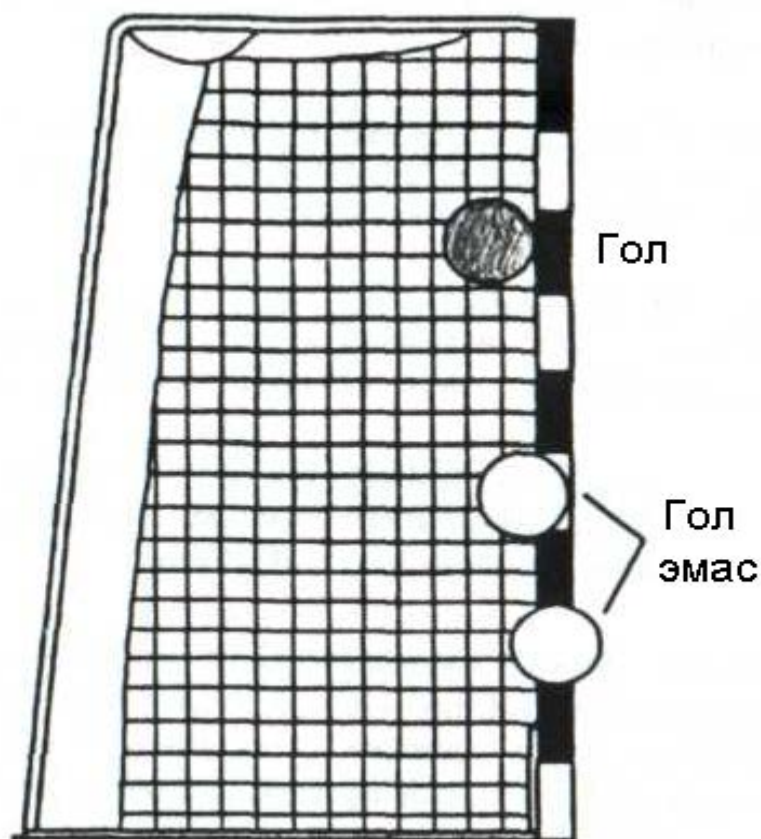
Agar o'yinchi o'z darvozasiga to'p kiritisa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to'p otishni bajarish holatidan boshqa.

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

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

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

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



Darvozaning ishg'ol qilinishi

2.7. Dastlabki to'p tashlash

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

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

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

Har doim o'yin darvoza ishg'ol qilinganidan so'ng darvozasiga gol kiritgan jamoa o'yinchilari tomonidan maydon markazidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi.

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

bilan markaz chizig'ida bo'lishi lozim.

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

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

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

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

Yon chiziqdan to'pni tashlash

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

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

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

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

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

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

Darvozabon tomonidan to'p tashlash

Darvozabon tomonidan to'p tashlash bajariladi:

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

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

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

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

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

Erkin to`p tashlash

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

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

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

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

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

Agar qoida buzilishi tufayli o'yinchiga shaxsiy jazo berish aniqlansa, u holda hakamlar darhol o'yinni to`xtatishga qaror qilishlari lozim, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga xal bo'lmasa. Aks holda qoidani buzgan o'yinchini jazolash, yuzaga kelgan holat yakunidan so'ng amalga oshiriladi.

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

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

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

v) to`p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tekkanligi sababli o'yin to`xtatilsa, u holda oxirida to`pga tegmagan jamoa

o'yinchilari egalik qiladi.

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

Erkin to'p tashlashni bajarish

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

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

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

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

Erkin to'p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa o'yinchilariga raqiblar maydonining erkin to'p tashlash chizig'ini bosish yoki undan o'tishi ma'n qilinadi.

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

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

Erkin to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib o'yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o'z darvoza

maydoni chizig'i bo'ylab joylashishga ruxsat beriladi.

7 metrli jarima to'pini otish

7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

- a) butun maydon bo'ylab raqib jamoasi o'yinchilari yoki mas'ul shaxsi tomonidan darvozani yaqqol ishg'ol qilish imkoniyati to'xtatilsa;
- b) yaqqol gol bo'lish vaziyatida ta'qiqlanmagan xushtak o'rin olsa;
- v) o'yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa.

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

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

7 metrdan to'p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan so'ng

3 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqargunga qadar

7 metrdan to'p otish chizig'iga tegish yoki undan o'tish ma'n etiladi (13-rasm).

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

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

7 metrli to'p otishni bajarishda raqib jamoa o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'i tashqarisida va 7 metrli to'p otish chizig'idan to'p otishni

bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari mumkin, aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa 7 metrli to'p otish qaytariladi.

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

7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lida to'p bilan to'g'ri holatni tanlab, to'p otishga tayyor bo'lganda darvozabonni almash-tirish ma'n etiladi. Bunday holatda darvozabonni almash-tirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo'lmagan hulq tariqasida jazolanadi.

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

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

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

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

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

O'yin davom etishga hakam tomonidan xushtak beriladi:

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

To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi hakam xushtagidan so'ng to'pni 3 soniya mobaynida o'yinga kiritishi shart.

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

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

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

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

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

Jazolash

Ogohlantirish:

Sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi bo`lib (o`lchami 9-12 sm), har bir o`yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin. Bir jamoadan 3tagacha o`yinchini ogohlantirish mumkin. O`yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o`yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

- a) raqibga nisbatan qoidani buzsa;
- b) o`yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo`lmagan hulqi

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

O`yindan chetlatish

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

- a) o`yinchilar almashishi yoki noto`g`ri o`yin maydoniga chiqish;
- b) jazolangan o`yinchi o`yin qoidasini buzishni yana takrorlasa (16-rasm);

v) maydonda yoki maydon tashqarisida o`yinchining sportchiga xos bo`lmagan hulqi uchun;

g) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo'lmagan hulq holati takrorlansa;

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

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

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

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

Izoh: b, v va g bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan hulq;

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

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

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

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

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

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

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

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

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

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

v) raqiblar sog'lig'iga xavfli qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa;

g) o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o'yin maydonida yoki o'yin tashqarisida sportchiga xos bo'lmagan qo'polliigi uchun;

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

e) mas'ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

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

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

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

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

O'yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o'zi

bilan 2 daqiqali o'yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o'yinchiga qisqaradi degani.

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

Diskvalifikatsiya, odatda, faqat berilgan o'yin oxirigacha amal qilinadi. U hakamlar tomonidan asosli echim qabul qilishlarini talab etadi.

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol sportchiga xos bo'lmagan hulq, hujum sababli to'g'ridan to'g'ri (2 daqiqaga

chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u xolda ushbu o'yinchi kelasi o'yinni ham o'tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay'ati tomonidan o'rganib chiqiladi. Hakamlar xay'ati sportchining yana nechta o'yinga diskvalifikatsiya qilinishini xal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

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

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

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

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

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

O'yin vaqti tugagandan so'ng qoida buzilishi

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

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

O'yindan avval:

a) sportchiga xos bo'lmagan hulq – ogohlantiriladi;

b) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol hulq yoki "jismoniy hujum" uchun diskvalifikatsiya qilinadi, lekin jamoaga o'yinni (12 o'yinchi va 4

mas'ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

Hakamlar

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

Hakamlar o'yinchilarning musobaqa o'tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar hulqini nazorat qiladi.

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

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

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

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

Maydondagi hakam dastlabki to'p tashlash uchun xushtak berib o'yinni boshlaydi.

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

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

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

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

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

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

To`p o`yin maydonidan chiqib ketganda hakamlar, to`pni qaysi jamoa o`yinga kiritishi to`g`risida har xil fikrga ega bo`lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib bir echimni qabul qiladi. Agar ular bir echimga kelaolmasa, u holda maydondagi hakam echimi qo`llaniladi. Bunday holatda taym-aut olinishi shart. Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so`ng kerakli jest ko`rsatilib xushtakdan so`ng o`yin davom ettiriladi.

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

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

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

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

O`yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart.

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

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

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

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

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

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

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

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

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

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

Vaqt ko'rsatuvchi elektr tablo yo'q bo'lgan holda, sekundometrist jamoalar mas'ul shaxslariga, o'ynalgan vaqt yoki o'yin tugashiga qolgan vaqt, ayniqsa, taym-aut vaqtida axborot berib turishi lozim.

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

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

Jamoaviy taym-aut

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

Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga "yashil kartochka" ni qo'yishi lozim ("yashil kartochka" 15x20 sm bo'lib uning har tarafida katta "T" harfi ifodalangan bo'lishi tavsiya etiladi).

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

signaligacha to'pni nazorat qilishni yo'qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga "yashil kartochka" qaytariladi).

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

tugaguncha qoladi.

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

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

Bunday holatda o'yinchilar maydonda yoki maydon tashqa-risida bo'lishlariga qaramay sportchiga xos bo'lmagan hulqi uchun o'yindan chetlatilishi mumkin.

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

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

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

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

Sust o'yin

Asosiy holatlar:

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

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

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

- jamoa uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;

- jamoa tarkibi son jihatdan kam bo'lganda ya'ni o'yinchini chetlatilganda;
- himoyadagi jamoa o'yinni omili – muvaffaqiyatli himoya bo'lsa.

Ogohlantirish “jest” ini qo'llanilishi:

Quyidagi holatlarda ogohlantirish “jest”i qo'llaniladi:

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

Quyidagi o'ziga xos holatlar sodir bo'lganda:

- o'yinchilar maydon markazida o'yinchini almashtirish jarayonini kutib turib qolsa;

- o'yinchi statik holatda to'pni erga urib turaversa;

- to'pni o'z maydoniga qaytarishga zarurat bo'lmasa, lekin qaytarilsa;

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

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

Sportchiga xos bo'lmagan xulq

Sportchiga xos bo'lmagan xulq quyidagilardan iborat:

a) 7 metrli jarima to'p otishni bajaruvchi o'yinchiga baqirish;

b) o'yin to'xtatilgan paytda, raqiblar darhol belgilangan to'p tashlashni bajarmasligi uchun to'pni boshqa tomonga tashlab yuborsa;

v) so'z bilan raqiblarni yoki o'zining jamoasi a'zolarini haqorat qilish;

g) o'yin maydonining yon chizig'i tashqarisiga chiqib ketgan to'pni o'yinchilar yoki jamoa mas'ul shaxslari qaytarib bermasa;

d) standart to'p tashlashni bajarish jarayonini cho'zib yuborish;

e) raqibni formasidan tortib ushlab qolish;

j) darvozasiga 7 metrli to'p tashlash belgilangandan so'ng darvozabon to'pni raqiblariga bermasa;

z) maydon o'yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to'pni qaytarsa;

i) himoya o'yinchilari takroran o'ziga tegishli darvoza maydoniga kirsas;

k) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilish.

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq

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

a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, kotib, sekundometrist, vakillar, mas'ul shaxslar, muxlislar va yana boshqalar) qaratilgan haqoratli harakatlar (og'zaki, imo-ishora yoki jismoniy);

b) hakamlar qaroridan so'ng o'yinchi tomonidan tashlangan to'p uzoq masofaga ketsa, bunday holatni sportchiga xos bo'lmagan oddiy holat deb hisoblab bo'lmaydi;

v) raqib tomonidan 7 metrli jarima to'p otishni bajarishda darvozabon tomonidan sust (passiv) harakat namoyish etilsa, bunday holni hakam darvozabon to'pni qaytarishga harakat qilmaslik degan xulosaga kelishga majbur;

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

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

Boshlang'ich to'p tashlash

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

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

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

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta'rifi

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

a) to'p bilan o'z harakatini nazorat qiluvchi o'yinchi raqib darvoza maydoni chizig'i yonida darvozaga to'p otish imkoniyatiga ega bo'lganda,

hech bir raqib ruxsat etilgan uslubda unga halaqit bera olmasa;

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

v) o`yinga a yoki b bandda qo`rsatilgan holatda u hali to`pga ega bo`lmasa, lekin u darhol to`p olishga tayyor bo`lsa; bunday holatda uning to`p egallashiga raqiblar tomonidan hech qanday ruxsat etilgan usullar yordam bera olmasligiga hakamlar to`liq ishonch hosil qilganda;

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

O`yinchilarni almashtirish hududini (xudud) qo`llanish tartibi

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

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

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

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

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

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

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

5. Jamoaning mas`ul shaxsi o`zining jamoasini qoidaga rioya qilib, odatda skameykada o`tirib boshqarishi lozim.

Ammo mas`ul shaxsga o`yinchilarni almashtirish hududida quyidagi

vazifalarni bajarish uchun harakat qilib yurishga ruxsat beriladi:

- o'yinchilarni almashtirishni bajarish;
- maydonda va zahiralari skameykasida joylashgan o'yinchilarga taktik ko'rsatmalar berish;
- tibbiy yordam ko'rsatish;
- jamoaviy taym-aut talab qilish;
- kotib (sekundometrist) bilan muloqotda bo'lish, ayrim holatlarda faqat "jamoaning mas'ul shaxsi".

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

Odatda, o'yinchi almashtirish hududidagi o'yinchilar skameykada o'tirishlari talab etiladi.

Ammo quyidagi holatda o'yinchilarga ruxsat beriladi:

- skameyka ortida joy bo'lsa, harakatlari salbiy oqibatga olib kelmasa to'psiz "razminka" qilishlariga ruxsat beriladi.

Jamoaning o'yinchilari va mas'ul shaxslariga ruxsat etilmaydi:

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

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

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

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

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

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

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

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

5.6. O'yin vaqti

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

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

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

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

Final sirenasi

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

Mulohaza: Agar avtomatik final "sirena" sini beradigan uskunalar yo'q bo'lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomyerdan foydalanib, o'yin yakuniga xushtak beradi.

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

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

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

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

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

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

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

Taym- aut

Taym-aut bu o'yinning hakamlar tomonidan to'xtatilishi bo'lib,

qachon va qancha vaqt o'yin vaqtini to'xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

a) o'yinchi yoki murbbiy 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;

b) 7 metrli jarima to'p belgilanganda;

v) jamoalarga taym-aut berilganda;

g) o'yinchilar noto'g'ri almashtirilganda yoki maydonga "ortiqcha" o'yinchi kirs;

d) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;

j) hakamlar o'zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'lsa.

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

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

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

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

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

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

1. Gandbol o'yin maydoni o'lchamlari?
2. Darvoza o'lchamlari?
3. Erkaklar va o'smirlar to'p aylana diametri va og'irligi qanchani tashkil etadi?
4. Texnik anjomlarga nimalar kiradi?
5. Gandbol o'yin ini maydoni qancha ?
6. O'yin qoidasi tugrisida tushuncha
7. Gandbol sport turida o'yin vaqti qanaqa belgilanadi?

V BOB. GANDBOL O'YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI

Sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati bu eng avvalo harakat faoliyati bo'lib, uning asosini fikriy faoliyatining tashqi ko'rinishi, harakat vazifalarini xal etish usuli sifatidagi harakat holati tashkil etadi.

Masalan – to'siqlar oshib o'tish, uzunlikka yoki balandga sakrash, nishonga aniq urish yoki uzoqqa uloqtirish va x.k. Ammo harakat vazifalarini qanchalik samara bilan bajarishga biz befarq emasmiz. Istiqboldagi izlanish uning texnikasini takomillashtirishning samarali yo'llarini izlashga yo'l ochadi.

Sport harakat faoliyatida bajarilayotgan harakatdan muhimlik, qisqalikka intilish, aniqlik turli variantlarini qo'llash va boshqalar hisobiga samaradorlikka va ma'lum natijaga erishiladi. Bunda sport turining xususiyati hisobga olinadi.

Masalan: tsiklik harakatda texnikaga baho berishda unga kam vaqt va kuch sarflanishiga e'tibor beriladi, bu jismoniy imkoniyatlarni asrab qolishga va yugurish, suzish, velosport, eshkak eshish kabilarda masofani o'tish chog'ida tezlikni oshirishga imkon beradi.

Harakatlarning aniqligi qaratilgan murakkab majmua mashqlarida (tana va qismlari holati, harakat amplitudasi va boshqalar).

-yakkakurash va sport uyinlarida musobaqa bellashuvining turli holatlarida belgilanadigan harakatning variantli turg'unligi.

Sport mashqlar texnikasini shakllanish nuqtai nazaridan harakatlarni o'rganish jarayoni uslubi namunaviy va xususiy texnikasini belgilaydi.

Sport harakatlarining namunaviy (etalon) texnikasi yangi harakatlarga o'rgatish asosida yotadi. Ammo mashqni egallash jarayonida sportchining jismoniy taraqqiyot xususiyatlari va psixomotor sifatlariga moslashtirilgan, namunaviy xislatlardan iborat. Harakat texnikasi muqobil bir tizimga birlashtirilgan egilish, tiklanish, aylanish, bukilish kabi harakatlarning ma'lum tarkibidan iborat bo'ladi, unda navbatdagi harakat avvalgisiga bog'liq bo'lib, keyingisiga ta'sir qiladi.

Bu harakatni bajarish butun harakat tizimiga ta'sir etadi. Masalan: "YUgurib kelib oldinga salto qilish" – yuqoriga siltanishni bajarish yaxshi yugurishga, yaxshi tezlikka bog'liq, siltanishdan keyin uchish balandligi siltanishni to'g'ri bajarishga tegishga, uchish balandligi salto bajarishga

ulgurishni va muvaffaqiyatli erga tushishni ta'minlaydi va x.k. Murakkab harakatlar texnikasida asosiy va ikkilamchi texnika mavjud.

Asosiy texnika – harakatlarning butun tizimi umumiy yo'nalishini belgilaydi.

Masalan: yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, siltanish, uchish va erga qo'nish texnika asosini tashkil etadi.

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

Masalan: langar bilan yuqoriga sakrashda uni joylashtirish xususiyatlari, saltoni bajarishda bosh holati, siltanishda oyoq qo'l xolati va x.k.

Jismoniy mashqlar texnikasini tahlil qilishda harakatlar tizimi asoslaridan tashqari harakat davri va harakat qismi kabilar belgilanadi.

Harakat davrlari jismoniy mashqning texnika asosini tashkil etadi, harakat qismlari esa uni bajarishdagi urinish dinamikasidan iborat bo'ladi.

Harakatning tayyorgarlik qismi vazifalari- harakatni bajarish uchun urinishni kuchaytirish.

Harakatning asosiy qismi vazifalari – harakatni bajarishda urinishdan yuqori darajada foydalanish.

Harakatning yakunlovchi qismi vazifalari – harakatni bajarib urinishni to'xtatish.

Sport harakatlari texnikasi tavsifi harakat texnikasiga xos bo'lgan to'rt xususiyatni ko'rsatish mumkin:

Fazoviy tavsiflar .

Unga quyidagilar tegishli

- tana va uning qismlari holati
- harakat yo'nalishi
- harakat amplitudasi (yoki traektoriyasi) harakat kengligi.
- Tana va uning qismlari holati. Jismoniy mashqlar samaradorligi ko'pincha tana va uning qismlari holati uchun to'g'ri tanlashga bog'liq.

Xususan - mushaklar ishi sharoiti.

- ichki a'zolar ishi sharoiti
- harakat amplitudasi
- harakat yo'nalishi
- harakat tezligi

- tashqi muhit ta'siri
- harakatning ifodaviyligi

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

- Kuchni jalb etishning davomiyligi, shunga ko'ra tezlanishni kattaligi,
 - mushaklar cho'zilishi va qisqarishi to'laligi,
- Harakat ifodaviyligi.

Harakat yo'nalishiga ishga jalb etilgan mushaklar tarkibi bog'liq. Bu mushaklarni mustahkamlash uchun mashqlar tanlashda muhim ahamiyatga ega.

Vaqt tavsifi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakatni davom etish vaqti

Mashqni davom etishi umuman uning tanaga ta'siri, yuklamaning kattaligini belgilaydi (yugurish, arqon bilan sakrash va x.k).

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

Masalan: harakatning biror bir qismidaga egilish yoki rostlanishning davomiyligini buzilishi butun mashqning bajarilmasligiga sabab bo'ladi. Saltoni bajarishda guruhlashtirilmaganidan keyin erta yoki kech ochilish erga tushishda aniq bo'lmasligiga olib keladi.

Harakat tezligi vaqt orlig'ida harakat miqdorini belgilaydi. Siljish tezligi harakat tezligiga bog'liq (yugurish, suzish, eshkak eshish va x.k) harakat tezligiga yuklamani kattaligi ham bog'liq.

Fazoviy vaqt tavsifi.

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

Dinamik tavsifi.

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch – mushakning taranglashuvi.

Tashqi kuchlar – og'irlik (tortish) kuchi, ishqalanish kuchi, qarshilik kuchi, tayanch mo'ljali kuchi va x.k.

Misol: og'ir atletika – og'irlik kuchi, tayanch mo'ljal kuchi, markazdan qochish va markazga intilish kuchi va x.k.

- suzish suvning ishqalanish kuchi
- velosiped muhitning qarshilik kuchi.

Ritmik tavsiflar.

Harakat ritmi uchun harakatning kuchi, alohida kuch bilan bajariladigan qismlarining vaqt jihatdan xilma – xil munosabatda bo'lishi bilan xarakterlidir.

Ritmik harakatning ayrim elementlari bir butun harakat qilib birlashtirilganligi sababli, umuman harakatni tezlatish yoki sekinlatishga qaramasdan (barcha elementlarning tezligini proportsional ravishda o'zgartirganda). Bu harakatning umumiy ritmik ko'rinishi ma'lum sharoitlarda o'zgarishsizqolishi mumkin.

5.1. Gandbol o'yini texnikasi

Hujumchi o'yinchi texnikasi darvozabon va himoyadagi o'yinchilar texnikasidan farq qiladi. O'yinchi da hujumchi turli xil vazifalarni bajaradi: rejissyor, boshqaruvchi, o'yinchi himoyachilarni yorib o'tuvchi, o'yinchi boshlovchi va boshqa vazifalarni bajaradi.

O'yinchi ni tezkor hujum ostida olib borishda, to'pni to'g'ri va aniq qabul qilib olish ko'nikma malakalarining shakllanganligiga bog'liq, bu esa, eng avvalom bor to'p uchun yakkama-yakka kurash olib borganda va maydon markazida o'ynovchi o'yinchilar uchun juda muhim.

5.1.1. Hujum texnikasi

Gandbol texnikasi ikkita katta bo'limga bo'lingan: hujum texnikasi va himoya texnikasi. Ikkala bo'limda ham ikkita guruh ajratiladi: hujum texnikasida - harakat texnikasi va to'pga egalik qilish texnikasi, va himoya texnikasida - harakat texnikasi va to'pni qabul qilish va qarshi turish texnikasi. O'z navbatida, guruhlarining har birida texnikalar va usullar mavjud.

Ushbu ta'rif sizga barcha xilma-xil texnikalarni ma'lum bir tizimga kiritishga imkon beradi. Bu bir tomondan, ularni tahlil qilishning eng oqilona usullarini belgilaydi, ikkinchidan, texnikaning alohida guruhlarini

o'qitishda uslubiy yondashuvlarni birlashtirishga imkon beradi.

Hujumda harakatlanish texnikasi

Gandbol o'yinchisining raqobatbardosh faoliyatining yuqori samaradorligi ko'p jihatdan harakatlarning texnikasi samaradorligiga bog'liq. Sayt atrofida harakat qilish uchun o'yinchi yurish, yugurish, sakrash, to'xtash usullaridan foydalanadi. Ushbu texnikalarni sifatli bajarish hujumchiga unga g'amxo'rlik qilayotgan himoyachidan ajralib, to'pni qabul qilish va boshqa usullarni bajarish uchun qulay vaziyatga tushish imkoniyatini beradi. Bundan tashqari, to'p bilan ko'plab texnikalarning samaradorligi harakat paytida oyoqlarning to'g'ri ishlashiga va muvozanatni saqlashga bog'liq: harakatda va sakrashda o'tish, dribling, sakrashda uloqtirish va h.k.

Yugurish. Gandbolda asosiy transport vositasi yugurishdir. Shuni ta'kidlash kerakki, gandbolchining yugurishi velosiped sporti vakillarining yugurishidan sezilarli darajada farq qiladi. O'yinchi har qanday yo'nalishda, har xil yo'nalishda yoki orqaga qarab har xil boshlang'ich pozitsiyalardan maydon ichida tezlasha olishi, yugurish yo'nalishini va tezligini tezda o'zgartirishi kerak. To'g'ri chiziqda yugurishning o'ziga xos xususiyati shundaki, oyoqning tovondan to oyoqqa siljish yoki oyog'ini to'liq oyoqqa yumshoq qilib qo'yish orqali amalga oshirilishi kerak. Bu gandbolchining barcha harakatlariga xos bo'lgan oyoqlarning tabiiy egilishini ta'minlaydi. Itarib yuborilgandan so'ng, oyoq tizzaning bo'g'imiga qattiq egilib, ko'tarilgan son bilan oldinga qarab olib boriladi. Shuni esda tutish kerakki, har xil turdagi harakatlarni bajarish paytida qo'llar nisbatan bo'shashgan holatda bo'lishi va yugurish vaqtida o'z vaqtida erkin harakatlanishi kerak. Tezlashtirishni boshlash yoki raqib uchun yugurish tezligining kutilmagan o'sishini sport o'yinlarida jerk deb atashadi. Chiziq harakat yo'nalishini o'zgartirish va bo'sh joyga chiqishning eng yaxshi usuli ekanligi aniq. Siltash texnikasi quyidagilarni nazarda tutadi: dastlabki 3-4 qadam qisqa va o'ta o'tkir (perkussiya) bajariladi, oyoqlari oyoq barmoqlaridan yuqoriga qo'yiladi. Ayni paytda tanani oldinga egib, to'g'ri burchakka egilgan qo'llar zinapoyalarga vaqtida kuchli harakat qiladi. Tanaffusdan so'ng, qadamning tezligi va qadamning uzayishi tufayli yugurish tezligi oshadi. Bu vaqtda o'yinchi to'pni qabul qilishga tayyor bo'lishi kerak.

Sakrash. O'yin faoliyati jarayonida sakrashlar mustaqil texnika sifatida ishlatiladi va boshqa usullarning ajralmas qismi hisoblanadi. Ikkinchi qatorda (yarim o'rta vaznda va o'rta vaznda) eng ko'p uchraydigan hujumchilar sakrash, uzun sakrash va bir qator sakrashlardan foydalanadilar. Birinchi hujum chizig'i hujumchilarining o'yinida (ekstremal va chiziqli) tanani og'ish bilan va uloqtirishning so'nggi bosqichida tushish bilan darvoza zonasidan sakrash katta o'rinni egallaydi. Ikkala holatda ham sakrashni bajarishning ikkita usuli mavjud: ikki oyoq bilan itarish va bitta oyoq bilan itarish.

Bir oyog'ini bosish bilan sakrash qadam bilan yoki ikki, uch qadam bilan bajariladi. Qanday bo'lmasin, tortishish parvozning inertsional kuchlaridan maksimal darajada foydalanadigan tarzda amalga oshiriladi; bu holda, parvozdan oldin parvozning so'nggi bosqichi oldingilariga nisbatan bir oz kengroq bo'lishi kerak. Yugurish oyog'i, tizza bo'g'imiga ozgina egilib, oldinga yuboriladi va tovonidan to oyoq panjasiga o'girilib turg'unlik bilan qo'yiladi: gandbolchi biroz chayqaladi. Boshqa oyoq oldinga va yuqoriga qarab faol ravishda tebranadi va ayni paytda tananing GKT suyanchig'idan o'tib, son va tizza bo'g'imlarida bukiladi. Havodan ko'tarilgandan so'ng, gandbolchining tanasi eng yuqori nuqtaga yetganida, belanchak oyog'i cho'zilib, yugurish oyog'iga qo'shiladi. Qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda to'p bilan bir qator texnikalarni bajarishda, o'yinchining qo'llarining faol ishtirokisiz yetarli balandlikka tez va o'z vaqtida o'tish qobiliyati juda muhim hisoblanadi. Har qanday sakrash turiga tushish muvozanatni yo'qotmasdan yumshoq bo'lishi kerak, bu esa ozgina masofada joylashgan oyoqlarning amortizator egiluvchanligi bilan ta'minlanadi. Ushbu qo'nish darhol kerakli harakatlarni bajarishga kirishishga imkon beradi.

Ikki oyoqli sakrash ko'pincha chiziqli hujum sifatida ishlatiladi. To'pni qabul qilib olgandan so'ng, o'yinchi bir oz cho'kadi, qo'llarini tanaga bir oz yaqinlashtiradi va boshini ko'taradi. Qaytish oyoqlarning kuchli kengaytirilishi, magistral va qo'llarning kuchli harakati bilan oldinga qarab yo'naltiriladi. Sakrashning turli yo'nalishlariga (yuqoriga - oldinga, yuqoriga - orqaga yoki yon tomonga) tanani GKTni kerakli yo'nalishda surish va harakatlantirish orqali erishiladi. Shu bilan birga, yugurishning so'nggi bosqichida bir oyoq oldinga yuboriladi, ikkinchisi

esa tez harakat bilan unga qo'yiladi. Uchish bir vaqtning o'zida ikki oyoq vertikal yuqoriga qarab amalga oshiriladi. Ushbu harakatlarning barchasi tezda, birgalikda, uchish bosqichida kechiktirmasdan amalga oshirilishi kerak.

Qaytadi. O'yin davomida burilishlar ko'pincha chiziq hujumchilari tomonidan darvozaga hujum qilishda o'zlarini vasiylikdan ozod qilish uchun ishlatiladi. Ular yo'nalishni, burilishni amalga oshiradigan oyoqni bosib o'tishni va tananing harakatlanishida farq qiladi.

O'z o'rnida burilishni amalga oshirayotganda, o'yinchi GCTni bir oyoqqa, ya'ni go'yo aylanish o'qiga o'tkazadi. Oyoqlari odatdagidan biroz ko'proq egilgan. Muvozanatni saqlash uchun gavda oldinga buriladi. Qo'llab-quvvatlaydigan oyoq barmoqlarida, u burilish paytida siljimaydi, faqat boshqa oyoq bilan qadam tomon buriladi. Qo'llar turli xil pozitsiyalarni egallashi mumkin, ular ma'lum harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz bajarish vazifasi bilan belgilanadi.

Burilishni harakatda bajarib, raqibga yaqinlashadi va tayanch oyog'ining oyog'ini mo'ljallangan burilish yo'nalishi bo'yicha qo'yadi. Keyin hech qanday kechiktirmasdan, oldinga qarab turgan oyoqqa harakat yo'nalishi bo'yicha buriladi.

To'xtash. Sport amaliyotida va o'yin holatiga mos ravishda gandbolchi to'satdan to'xtashlardan foydalanadi, bu esa jerklar va yugurish yo'nalishining o'zgarishi bilan bir qatorda raqibning homiyligidan xalos bo'lish va keyingi hujum harakatlari uchun bo'sh joyga chiqish imkoniyatini beradi.

To'xtash ko'pincha ikki bosqichda amalga oshiriladi, o'yinchi esa yugurish ritmini buzmaslikka harakat qiladi. To'xtatish bir oyoq bilan kuchli surish bilan boshlanadi. Parvoz paytida hilpiragan oyoq tanani boshqaradi va birinchi bo'lib tushadi (birinchi qadam). Yugurish harakatsizligi oyoqlarning egilishi, tanani ozgina burish va tayanch oyog'iga burilishi bilan qoplanadi. Ikki bosqichli to'xtash ikki bosqichli ritmning asosidir. Bu to'pni harakatda ushlash, so'ng to'xtash va qarama-qarshi yo'nalishda dribblingda to'p bilan ketish uchun yaxshi tayyorgarlik mashqlari bo'lib xizmat qiladi.

To'pga egalik qilish texnikasi

To'pga egalik qilish texnikasiga quyidagi usullar kiradi: to'pni

ushlab olish, uzatib yuborish, dribling va to'pni darvozaga uloqtirish.

To'pni ushlash - bu hujumchining keyingi harakatlarini bajarish uchun o'yinchi ga to'pni egallashga ilon beradigan usuldir. Shuni ham ta'kidlash mumkin, tezkor yo'qilish va murakkab reaksiyalar texnikaning sifatli ishlashi uchun alohida ahamiyatga ega. To'pni ushlash keyingi uzatmalar, driblinglar yoki uloqtirishlar uchun boshlang'ich pozitsiyadir, shuning uchun harakatlar tuzilishi keyingi texnikalarni aniq va qulay bajarilishini ta'minlashi kerak. To'pni qabul qilishdan oldin ham o'yinchi sheriklarning qaysi pozitsiyada ekanligi va to'pni uzatishda kimga foyda keltirishi kerakligini aniqlashi kerak. Bu periferik ko'rishni yaxshi rivojlanishi bilan mumkin: markaziy ko'rish to'pga yo'naltirilishi kerak. Gandbolchi to'pni statik holatda qabul qilib olishning iloji yo'qligini, uni kutib olish uchun tashqariga chiqish kerakligini esda tutishi kerak. Qo'lga olgandan keyin barqaror pozitsiyani egallab olish, to'pni qabul qilishda tizzalaringizni bukishingiz va sakrashdan keyin u bilan muloyimlik bilan yerga tushishingiz kerak. Gandbolchi tomonidan baliq ovining ma'lum bir usulini tanlashi turli omillarga bog'liq: to'pning balandligi, uchayotgan to'pga nisbatan o'yinchining holati, o'yinchi harakatining dinamikasi va to'p tezligi.

To'p ko'krak qafasi darajasida o'yinchi tomon uchib ketganda, qo'llar kutilgan uzatma tomon uzatilishi kerak. Tarqalgan va tarang bo'lmagan barmoqlar to'pni ushlash shaklini hosil qiladi.

Oyoq barmoqlari nosimmetrikdir. Bosh barmoqlar bir xil chiziqqa yaqin va yuqoriga va yon tomonlarga yo'naltirilgan, qolgan terminal falanjlari oldinga va yuqoriga burilgan. To'p uni ushlab turgan barmoqlarning yuzasiga tegishi kerak. To'pning harakatsizligi qo'llarning barcha bo'g'inlari tomonidan ketma-ket o'chiriladi: avval qo'llar orqaga tortiladi, so'ng qo'llar tirsak bo'g'inlarida bukiladi. O'yinchi baland uchar to'pni ushlaganida, u qo'llarini yuqoriga va oldinga yoki yuqoriga va yonga tekislashi kerak. Past uchayotgan to'pni ushlash ham pastga tushirilgan tekis qo'llar bilan amalga oshiriladi. O'yinchi tomonidan to'pni qabul qilib olgandan so'ng, tanani oldinga ozgina siljitishadi, tanasi va tirsaklarini biroz kengayishi bilan raqib tomonidan yopilgan to'p keyingi harakatlarga tayyor holatga keltiriladi.

Baliq ovlashda tez uchib ketayotgan to'pga qarata sakrash paytida

yostiq harakatlariga alohida e'tibor berilishi kerak. Agar to'p ko'krak darajasidan bir oz pastroqqa uchsa, u holda o'yinchi odatdagidan chuqurroq cho'zilib, shu bilan yelkalarining balandligini to'pning uchish darajasiga tushiradi.

Maydonga tushgan to'p uchun kurashayotganda, u mahkamadan ushlab olish uchun qulay bo'lgan balandlikka sakrab tushguncha kutmasligingiz kerak. To'p tomon siljish va to'pni tushadigan joyga yaqinlashib, tiklanishning dastlabki daqiqasida ushlab turish kerak. O'yinchi to'pga o'girilib, tanani oyog'iga tezlik bilan oldinga egib, qo'llarini oldinga va pastga tushiradi, qo'llarini to'pga yuqoridan emas, tashqaridan olib keladi. To'pni ushlab olgan o'yinchi darhol qaddini rostlab, to'pni o'ziga tortadi.

Zudlik bilan darvozaga o'tish yoki uloqtirish niyatida to'pni harakatga keltirishda ikki bosqichli usul deb nomlanadi. Agar o'yinchi yugurishda ushlaganidan so'ng darhol pas berishni yoki uloqtirishni xohlasa, u chap oyog'i bilan itarib yuborilgan va o'ngini oldinga olib borgan paytda to'pni ozgina sakrab to'pni ushlab olishi kerak. Buning ortidan o'ng oyoq bilan surish (birinchi qadam), chap (ikkinchi qadam) bilan surish va sakrashda o'ng qo'l bilan uzatma yoki uloqtirish mavjud.

To'pni bir qo'li bilan ushlash. O'yin faoliyati jarayonida ko'pincha o'yinchi to'pni bir qo'li bilan ushlab olishga majbur bo'lganda vaziyatlar paydo bo'ladi. Bunday holda, to'pga egalik qilish jarayoni uch bosqichni o'z ichiga oladi.

Tayyorgarlik bosqichi: o'yinchi to'pni yo'lini kesib o'tadigan tarzda qo'lini uzatadi (qo'l va barmoqlar tarang emas).

Asosiy bosqich: to'p barmoqlarga tegishi bilanoq, xuddi to'pning parvozini davom ettirayotgandek (yostiq harakati) qo'lni orqaga va pastga olish kerak. Ushbu harakatga tanani ushlab turuvchi qo'l tomon ozgina burish yordam beradi.

Yakuniy bosqich: to'pni bir qo'li bilan qo'llab-quvvatlash kerak, so'ngra darhol harakat qilishga tayyor bo'lishingiz uchun ikkala qo'lingiz bilan mahkam ushlang.

To'pni ushlash samaradorligi mezonlari. Aniq o'yinchi:

- 1) to'pni qabul qilish vaqtida imkon qadar ko'proq diqqatni jamlash;
- 2) to'pni barmoq uchlari bilan oling;

3) past to'pni ushlashda barmoqlaringizni pastga va kaftlaringizni yo'naltiring, baland to'p ushlaganda barmoqlaringizni yuqoriga va kaftlaringizni tashqariga yo'naltiring;

4) qo'llarni harakatga keltirib, to'pni qabul qilishni yumshatish;

5) har doim transferga o'ting, ba'zi hollarda tez tanaffus qilish bundan mustasno;

6) to'pni ushlab turishi bilanoq to'pni tirsak va gavda harakati bilan yopishga tayyor bo'ling.

To'pni qabul qilishda keng tarqalgan xatolar:

1) to'pni ushlash paytida boshqaruvni yo'qotish;

2) barmoqlar va qo'llarning haddan tashqari keskinligi va natijada amortizatsiya harakatining yetishmasligi;

3) to'pni ushlab olgandan so'ng, qo'llar tirsak bo'g'inlarida egilmaydi;

4) koptok barmoq uchlari bilan emas, balki kaft bilan ushlanadi

5) to'pni qabul qilishda qarshi harakatlanish qoidasiga rioya qilinmaydi.

To'pni uzatish.

O'yindagi muhim texnika bu to'pni uzatishdir, uning yordamida hujumchi hujumni davom ettirish uchun to'pni sherigiga yo'naltirish imkoniyatiga ega.

To'pni aniq va o'z vaqtida uzatish qobiliyati o'yindagi aniq, maqsadli o'zaro ta'sirning asosidir. To'pni uzatishda turli xil usullar mavjud. Ular ma'lum bir o'yin vaziyatiga, to'pni yuborish kerak bo'lgan masofaga, sherikning joylashgan joyiga yoki harakat yo'nalishiga, raqiblarning qarshilik xususiyati va uslubiga qarab ishlatiladi. To'p uzatish ta'rifi 118-rasmda keltirilgan.

Yelkadan bir qo'l bilan to'p uzatish. Maydonning istalgan joyidan tortib, minimal tebranish vaqti va to'pni yaxshi boshqarish bilan har xil masofada bajarilishi mumkin. To'p bo'shatilgan paytda qo'lning qo'shimcha harakati o'yinchiga to'pning yo'nalishini keng o'zgartirishga imkon beradi.

Tayyorgarlik bosqichi: o'yinchi to'pni o'ng yelkasidan tozalaydi. Qo'l to'pning orqasida, biroz tashqarida, barmoqlarini yuqoriga qaratib, kaftni nishon tomon yo'naltiradi. Chap qo'l to'pning old qismida

joylashgan bo'lib, to'pni holatiga yo'naltirishga yordam beradi.

Asosiy bosqich: o'tayotgan o'yinchi tana vaznini orqa turgan oyoq'iga o'tkazadi va tirsak, qo'l va barmoqlarning tez harakatlanishi bilan to'pni oldinga qadam bilan qo'yib yuboradi. Bunday holda, chap qo'l to'pni tark etadi va yelka darajasida transfer yo'nalishi bo'yicha harakat qiladi.

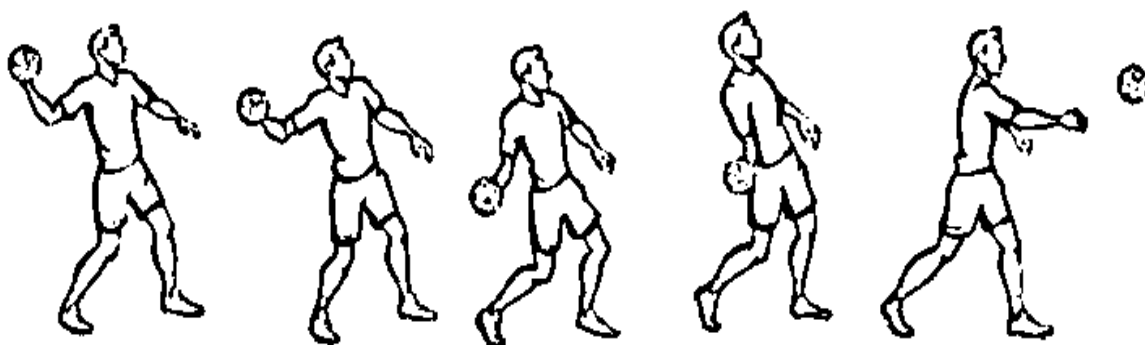
Yakuniy bosqich: to'p bo'shatilgach, tana vazni oldinga qarab turgan oyoqqa siljiydi va qo'shib uzatilgan qo'lning bilagi ichkariga va pastga burilib, bosh barmog'ini pastga qaratib tugaydi. Tana old tomondan oyoq atrofida aylantiriladi, shunda o'tayotgan o'yinchi harakatni qabul qiluvchi sherigiga qaratib tugatadi. Oyoq barmoqlari ko'chirish yo'nalishida joylashgan.

Bir qo'li bilan pastdan uzatish, raqib yuqoridan uzatishni to'xtatishga urinayotgan vaziyatlarda yaqin va o'rta masofada amalga oshiriladi. To'p raqibning qo'lidagi sherigiga yo'naltiriladi.

Tayyorgarlik bosqichi: to'p bilan tekis yoki ozgina egilgan qo'lni orqaga silkitadi, to'p qo'lning kaftida yotadi, barmoqlar va markazdan qochma kuch bilan ushlab turiladi.

Asosiy bosqich: to'p son bilan birga qo'l oldinga va yuqoriga cho'zilgan. To'pni otish uchun qo'l ochiladi va barmoqlar to'pni itaradi. Parvoz yo'lining balandligi qo'l va barmoqlarning ochilish harakati vaqtiga bog'liq. Ko'pincha bu o'tish chap oyoq bilan bir qadamda amalga oshiriladi.

Bir qo'lli lateral o'tish (10-rasm) bir qo'l bilan pastga uzatishga o'xshaydi. Raqibni o'ng yoki chap tomondan chetlab o'tib, to'pni sherigingizga yaqin va o'rta masofada yo'naltirishga imkon beradi.



Rasm 10. To'pni yon tomondan bukilgan qo'l bilan uzatish texnikasi

Tayyorgarlik bosqichi: tebranish qo'lni to'p bilan orqaga olib qochish va tananing mos keladigan burilish yo'li bilan amalga oshiriladi.

Asosiy faza: to'p bilan qo'l yerga parallel tekislikda oldinga siljish harakatini amalga oshiradi. To'pning yo'nalishi, shuningdek, qo'l va barmoqlarning ochilish harakatlariga bog'liq.

Orqa tomondan bitta qo'li bilan o'tish faqat qisqa masofada, xoch harakati bilan hujum harakatlarini bajarishda sheriklar o'zaro aloqada bo'lganda qo'llaniladi.

Sportchi qabul qilayotgan sherikni ko'rish uchun boshini bir oz burib yoki periferik ko'rishni ishlatishi mumkin. To'pni bilagiga to'g'ri burchak ostida egilgan holda, o'yinchi to'pni orqasida olib yuradi va qo'lni orqaga uloqtirish harakati bilan qo'yib yuboradi: barmoqlar uzatmani qabul qilgan sherik tomon buriladi, o'yinchi o'ng oyog'iga (o'ng qo'li bilan o'tayotganda) teskari yo'nalishda buriladi uzatish yo'nalishi.

Ushbu uzatma usuli ko'pincha hujumning ikkinchi chizig'i (yarim o'rta va markaz) o'yinchilari va qanot hujumchilari yoki chiziq hujumchilari o'rtasidagi o'zaro munosabatlarda qo'llaniladi. To'p polga oyoqlari yaqinida va raqibning uzatilgan qo'llari ostiga tegib, u uzatmani to'sib qo'yishi yoki to'xtata olmasligi uchun, poldan sakrab tushayotganda, o'yinchi bo'shashganda bosh barmog'i bilan aylantirsa, to'p tezroq uchib ketishi mumkin. U chiziq yoki yon o'yinchiga to'p yetkazib berish uchun ishlatiladi. Ushbu transfer, himoyani transferga to'sqinlik qiladigan qarshiligini yengib o'tish zarur bo'lganda ham qo'llaniladi. U poldan sakrab yoki sakrab tushmasdan bajarilishi mumkin va asosan bitta qo'li bilan uzatma uzatmasiga o'xshaydi, faqat bitta qo'li to'pni boshqarishda yordam beradi. Himoyachi fintga reaksiya qilishi bilanoq, to'pni qarama-qarshi tomonga to'liq uzatib, uzatma tomon qadam tashlagan holda qo'l va barmoqlarning qisqa harakati bilan bo'shatiladi. Eskort faqat qo'l va bilak bilan polga parallel ravishda to'g'ridan-to'g'ri uzatishda va poyonali uzatishda nishonga ozgina egilib bajariladi.

Yuqorida ta'riflangan to'pni uzatish usullaridan tashqari, raqiblarning faol qarshilik ko'rsatish sharoitida gandbolchilar o'zlarining haqiqiy yo'nalishini yashirishga imkon beradigan "yashirin" uzatmalardan foydalanadilar.

Ushbu uzatmalar “yashirin” deb nomlanadi, chunki to‘pni kerakli yo‘nalishda bo‘shatish bilan bog‘liq bo‘lgan asosiy harakatlar qisman qo‘riqchi raqibning ko‘zidan yashiringan va u uchun biroz kutilmagan. Bularning barchasi raqibning to‘pni ushlashini qiyinlashtiradi. Amalda ko‘pincha “yashirin” uzatmalarning uch turi qo‘llaniladi: uzatmalar qo‘lda, uzatmalar orqada va yelkada uzatmalar. “Yashirin” tishli ildiraklar uchun nisbatan qisqa tebranish, minimal vaqtni talab qiladi va qo‘l va barmoqlarning kuchli yakuniy harakati xarakterlidir. To‘pni uzatishda to‘p bilan qo‘l erkin qo‘l ostida xoch bo‘ylab to‘pni qabul qilayotgan sherik tomon siljiydi. Orqa tarafdagi uzatishda asosiy harakatlar - orqaga bir oz egilgan qo‘l bilan tebranish, so‘ngra qo‘lni supurish (burilish bilan) harakati. Yelkaning orqasidan o‘tayotganda, o‘yinchi qo‘lini to‘p bilan, kaftni yuqoriga ko‘tarib, bilagini keskin egib, bir xil yoki qarama-qarshi yelkasiga uzatib, to‘pni chiqayotgan sherigiga yuboradi.

Shuni esda tutish kerakki, tajovuzkor:

- 1) barcha turdagi uzatishni to‘g‘ri texnikasini o‘zlashtirish;
- 2) har bir aniq vaziyatda to‘g‘ri uzatish usulini mohirlik bilan tanlash;
- 3) ma’lum bir vaziyatga nisbatan uzatish usuli va tezligini tanlash;
- 4) to‘pni qabul qiladigan sherikni topish;
- 5) raqibga uzatma g‘oyasini bermaslik uchun, minimal kuch sarflab to‘pni tez va aniq uzatish;
- 6) uzatish berishdan oldin fintlardan foydalanish;
- 7) bir yoki boshqa qo‘li bilan pul o‘tkazmalarini amalga oshirish;
- 8) uzatmadan oldin to‘pni boshqaring, lekin to‘pni bir harakat bilan ushlashga va uzatishga intiling;
- 9) uzatish qabul qiluvchisiga to‘g‘ridan-to‘g‘ri qaramang, balki uning atrofini ko‘rish bilan kuzatib boring;
- 10) uzatishni qabul qiluvchini to‘pni ko‘krak darajasida va harakatda ushlab turishi uchun to‘pga keltiring.

Yetkazish samaradorligi mezonlari.

O‘tayotgan to‘p:

- 1) barcha turdagi uzatishni ratsional texnikasini o‘zlashtirish;
- 2) har bir aniq vaziyatda uzatishning maqbul usulini mohirlik bilan tanlash;

3) to'pni qabul qiladigan sherikning joylashgan joyini to'g'ri aniqlash;

4) o'ta qiyin paslarni bajarishga intilmaslik;

5) raqibga uzatma g'oyasini bermaslik uchun, minimal kuch sarflab to'pni tez va aniq uzatish;

6) pul o'tkazmasini amalga oshirishdan oldin sud qarorlarini qo'llash;

7) bir yoki boshqa qo'li bilan pul o'tkazmalarini amalga oshirish;

8) uzatmadan oldin to'pni boshqaring, lekin to'pni bir harakat bilan ushlashga va uzatishga intiling;

9) uzatmani amalga oshirayotganda sherigiga qaramang, balki atrofdagi ko'rishni qo'llang;

10) to'pni to'pdan qaytarib to'p bilan uzatishni faqat zarurat bo'lganda ishlatish;

11) sherigiga to'pni harakatda va ko'krak darajasida qabul qilishi uchun topshirish;

12) to'pni sherigiga vasiyliksiz yo'nalishda uzatish.

Uzatmalarni amalga oshirishda keng tarqalgan xatolar:

1) juda kuchli transferlar;

2) noto'g'ri hisoblangan bod tezligi;

3) oyoq ishlarining yomonligi;

4) dam olishga qodir emasligi;

5) shoshilish va noaniqlik;

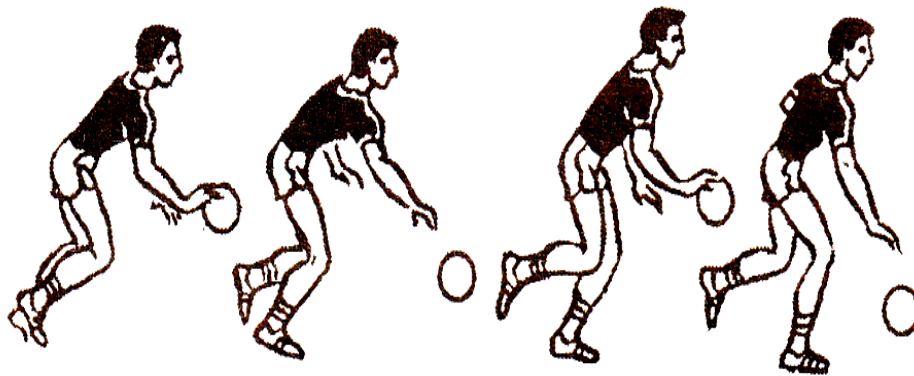
6) juda yuqori trayektoriyali tishli uzatmalar;

7) uzatish usulini noto'g'ri tanlash;

8) ushlash paytida to'p ustidan ishonchli nazorat yetishmasligi.

To'pni olib yurish

Olib yurish - bu hujumning ajralmas qismi. Ushbu usul yordamida o'yinchi to'p bilan maydon bo'ylab harakatlana oladi. Yetakchilik sizga qattiq himoyalangan raqibdan uzoqlashishga imkon beradi. Dribbling barcha sheriklar noqulay ahvolda bo'lganida va to'pni qabul qila olmaydigan yoki darvozaga yo'lda o'yinchi oldida raqib bo'lmaganida amalga oshiriladi (11-rasm).



Rasm 11. To'pni erga urib olib yurish

To'pni olib yurishda to'p bilan o'yinchi maqsad qo'yadi:

- 1) himoya zonasiga kirib, gol urish imkoniyatini qo'lga kiriting;
- 2) to'pni raqibning faol qarshiliklari bilan yoping;
- 3) himoya yaxshi holatda bo'lganida yoki hujumchi o'z darvozasiga hujum qilish uchun muvaffaqiyatsiz urinishdan so'ng kuchlarni qayta to'plaganida hujum zonasiga itarish;
- 4) o'yinning so'nggi daqiqalarida to'pni ushlab turish.

To'pni olib yurishning uchta eng muhim qoidalari: tik turish, to'pni boshqarish va ko'rish maydoni.

Yetakchi bir martalik va ko'p zarba.

Bir martalik dribling quyidagi tarzda amalga oshiriladi. To'pni egallab olgan o'yinchi u bilan uchta qadam tashlaydi, shundan so'ng u maydonni taqillatadi. Qaytib kelgan to'pni ushlab olgandan so'ng, gandbolchi sherigiga berishdan yoki darvozaga uloqtirishdan oldin yana to'pni qo'lida ushlab uch qadam bosishi mumkin. To'pni maydon yuzasiga itarishning ikki yo'li mavjud: surish va uloqtirish. Bosish to'pni yuqoridan bosish orqali amalga oshiriladi. Barmoqlarning keskin harakati bilan to'pni tezlashtirish harakatning oxirida muhimdir. To'pni oldinga uloqtirib, gandbolchi uning orqasidan bir zarba berib, uni maydondan qaytadan ushlaydi. Bundan tashqari, harakatlarni bajarish ketma-ketligi birinchi holatda bo'lgani kabi.

Ko'p zarbali driblinglar to'pni ketma-ket yumshoq silkinishlari bilan bir qo'l bilan (yoki navbatma-navbat o'ng va chap bilan), pastga va oldinga, oyoqlardan biroz uzoqlashganda amalga oshiriladi. Asosiy

harakatlar tirsak va bilak bo'g'imlarida amalga oshiriladi. Balansli holatni saqlash va harakat yo'nalishini tezda o'zgartirish uchun oyoqlarni bukish kerak. Tana biroz oldinga, yelkasi va qo'li, to'pdan ozod bo'lib, raqibni to'pdan uzoqlashtirishi kerak (lekin uni itarib yubormang). Qo'lning to'p bilan aloqa qilish bosqichlari va harakatlari almashinishining sinxron ritmi qo'rg'oshin uchun xarakterlidir.

Dribling orqali tez o'tishni xohlaganda va driblingni oldini olish uchun raqib yo'q bo'lganda (masalan, to'p tezda yorib chiqilganda yoki to'p raqibning qarama-qarshilgisiz to'p old zonaga o'tganda) yuqori (yuqori tezlikda) dribling ishlatiladi. O'yinchining tanasi biroz egilgan holatda, boshi yuqoriga ko'tarilgan, to'p kamar darajasiga ko'tarilgan. Barmoqlar ajratilgan va bir oz egilgan, to'p bilan aloqa barmoq uchlari bilan amalga oshiriladi. Barmoqlarning harakatlari zarbdan ko'ra ko'proq itarishga o'xshaydi. To'pning tezligini berish uchun yuqori qo'l va qo'l barmoqlarga yordam beradi. Erkin dribling qo'li nisbatan balandroq supurilgan, bu muvozanatni saqlashga va to'pni raqibdan yashirishga yordam beradi. To'p o'yinchining oldiga yetib borishdan unchalik uzoq emas, lekin tizza yoki oyoq uchi bilan to'pni urish uchun juda yaqin emas.

O'zgaruvchan tezlikni driblingi o'yinchi tomonidan himoyachidan ajralib chiqish uchun ishlatiladi. To'pni olib yurishning tezligi birinchi navbatda to'pni maydondan tiklanish balandligi va to'pni maydonga yuborish burchagiga bog'liq. Qaytarilish qanchalik baland bo'lsa va uning burchagi qanchalik kichik bo'lsa (ratsional chegaralarda), harakat tezligi shunchalik katta bo'ladi. Past va vertikal tiklanish darajasiga yaqin bo'lgan holda, dribling sekinlashadi va umuman o'yinchi uni joyida bajarishi mumkin.

Boshqaruv samaradorligi mezonlari:

- 1) jamoaga yordam berganda qo'ryoshinni qo'llang;
- 2) agar sherik oldida to'pni qabul qilish uchun qulay vaziyatda bo'lsa, driblingdan foydalanmaslik;
- 3) dribling paytida boshingizni pastga tushirmang va doimo to'p uzatadigan sherikni qidiring;
- 4) hujumchi to'pni boshqarishi mumkin bo'lgan tezlikni oshirmang;
- 5) driblingni ijro etish paytida qo'riqchi himoyachidan uzoqroq joyda to'pni tomizishga intiling;

6) raqibning pozitsiyasiga qarab dribling balandligini boshqarish: masofa qancha qisqa bo'lsa, shuncha pastroq.

Ta'minot paytida keng tarqalgan xatolar:

- 1) yetakchilik paytida saytni ko'ra olmaslik;
- 2) to'pni juda katta tezlikda dribling qilish;
- 3) to'pni uzatishda yoki ikki marta driblingda;
- 4) to'pni raqibga eng yaqin qo'li bilan dribling qilish;
- 5) qo'llarni almashtirish va balandlikning balandligi bilan driblingni amalga oshira olmaslik;

6) tezlikni o'zgarishi bilan yetakchini bajarishda texnikani yomon o'zlashtirishi.

Maqsadga tashlanadi.

Hujumni yakunlash va raqib darvozasini ishg'ol qilish o'yinning asosiy nuqtasidir. Malakali gandbol jamoasi uchrashuv davomida o'rtacha 35-37 marta maydonga va 8-10 tagacha yetti metrlik erkin zarbalarni amalga oshiradi, ularning aniqligi raqib ustidan g'alabaga erishishni aniqlaydi. To'pni uloqtirishning yuqori samaradorligi ularning texnik jihatdan to'g'ri bajarilishi bilan belgilanadi va texnikaning asosiy mezonlari quyidagilardir: uloqtirish kuchi (to'p tezligi), bajarish tezligi va nishonga tegish aniqligi.

Odatda, har bir darvoza oldiga to'p bilan qo'lning kichkina tebranishi kiradi. Qanchalik tebranmasin, o'yinchi uloqtirishga kamroq vaqt sarflaydi. Bunday uloqtirish texnikasini o'yinchi to'pni uloqtirish kuchini saqlab, minimal tebranish bilan yoki umuman belanchak bilan uloqtirganda to'g'ri deb hisoblash mumkin. Bunday uloqtirish texnikasi uloqtirishning dastlabki harakati tanadan boshlanishiga asoslanadi. E'tiborga molik oldinga siljish ketma-ket yelka va bilak bilan bajarilib, to'pni qo'l bilan bosib o'tmoqda. Ushbu harakatlar tebranish bilan bir xil tortishish sharoitlarini yaratadi, ammo ular vaqt va kuchda sezilarli yutuqlarni ta'minlaydi. Otish qo'lning keskin qamchiga o'xshash harakati bilan tugaydi va oxirgi harakat natijasida to'p barmoqlar tomonidan maqsadga muvofiq ravishda tashlanadi. Bunday zarbalar o'yinda eng katta samara beradi, ular himoyada ham, darvozabonda ham kutilmagan.

Darvozaga uloqtirishlar gandbolda texnik mashg'ulotlarning eng muhim elementi bo'lganligi sababli, har bir o'yinchi turli xil uloqtirishlar

to'plamini o'zlashtirishi kerak, bunga quyidagilar kiradi: yuqoridan, yon tomondan yoki pastdan bukilgan qo'l bilan (turgan joydan, harakatlanayotganda, sakrashda, yiqilayotganda, orqaga, qaytishda) to'pni burish bilan suddan); to'g'ri qo'l bilan (yuqoridan sakrashda, yon tomondan, pastdan) va yopiq pozitsiyalardan estrodiol uloqtirishlar.

Maqsadga uloqtirishning asosiy usullarini tahlil qilishda aniq usulning umumiy tarkibida uchta bosqich ajratiladi: tayyorgarlik, asosiy va yakuniy.

Agar o'yinchi texnik harakatlarning aniqligiga sezilarli darajada zarar yetkazmasdan turib, tashqi harakatlarga qarab tayyorgarlik harakatlarida biron bir o'zgarishlarni amalga oshira olsa, u holda asosiy harakatlarning bajarilishi, uloqtirishga o'rnatilishi tufayli aniq muammolar yechimi doirasida barqarorlik yoki ratsional o'zgaruvchanlik bilan ajralib turishi kerak.

Bukilgan qo'l bilan otish - bu darvozaga uchirishning asosiy shakli. Xuddi shunday uzatish usulini har xil boshlang'ich pozitsiyalarda - turgan joydan, harakatdan, sakrashda va yiqilishda qo'llash mumkin.

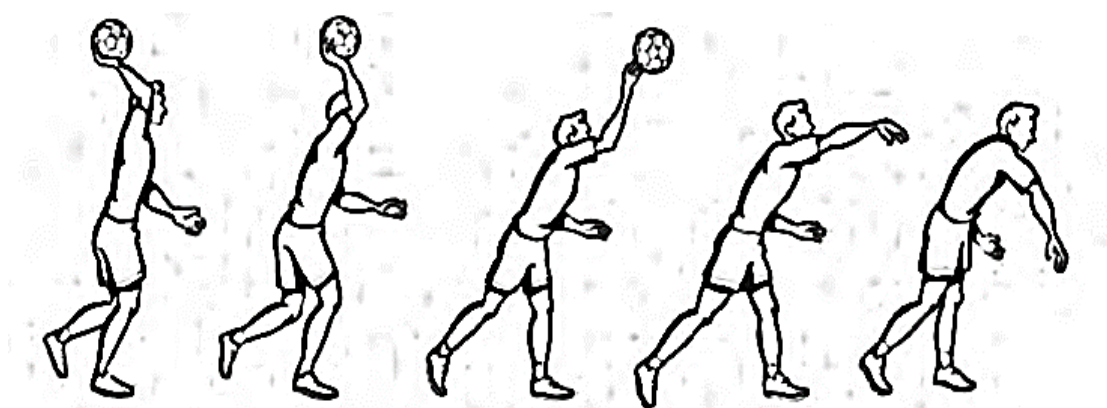
Ushbu uzatish to'pning qo'l bilan boshlang'ich holatiga asoslanadi. Uzatish qo'l tirsagida bukilgan holda amalga oshiriladi. To'p o'yinchining boshi darajasida qo'lda. Ba'zi hollarda to'p bilan qo'lning dastlabki holati o'yinchining tanasi oldida, yelkasi chizig'ida yoki hatto orqasida bo'lishi mumkin. Ko'pincha, bu otish tayyorgarlik bosqichida katta tebranish bilan o'rta va uzoq masofalardan amalga oshiriladi. Ba'zan to'p bilan qo'l o'yinchining boshidan bir oz yuqoriroq pozitsiyani egallashi mumkin, uni yon tomonga tortib yoki ko'krak darajasiga tushirish mumkin.

Uzatish nafaqat qo'l bilan, balki butun vujud bilan ham bajarilishi muhimdir. Uloqtirish harakati og'irlik markazining oldinga siljishidan boshlanadi. Bunday holda, to'p bilan qo'l tananing harakatidan orqada qoladi. Keyin qo'l harakatlana boshlaydi: avval yelka va tirsak oldinga siljiydi, bilakni bosib o'tib, so'ng qo'lni oldinga to'g'rilaydi va to'pni qo'lning keskin supurish harakati bilan qo'yib yuboradi.

Bir joydan otish. O'yinchi to'pni bir qo'lida keng yoyilgan barmoqlari bilan ushlaydi, qo'l tirsak bo'g'imida bukiladi, tanasi uloqtiruvchi tomonga qarama-qarshi tomonga ozgina buriladi, tortishish

markazi uloqtiruvchi qo'l bilan bir xil nomdagi oyog'iga yaqinlashadi. Ushbu pozitsiyani to'pni qabul qilib, uni bir qo'lga uzatishda (uloqtirishda) o'yinchi egallaydi.

Uloqtirish bir vaqtning o'zida oyoqni orqaga qaytarish va tanani uloqtirish tomon burish bilan to'g'rilash (itarish) bilan boshlanadi. Og'irlik markazi oldinga turgan oyoqqa siljiydi (oyoqlar ketma-ket to'g'rilanadi). Tananing burilishi bilan qo'l harakatlana boshlaydi. To'pdan bo'shagan qo'l tirsak qo'shimchasida bukilgan va orqaga keskin tortilgan.

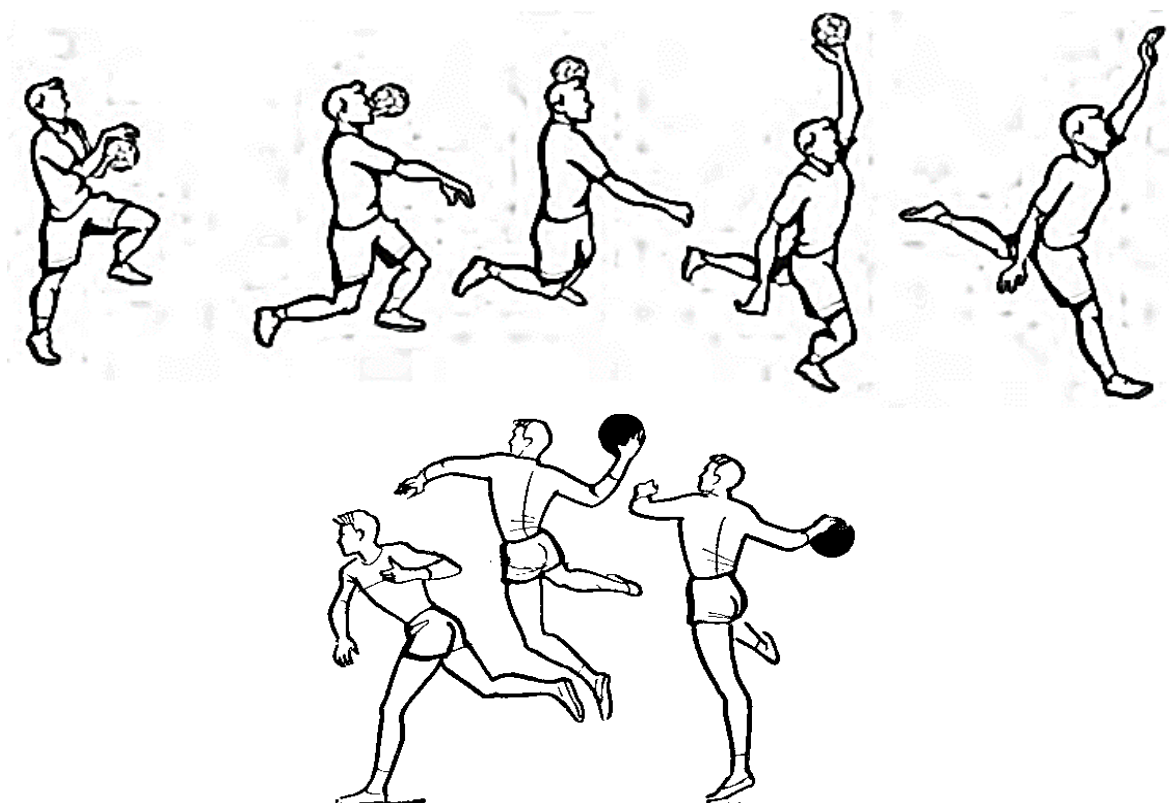


Rasm 12. Harakatda to'p tashlash texnikasi

Darhol tashlang (12-rasm). Dribling yoki ushlagandan so'ng, o'yinchi to'pni uloqtirayotgan qo'lga uzatadi. Uloqtirish uchun boshlang'ich pozitsiyani oyoqni, xuddi shu nomdagi uloqtiruvchi qo'lni tayanch holatiga qo'yish momenti egallaydi. Keyingi qadam bilan uloqtirishning o'zi amalga oshiriladi. Agar hozirgi paytda siz maydonda burilish holatini saqlab qolsangiz, bunday otish eng kuchli.

Bu holda samarali uloqtirishning tarkibiy xususiyatlari o'yinchining harakatlanish tezligi va tanani oldinga berib, uloqtirishning so'nggi bosqichida egilib, qo'lning ta'kidlangan ustma-ust tushishi bilan qo'lni to'g'rilab, tezlanishni bajarishi bo'ladi.

Sakrab otish (13-rasm). Harakat paytida o'yinchi to'pni ushlab, uloqtirayotgan qo'lga qarama-qarshi qadam bilan yuqoriga sakraydi. Uchish nuqtasining eng yuqori nuqtasiga yetib, boshlang'ich pozitsiyasini egallab, o'yinchi to'pni darvozaga tashlaydi. Erkin qo'l keskin ravishda orqaga tortilib, uloqtirish yugurish oyog'ida amalga oshirilgandan so'ng tushadi.



Rasm 13. Sakrab to'pni tashlash texnikasi

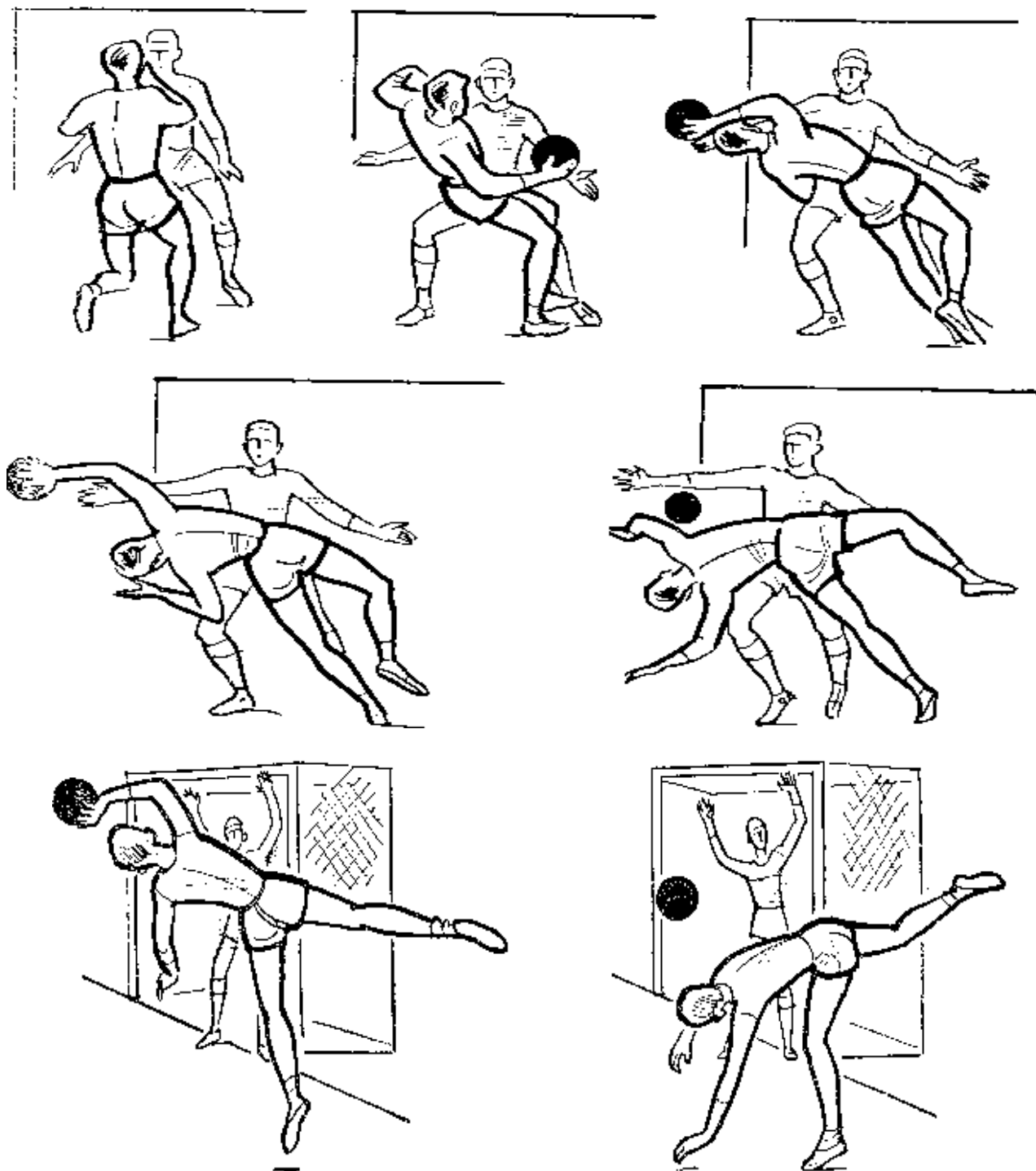
Ushbu uloqtirish bilan darvozabonni himoya harakatiga o'tishga majbur qilish va undan aniqroq zarba berish uchun foydalanish uchun, uloqtirishda katta belanchakdan foydalanish, shuningdek biroz kechiktirish (osib qo'yish) maqsadga muvofiqdir.

Yiqilish. Undan darvoza chizig'idagi o'yinchilar foydalanadilar. To'pni ushlab, orqa tomoni yoki yon tomoni bilan darvozaga yaqinlashib, o'yinchi tezda ularga yuzlanadi. Siz chapga ham, o'ngga ham burilishni bilishingiz kerak. To'p avval himoyachidan hujumchining ko'krigiga yaqinroq "yashirinadi". Og'irlik markazi old oyoqqa va oldinga siljiydi. Maqsad zonasiga sakrash tayanch oyog'ini itarish va boshqa oyoq bilan baquvvat ravishda oldinga va yuqoriga siljish orqali amalga oshiriladi. Uloqtirish parvoz paytida amalga oshiriladi: tebranish qancha kichik bo'lsa, shuncha gol urish imkoniyatlari ko'payadi. Uloqdan keyin qo'nish, uloqtirishdan ozod qo'lda, so'ngra oyoqlarga, kestirib, tanaga o'giriladi.

Yon tomondan otish, pastki otish. To'p bilan o'yinchi bir xil nomdagi uloqtiruvchi qo'li bilan oyog'i bilan yon tomonga qadam

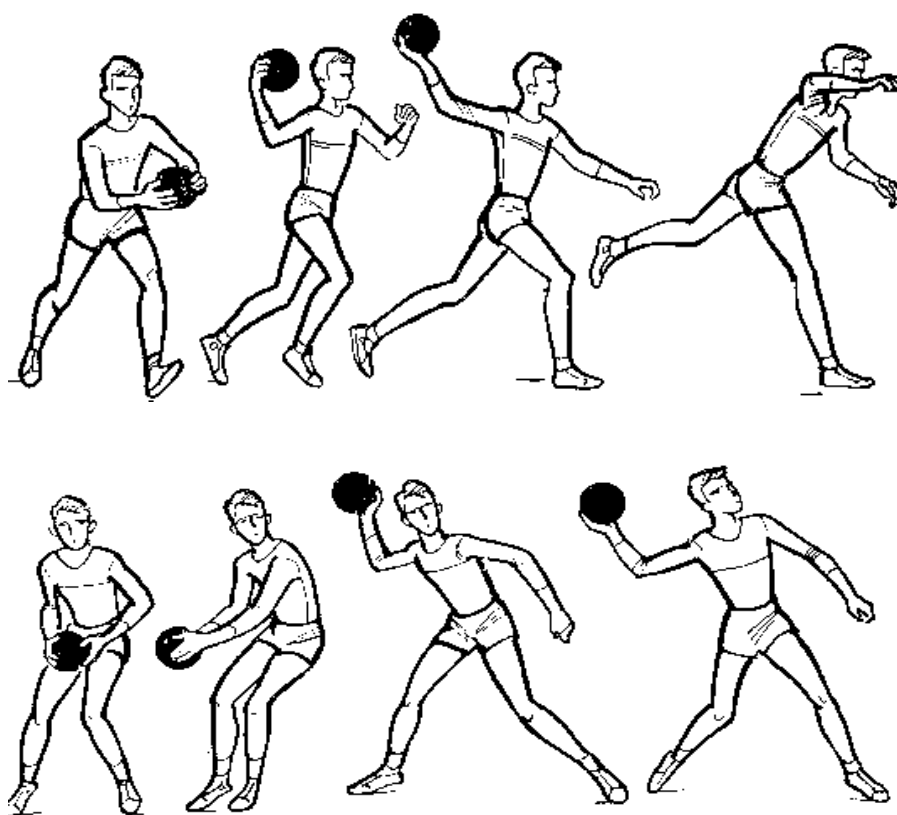
tashlaydi va tanani bir xil yoʻnalishda keskin qiyshaytirib, uloqtirishni amalga oshiradi (14-rasm).

Toʻp qoʻldan beliga yoki uning ostiga qoʻyib yuboriladi. Kam zarba tik turgan va harakatda gol urish uchun ishlatiladi. Achchiq harakatlar va aniq belanchaksiz tezkor ijro bilan birgalikda ushbu uloqtirish maqsadda muvaffaqiyatli ishlatilmoqda.



Rasm 14. Yonga engashib toʻp otish

Qo'lni to'g'ri tashlash. Raqib himoyachilari hujumchilar oldida turganda o'yinda to'g'ri qo'l tashlashlar ishlatiladi. To'g'ridan-to'g'ri qo'l bilan uloqtirishlarning asosiy turlariga quyidagi usullar kiradi: tepa, yon, pastki, orqa va burilish bilan. Ularning har biri joydan, harakatda va sakrashda bajarilishi mumkin. Uloqtirishning o'ziga xos xususiyati - bu otish paytida to'p bilan uzatilgan qo'lning pozitsiyasi, shu tufayli hujumchi himoyachini ta'qib qilish yoki to'sib qo'yishdan qochib, darvozaga otish imkoniyatini qo'lga kiritadi (15-rasm).



Rasm 15. To'g'ridan-to'g'ri qo'l bilan uloqtirishlar

Sakrashda tepaga otish. Driblingdan yoki to'pni uloqtirayotgan qo'lga qarama-qarshi qadam bilan ikki qo'li bilan ushlab olgandan so'ng, o'yinchi to'siqdan uzoqlashish uchun sakrab chiqadi. To'p bilan qo'l vertikal ravishda yuqoriga cho'zilgan. Uloqtirish uchun tebranish - bu tanani baquvvat ravishda burish va boshning orqasida tekis qo'lni o'g'irlash. Uloqtirish uchish paytida eng yuqori nuqtada amalga oshiriladi. Hozirgi vaqtda maksimal ish bilakning harakatlanishi bilan bog'liq, to'p esa yuqoridan pastga yo'naltiriladi. Hodisa ikki oyoq ustida amalga

oshiriladi.

Otishni turgan joyidan va sakrash bilan bajarish mumkin. Sakrash paytida tebranish amalga oshiriladi, to'p bilan qo'l pastga va orqaga qarab dumaloq harakatni amalga oshiradi va oxirgi daqiqada uloqtirish to'siqdan o'tib amalga oshiriladi. Bunday otishni sakrashsiz bajarish mumkin.

Yon tomondan uloqtirish. To'p bilan hujumchi darvoza tomon yon tomondan pozitsiyani egallaydi. To'p darvozadan eng uzoq qo'lda. Uloqtirayotgan to'p bilan qo'l orqaga tortiladi. Og'irlik markazi darvozadan uzoqroq bo'lgan oyoqqa uzatiladi. Og'irlik markazini oldinga oyoqqa siljitish va tanani maqsad tomon burish orqali o'yinchi uloqtirishni amalga oshiradi. To'pning uchishining so'nggi yo'nalishi qo'lning keskin qamchi singari harakati bilan xabar qilinadi. Uloqtirish sezilarli tayyorgarliksiz va aldamchi harakatlar yordamida amalga oshirilishi kerak. Murakkab uloqtirishlar - yuqorida muhokama qilingan uloqtirishlar.

Ularning farqi shundaki, ular ikki xil harakatlarning kombinatsiyasini ifodalamaydi: birinchisi - yolg'yon (chalg'ituvchi), ikkinchisi - haqiqiy otish. Masalan, o'yinchi uloqtirish simulyatsiyasini amalga oshirgandan so'ng, himoyachini yuqoridan to'siqni bajarishga majbur qiladi, so'ng tanani yon tomonga buradi va to'pni to'suvchi tomondan uloqtirishda qo'lini supuradi. Ikkala harakat ham juda tez sur'atlar bilan birgalikda amalga oshiriladi, ammo himoyachining faqat birinchi (aldamchi) harakatga munosabat bildirishga vaqti bor.

Erkin to'p otish joyidan turib amalga oshiriladi, oldinda oyoq ustidagi majburiy tayanch mavjud. Yuqorida ta'riflangan ijro usullari saqlanib qoladi, faqat ijro shartlari o'zgaradi.

1. Gandbolchi bir oyoq oldida yoki orqaga qarab qadam tashlaganidan so'ng, to'pni ikki tayanch holatida tezlatib, turgan joyidan oddiy zarbani bajara oladi.

2. Bir oyoq ustidagi turgan joydan sportchi belanchak va shu bilan birga, xuddi shu egilgan oyog'i bilan oldinga burilish yasaydi. To'pni tezlashtirish orqali gandbolchi tik turgan oyog'ini orqa tomondan yon tomonga siljitish orqali barqaror pozitsiyani hosil qiladi.

3. Erkin uloqtirishni bir oyog'ini qo'llab-quvvatlagan holda, ikkinchi oyog'ini silkitib yiqilishda olish mumkin. Bundan tashqari, erkin otish ikki metrdan yiqilishda ham amalga oshirilishi mumkin.

Uloqtirishlar samaradorligi mezonlari.

1) to'pni qachon va qanday uloqtirishni, qachon tashlashni va to'pni tashlash uchun qulayroq bo'lgan sherikga qachon uzatishni yaxshiroq ekanligini aniqlang. Uloqtirishning barcha asosiy usullarini o'zlashtiring va o'ziga mos keladiganlarni yaxshilang;

2) uloqtirishda bo'shashish, har qanday mashg'ulotda ushbu mahoratni oshirish;

3) qobiliyatlaringizga ishonch hosil qiling. Har bir zarbani yakunlay olish tuyg'usini tarbiyalash. Mashg'ulotda, yaqin masofadan uloqtirishni boshlang, asta-sekin, uloqtirishning ishonchliligi oshgani sayin, darvoza tomon masofani oshiring. Bu sizning tortishishingizga bo'lgan ishonchni rivojlantirishga yordam beradi;

4) muvozanatda bo'lish va asosiy pozitsiyani saqlash. Har bir uloqtirish usuli tanasining holatiga qarab turlicha bo'lishiga qaramay, o'yinchilar har qanday uloqtirishda muvozanatda bo'lishlari, to'pni ikki qo'li bilan ushlab turishlari va asosiy pozitsiyasini saqlashlari kerak. Shundan keyingina o'yinchi uloqtirishni amalga oshirishi mumkin. Ushbu qoidada bir nechta istisnalar mavjud, ammo u otish uchun hali ham asosiy hisoblanadi;

5) uloqtirishda uchishning bir necha usullarini qo'llang. Oddiy qadamlarda ko'tarilayotganda, tebranish va uloqtirishni bir oyoq tayanch bilan bajarish kerak. Uloqtirish tezligi va aniqligini oshirish uchun uloqtiruvchi qo'lining va qarama-qarshi oyoqning tebranishining qarama-qarshi kuchlaridan foydalanish kerak;

6) o'yinga imkon qadar yaqin sharoitlarda mashq qilish. Otish mashqlarida, to'pga xizmat qiluvchi neytral o'yinchi tarkibiga kiritilgan holda, yakkama-yakka vaziyatda ishlash;

7) uloqtirishning ba'zi usullarini o'zlashtirgandan so'ng, o'yinchi to'pni iloji boricha tezroq darvozaga uloqtirishni o'rganishi kerak va shunchaki uloqtirish emas, balki to'pdan qutulish emas, balki butun ushlab turish davomida to'pni va uning harakatlarini boshqarish.

8) otish yo'nalishini aniqlang. Bu to'pni hujumchi tanasidan tortib to darvoza tomon to'g'ri chiziqqa qo'yib yuborilishiga bog'liq. Bir qo'l bilan uloqtirishda o'yinchi to'pni doimiy ravishda bir tomonga yo'naltirganda, u to'pga ozgina orqa poyona berilganligini va u barmoq uchlarini silliq

qoldirib ketishini tekshirishi kerak. Agar bu sodir bo'lmasa, u holda uloqtirish texnikasi noto'g'ri.

To'p otishda keng tarqalgan xatolar:

1) uloqtirishning yakuniy bosqichida nishonga e'tiborni qarata olmaslik;

2) uloqtiruvchi qo'lning va qarama-qarshi oyoqning tebranishining qarshi kuchlaridan yetarlicha samarali foydalanilmaydi;

3) to'pning juda ko'p aylanishi;

4) tana muvozanatining yomonligi;

5) uloqtirishni bajarishda shoshilish;

6) otishdan oldin fintlardan foydalanmaslik, ayniqsa qattiq vasiylik bilan;

7) uloqtirish paytida tirsaklarni ko'tarish;

8) himoyaga o'tish uchun uloqtirgandan keyin tegishli pozitsiyani egallay olmaslik.

5.1.2. Himoya texnikasi

Jamoa qaysi himoya tizimini tanlashidan qat'iy nazar, o'yinda himoyachi hujumdagi jamoa futbolchisiga qarshi bo'lgan vaziyatlar yuzaga keladi. O'yinchining himoyadagi to'g'ri harakatlari, boshqa jamoa a'zolarining harakatlari bilan o'zaro bog'liq bo'lib, hujumchi jamoaning o'yinchilariga xalaqit beradigan himoya to'sig'ini yaratadi.

Himoya texnikasi ikkita katta guruhga bo'linadi:

a) harakatlanish texnikasi;

b) qarshi to'pga egalik qilish texnikasi.

Harakat texnikasi

Himoyachining asosiy pozitsiyasi himoyachining o'yin texnikasini to'g'ri va tez bajarishi uchun zarurdir.

Boshlang'ich pozitsiyasi: oyoqlari egilib, yelkalariga nisbatan bir oz kengroq joylashgan, bir oyog'i oldinga yarim qadam, tizzalari va yelkalari biroz ichkariga burilgan. Tana og'irligi ikkala oyoq bo'ylab teng ravishda taqsimlanadi. Egilgan holatda qo'llar. To'pni tepib yuborish va egallab olish harakatlari uchun qo'llar ochiq.

O'ng va chap tomonli stendlar (xuddi shu nomdagi oyoq old

tomonga bo'lganda) oldinga va orqaga tez harakatlanish uchun ishlatiladi.

Parallel turish (oyoqlarda bir qatorda) tez yon tomonga harakatlanish uchun eng qulaydir.

Oldinga o'tish holati o'yinchini darvozaga tashlanishiga yo'l qo'ymaslik zarur bo'lganda to'p bilan ushlab turish uchun ishlatiladi. Oyoqlari bukilgan o'yinchi odatda hujumchi va darvoza o'rtasida joylashgan. U bir oyog'ini oldinga qo'yadi, xuddi shu nomdagi qo'lni yuqoriga va oldinga cho'zadi, kutilgan uloqtirishni oldini oladi va boshqa qo'lni yon tomonga qo'yib, darvoza hujumi uchun eng xavfli tomonga hujumni oldini oladi. Himoyachi o'rta masofaga sakrashga tayyorlanayotgan o'yinchini qo'riqlayotganida, unga oyog'ini cho'zgan holda pozitsiyada yaqinlashadi va raqibga to'pni maqsadga yetkazish uchun qiyinlashtirmoqchi bo'lib, qo'lni to'g'ri to'p tomon uzatadi.

Harakat. Himoyachi harakatlarining yo'nalishi va tabiati, qoida tariqasida, hujumchining harakatlariga bog'liq, shuning uchun himoyachi har doim muvozanat pozitsiyasini saqlab turishi va istalgan yo'nalishda harakat qilishga tayyor bo'lishi kerak, doimo yon tomonga, oldinga, orqaga yugurish yo'nalishini o'zgartirib turadi. Himoyachining hujumchini qo'riqlashda pozitsiyani tanlashi uchun yurish kerak.

Himoyachi yurishdan foydalanadi. Yon qadamlar bilan yurish egilgan oyoqlarda, oyoqlar tashqi tomonga burilgan holda bajariladi. Gandbol o'yinchisi tez-tez kichik poyonali qadamlar bilan tez yurishni ishlatishi kerak. Bunday holda, tanani silkitmaslik kerak. Ba'zan zarba deyarli bir vaqtning o'zida sodir bo'ladi. Shunday qilib, gandbolchi to'g'ri, zigzag va moki harakatida yuzini va orqasini oldinga siljitishi kerak.

Sakrashlar to'pni to'sish, to'sqinlik qilish, ushlashda qo'llaniladi. Hujumchining harakatlariga javoban himoyachi har qanday boshlang'ich pozitsiyasidan sakrab o'tishga qodir bo'lishi kerak. Himoyachi bir va ikki oyoq bilan itarib sakraydi. Himoyachining texnikasida oldinga va yon tomonga sakrash alohida ahamiyatga ega. Ular to'pni tepishda va unga qarshi kurashishda kerak bo'lganda himoyachi va hujumchi orasidagi masofani tezda yopish uchun ishlatiladi. Himoyachi tik turgan va yugurayotgan sakrashlardan foydalanadi, ko'pincha tik turgan sakrashlardan foydalanishga to'g'ri keladi.

To'pni egallash texnikasi

To'siqlash eng muhim himoya usullaridan biridir. To'pning darvoza tomon yo'lini to'sish uchun himoyachi to'pni mo'ljallangan uchish yo'nalishi bo'yicha tez va tikilgan qo'llarni uzatadi (zarbani to'sadi). Darvozaga tashlangan to'p himoyachidan qanchalik baland va qanchalar uchib ketishiga qarab to'siqrovka qilish boshqacha tarzda amalga oshiriladi. Himoyachining bosh balandligidan yoki undan yuqori qismida o'ngga va chapga uchib ketayotgan to'p, oyoq qo'llari (yoki o'pka) bilan yon tomonga cho'zilgan ikki qo'l bilan to'sib qo'yiladi. Himoyachidan uzoqroqqa uchib ketayotgan to'pni zinapoya va chetga sakrash bilan to'sib qo'yishadi. Bel darajasida va pastda uchadigan to'plarni bir qo'l bilan to'sib qo'ymaslik kerak, chunki bu ishonchsizdir. To'siq har qanday holatda ham ikki qo'l bilan amalga oshiriladi. Ikkala qo'l bilan to'sib qo'yish qiyin va vaqtni yo'qotishiga olib kelganda, himoyachining yon tomondan past uchadigan to'plarini to'sib qo'yishi istisno bo'lishi mumkin. Ammo bu yerda ham bir qo'li bilan to'siqrovka qilish ishonchsizdir. Shuning uchun, to'siq uchun himoyachi oyoq bilan bolanadi, u qo'l bilan yon tomonga ko'tariladi va to'pning parvozini to'sadi.

To'siqlash bilan bog'liq bo'lgan himoya harakatlarini amalga oshirishda, ayrim hollarda, guruh to'siqdan foydalaniladi. Guruh to'siqlashi darvozabon uchun qulaylik yaratadi. To'siqlashni o'rgatish paytida darvozabon va himoyachilarning muvofiqlashtirilgan harakatlarini ta'minlash kerak. Ko'pincha to'siqni bajarayotgan himoyachi uni darvozaga tashlashga qarshi qo'ymaydi, lekin faqat bitta qismini yopadi. Bunda darvozabon ko'proq darvozaning qarama-qarshi tomoniga e'tibor beradi va natijada to'pni himoyachi yoki darvozabon ushlab turadi.

To'pni otish. Himoyachi hujumchiga yaqinlashadi, uning to'p bilan harakatlarini faol ravishda oldini oladi. Buning uchun himoyachi qo'lini to'pga uzatgan holda sayoz o'pkalarni bajaradi, so'ngra boshlang'ich pozitsiyasiga chekinadi. Qulay vaqtda otish (yuqoridan yoki pastdan) qo'lning keskin, qisqa harakati bilan mahkam bosilgan barmoqlar bilan amalga oshiriladi. To'pni ushlab turish vaqtida va asosan pastdan urish tavsiya etiladi. Balandlikka sakrashda to'pni ushlab olgan va kerakli ehtiyot choralarini ko'rmagan, pastdan, qo'nish raqibi qo'lidan tepib yuborish

ayniqsa samaralidir. Agar himoyachi raqibning fintiga munosabat bildirishga majbur bo'lsa va sakrab tushsa, u tushayotganda u to'pni urib tushirishi va shu bilan uloqtirish yoki uzatishni oldini olishga harakat qilishi kerak.

To'pga qarshi kurashish - to'pni tezlashtirish oxirida otishni to'xtatish. Himoyachi to'pni mo'ljalga tashlangan tomondan olib keladi va go'yo hujumchining qo'lidan to'pni olib tashlaydi. Texnikani bajarishda eng muhim nuqta - bilakning to'pga to'g'ri yondoshishi. Barmoqlar to'pning yuqori qismiga qanchalik aniq tushsa, hujumchining qo'lidan ushlab qolish xavfi shunchalik past bo'ladi. To'pni uzatish paytida tanlov sakrashda va tayanch holatida amalga oshiriladi.

To'pni ushlab qolish. Ushbu texnikaning muvaffaqiyati birinchi navbatda himoyachining harakatlarining o'z vaqtida va tezkorligiga bog'liq. Agar hujumchi to'pni joyida kutib tursa, to'p tomon chiqmasa, uni ushlab qolish nisbatan oson. Yopishdan keyin sakrashda to'pni bir yoki ikkala qo'l bilan ushlash kerak. Odatda, hujumchi to'pga yetarlicha tez boradi. Bu holatda himoyachi qisqa masofada mumkin bo'lgan maksimal tezlikni ko'tarishi va uchib kelayotgan to'pga borishda raqibdan oldinroq yurishi kerak. Himoyachi raqibning to'pga to'g'ridan-to'g'ri yo'lini yelkasi va qo'llari bilan kesib, unga egalik qiladi. Hujumchi bilan to'qnashmaslik uchun, uning yonidan o'tayotgan himoyachi biroz chetga burildi. To'pni o'zlashtirgandan so'ng, unga yugurishdan qochish uchun zudlik bilan dribling qilish yaxshiroqdir.

Himoyachi aldovdan foydalanib, raqibni himoyachiga foydali tarzda o'ynashga majbur qiladi. Masalan, to'p bilan hujumchi himoyachiga yaqinlashganda, ikkinchisi tanasini ataylab yon tomonga buradi. Hujumchi yo'l erkinroq bo'lgan joyga boradi. Bu himoyachi kutgan natijadir.

Hozirda hujumchi o'tib ketmoqda, himoyachi to'satdan raqib tomonga boradi va to'pni egallab oladi. Boshqa holatda, himoyachi qasddan darvozaga zarba berish yo'nalishlaridan birini yopiq holda qoldiradi. Hujumchi himoyadagi ushbu bo'shliqdan foydalanishga intiladi va darvozaga zarba beradi. Bunday zarbani kutgan himoyachi tezda shoshilib, qo'llarini to'siqqa qo'yadi va qo'llaridan sakrab chiqqan to'pni egallab olishga intiladi.

Darvozabonlar texnikasi

Darvozabon gandbol jamoasining asosiy figurasidir. Darvozabon texnikasi harakatlarni hisoblashda yuqori aniqlik va bajarilayotgan harakatlarning amaliyligi bilan ajralib turadi. Har qanday texnika yoki bir qator uslublar bitta maqsadga yo'naltirilgan bo'lishi kerak - darvozabonning o'z maqsadini himoya qilish harakatlarining maqsadga muvofiqligiga erishish.

Darvozabon texnikasining asosiy elementlari - to'plarni qo'l va oyoq bilan aks ettirish, to'pni ushlab olish, to'pga uloqtirish va yiqilish, dribling, to'pni ushlab qolish.

Darvozabon uchun ma'lum bir texnikani bajarishdan oldin to'g'ri holat (qo'llar, oyoqlar, tananing holati) katta ahamiyatga ega. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, eng maqbul pozitsiya oyoqlar parallel bo'lganda va birbiridan 25-30 sm dan oshmaydigan masofada joylashgan. To'piqlar platformaga ozgina tegib turadi, qo'llar tirsaklarga egilib, yon tomonlarga va yuqoriga yo'naltiriladi, qo'llar yelkasi darajasida (yoki biroz balandroq) va palmalar bilan to'pga buriladi, tanasi oldinga ozgina siljiydi. Tana vazni ikki oyoqqa teng ravishda taqsimlanadi, oyoqning old tomonida.

To'g'ri oyoq ustidagi stend o'ta holatlardan uloqtirilgan to'plarni qaytarishda ishlatiladi. Darvozabon to'g'ri oyoqlarda turadi tana og'irligi barga eng yaqin oyoqqa ko'proq darajada siljiydi. Tana tik holatidadir. Barga eng yaqin qo'l yuqoriga ko'tarilgan, biroz egilgan, kaft boshning ustida. Uzoq egilgan qo'l chetga qo'yilgan.

Ko'chirish.

Yurish. O'yin faoliyati jarayonida darvozabon foydali pozitsiyani egallash uchun yurishdan - oddiy va yon qadamlardan foydalanadi. Qo'shimcha qadam bilan yurish egilgan oyoqlarda stendda amalga oshiriladi. Shu bilan birga, doimiy tayyorlik holati uni qo'llab-quvvatlash bilan aloqani uzmaslikka majbur qiladi. Agar to'p zonadan uzoqda o'ynalsa, darvozabon yon tomonga keng qadam bilan harakat qiladi. Agar gol urish xavfi mavjud bo'lsa, unda u iloji boricha tezroq ikkita qo'llab-quvvatlovchi pozitsiyani egallashga urinib, qisqa qadamlarda harakat qilishi kerak. Darvozabon oldinga, orqaga va yon tomonga juda tez qadam bosishi kerak.

Sakrashlarni darvozabon bir yoki ikki zarba bilan amalga oshiradi.

Ko'pincha bu oyoq harakatining bir xil yoki qarama-qarshi yo'nalishini bosish bilan stenddan tayyorgarlik harakatlari siz yon sakrashlar; qoida tariqasida, sakrashdan oldin, agar vaziyat imkon bersa, u faqat bitta qadam tashlaydi.

Falar darvozabonning asosiy harakat usuli emas, ammo qiyin o'yin vaziyatlarida u past uchib kelayotgan to'plarni ushlashda tez harakat qilish uchun foydalanadi.

To'pga qarshilik ko'rsatish va o'zlashtirish.

To'pni aks ettirish. Darvozabon texnikasining har bir elementi har xil miqdordagi harakatga ega. Shunday qilib, to'pni faqat parvoz tezligining susayishi va keyinchalik darvozabon oldida to'pning tushishi bilan sakrash mumkin, ammo u to'pni darvoza chizig'i chegarasidan tashqariga, o'yin maydonidan tashqariga uzatishda ham bo'lishi mumkin. Ushbu usul, to'pning uchishiga qarab, bir yoki ikki qo'l, bir yoki ikki oyoq va magistral bilan bajarilishi mumkin. Tizlar darajasida va pastda uchayotgan to'plarni darvozabon oyoqlari bilan aks ettiradi, to'p esa tanasi bilan to'g'ridan-to'g'ri darvozabon tomon uchadi. Boshqa hollarda, eshik qo'llar bilan himoyalangan.

Darvozabonning to'pni ushlashga tayyorligi uchun uning boshlang'ich pozitsiyasi katta ahamiyatga ega. Kvadrat markazidagi hujumni qaytarishda darvozabon darvoza o'rtasida pozitsiyani egallaydi.

To'pning pastdan uchishi aks etishi to'p oldida pozitsiyani egallash orqali amalga oshiriladi. Agar to'p pastki burchakka yo'naltirilgan bo'lsa, u oyoqning yon tomonga keskin uzatilishi bilan aks etadi. Oyoq tovonning tepasiga, bosh barmog'ingizga qo'yiladi. Qo'llar oyoq bilan bir vaqtning o'zida yuqoridan va pastdan bir holatda uzaytiriladi. Shu bilan birga, qo'llab-quvvatlovchi oyoq egilib, tanasi ochiq oyoq tomon buriladi.

Agar pastga tushirish maydon maydoniga zarba bilan amalga oshirilsa, darvozabon oyog'ini maydon bilan aloqa qiladigan joyga iloji boricha yaqinroq qo'yishga harakat qilishi kerak. Bunday holda, qo'llar bir xil harakatlarni amalga oshiradi.

Siz to'pni bir oyog'ingiz bilan bir necha usul bilan ushlab turishingiz mumkin: belanchak bilan, o'pkada, bo'linishda. Sallanayotganda harakat sonning o'g'irlanishidan boshlanadi, pastki oyoq biroz orqada qoladi. Shu bilan birga, boshqa oyoq bilan bir xil

yoʻnalishda surish amalga oshiriladi. Toʻpni oyoqning ichki qismi qabul qilishi uchun itarish kuchini hisoblash kerak. Bunday holda, tanani vertikal holatini saqlab qoladi. Kestirib, balandroqdan uchib ketayotgan toʻplarga shunday urishgan.

Toʻp bilan uchrashish paytidagi qoʻlning holatiga qarab toʻpni bir qoʻl bilan pastdan, yuqoridan, yon tomondan ushlab turishingiz mumkin. Tutish joyida yoki harakat bilan amalga oshiriladi, koʻpincha toʻpning uchish yoʻnalishiga perpendikulyar tomonga sakrash bilan. Toʻpdan uzoqroq masofada turgan oyogʻini itarib, yaqinroq harakat yoʻnalishi boʻylab silkitib, tez harakatlanishiga yordam beradi. Uzoq oyoq bilan yaqin oyoqni itarishda, shuningdek, umumiy harakatga qarama-qarshi yoʻnalishda belanchak qilinadi. Bir oyogʻini surish va boshqa oyogʻini silkitishni muvofiqlashtirish toʻpning yuqori burchakka uchib ketishini muvaffaqiyatli ushlab turishga yordam beradi.

Toʻpni qoʻlingizning istalgan qismi bilan olishingiz mumkin. Bunday holda, darvozabon toʻpni qayerga yuborishga qaror qilganiga qarab, pirsing yoki bosish harakati amalga oshiriladi. Masalan, toʻpni yuqoridan ikki qoʻlga qabul qilib, darvozabon uni keyinroq qoʻlga kiritish uchun uni maydon ustidagi boʻshliqqa yuboradi. Xuddi shu maqsad, toʻp bilan aloqa qilganda, bir qoʻli bilan penetratsion harakatni amalga oshirishdir. Toʻpni darvozadan tashqariga chiqarib yuborish uchun darvozabon supernova harakatini amalga oshiradi.

Darvozabon maydonning burchak burchaklaridan uloqtirayotganda, u zarbani uloqtirayotgan oʻyinchi tomon darvoza tomon harakat qiladi va postda pozitsiyani egallaydi. Bunday vaziyatda hujumchi toʻpni faqat uzoq burchakka tashlashi mumkin. Bu yerda darvozabonning xatosi odatda u uloqtirishdan oldin ham, u darvozaning uzoq burchagini mahkamlashni boshlaganida va tabiiyki, bu holatda toʻp tashlanadigan joyda darvozaning yaqin burchagini boʻshatib qoʻyganida.

Darvozabon texnikasining muhim elementi uning tezkor tanaffusni tashkil qilganida toʻpni oʻyinga kiritish qobiliyatidir. Darvozabon toʻpni turgan holatidan yoki qisqa yugurishdan toʻpga tashlaydi. Ikkinchi holda, kesib oʻtgan yoki choʻzilgan qadamlar ishlatiladi.

Harakat mashqlari

Gandbol oʻyinining harakatlarini oʻrganish ketma-ketligi

quyidagicha: yugurish, to'xtash, sakrash.

Dastlabki mashqlardan boshlab yumshoqlik va harakatga ehtiyoj yo'qligi, harakatlardagi xarakter va yo'nalishni o'zgartirishga doimo tayyor bo'lish kerak. Treningning ushbu bosqichida boshlang'ich chiziqqa alohida e'tibor berilishi kerak. Bu asosan gandbol o'yinchisining tutgan pozitsiyasiga bog'liq. Shuni esda tutish kerakki, umumiy og'irlik markazining (URM) oyoq barmoqlariga o'tishi oldinga siljishni ta'minlaydi va harakatning boshida inersiya kuchini yengib o'tishga yordam beradi.

O'yinning turli usullarini bajarishda gandbolchilar tomonidan tezlik va manevrlik mahorati harakatlarning texnikasini takomillashtirishga yordam berishi kerak. Buning uchun mashqlarda yugurish tezligini odatdagidan tezlashtirilgan tezlikka o'tish va to'satdan to'xtashdan o'zgartirish zarur. Siltanish, sakrash, burilish tufayli yo'nalish o'zgaradi. Harakatlar har qanday boshlang'ich pozitsiyalaridan istalgan tezlikda boshlanadi; turli xil texnikalar birlashtirilgandan so'ng: turli xil o'zaro bo'ysunishda yugurish, sakrash, to'xtash, burilish, reaksiya kiritiladi.

Yugurish. O'qishdagi izchillik: oldinga qarab yugurish; yon qadamlar bilan yugurish; oldinga va orqaga; orqaga oldinga. Yugurish texnikasi g'oyasini ma'lum bir tarzda yaratish qisqa tushuntirish va xatolarni tuzatish orqali amalga oshiriladi.

Yugurish texnikasini o'rganish ketma-ketligi quyidagicha:

- yugurish texnikasi.

Mashg'ulotlar jarayonida shovqinsizligi va yugurish qulayligi, harakat tezligi va harakat yo'nalishi o'zgarishini belgilaydigan maydonchadan to'g'ri surilishga e'tibor berish kerak;

- tezlashganda yugurish texnikasi.

Bosqichlarning o'lchamiga e'tibor bering; oyoqni platformaga iloji boricha URM proyeksiyasiga qadar qo'yish; qo'llarning kuchli harakatlari; kuchli itarish;

- yoylarda yugurish texnikasi.

Yoylar bo'ylab yugurish ko'nikmalarini shakllantirishda tananing holatini to'g'rilash kerak.

To'xtaydi. Ular yugurish bilan parallel ravishda o'rganiladi: dastlab qadam bilan to'xtash usuli, keyin sakrash bilan o'zlashtiriladi. Shuni esda

tutish kerakki, mashg'ulotni boshidanoq qadam kengligi doimiy bo'lib turadigan va to'xtashdan oldin harakat tezligi pasaymaydigan qilib qurish kerak; birinchi to'xtash bosqichi keng bo'lishi kerak.

Trening paytida yuzaga keladigan xatolar: UOMni to'xtash joylaridan biriga ko'chirish; qo'llab-quvvatlovchi oyoqning yetarlicha egilmasligi; magistralning oldinga burilishining haddan tashqari ko'payishi; xuddi shu frontal o'qda oyoqlarning joylashishi.

Xatolarni bartaraf etish takroriy taassurotlar, izohlar va ularning paydo bo'lish sabablarini o'rganish orqali amalga oshiriladi.

Sakrash. Sakrash texnikasini o'zlashtirish jarayonida to'g'ri surilishni (turli yo'nalishlarda), parvoz balandligini, xavfsiz holatdagi harakatlarni muvofiqlashtirishni va to'g'ri qo'nishni o'rgatish kerak. Dastlabki bosqichda joydan sakrash, so'ngra harakatda, bir va ikki oyoq bilan turtish bilan o'rganish.

Harakatda sakrash texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulotlar vositalarini tanlab oladilar, shunda ular doimiy ravishda o'zlashtiriladi: oldindan belgilangan joydan itarish, belgiga yetib borish bilan yuqoriga sakrash, oldindan belgilangan joyga tushish. Kelajakda sakrashlar xuddi shu mashq va usullardan foydalangan holda takomillashtiriladi, bu yerda ular organik qism sifatida kiritiladi.

Sakrashni bajarayotganda, itarishdan oldin cho'ktirishga, uchish paytida aylanayotgan oyog'ining faol tebranishiga, sakrashga hissa qo'shadigan qo'llarning harakatlariga, shuningdek, qo'nish paytida oyoqlar va gavdaning holatiga e'tibor berish kerak.

Sakrash texnikasini takomillashtirishdagi eng tipik xatolarga quyidagilar kiradi: qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda oldinga siljish (vertikal uchish yetarli emas), qo'lni noto'g'ri uzatishi, tekis oyoqlarga tushish. To'g'ri qo'nish o'yinchiga keyingi mashqlarni maxsus tayyorgarliksiz amalga oshirishga imkon beradi.

To'p bilan ishlash bo'yicha trening

To'pga egalik qilish texnikasi o'yin texnikasini o'rganishda quyidagi ketma-ketlikni o'z ichiga oladi: ushlash, uzatib yuborish, uloqtirish, dribling.

Texnikalarni o'rganish samaradorligi ko'p jihatdan to'p bilan gandbolchining to'g'ri pozitsiyasiga bog'liq.

Trening boshida ular to'pni ikki qo'l bilan, so'ngra bitta qo'l bilan ushlashni o'rganadilar. Dastlabki mashqlarda ular havoda uchayotgan to'pni ushlaydilar, so'ngra maydondan qaytganlaridan keyin aylanayotgan to'pni ushlaydilar.

To'pni ushlashning har qanday usulini o'rganishda, sportchilardan texnikani bajarish uchun to'g'ri boshlang'ich pozitsiyani egallashni, to'pning parvozigiga e'tiborni qaratishni, zarbani yutuvchi harakatlarni bajarishni, ushlash paytida to'pga yaqinlashishni va tutishni to'g'ri tugatishni doimiy ravishda talab qilish kerak.

Birinchi mashqlarda stend holatiga to'g'ri tugash va chiqishga e'tibor qaratiladi. Bunga parallel ravishda, tinglovchilar to'pga qo'l qo'yish qobiliyatlarini egallaydilar. Sportchining vazifasini yengillashtirish uchun birinchi baliq ovlash mashqlari kichik trayektoriya bilan bajariladigan tishli uzatmalar bilan amalga oshiriladi.

Tutayotgan to'p qo'llarini oldindan to'pning uchish yo'nalishi bo'yicha qo'yadi. Uning vazifasi, birinchi navbatda, to'pning uchishini boshqarish, qo'llarning amortizator harakatlarini o'z vaqtida boshlash va ushlashni yakunlash.

Ushbu harakatlarni bajarishda asosiy xatolar quyidagilardan iborat: to'p barmoq uchlari bilan emas, balki palmalar bilan olinadi; zarbani yutuvchi qo'l harakatlari bajarilmaydi yoki o'z vaqtida boshlamaydi; harakatlar faqat qo'llar bilan amalga oshiriladi, shu bilan birga oyoqlarning ishi hisobga olinmaydi; ovning oxirida beqaror holat.

Tutish texnikasini mashq qilayotganda to'pni har xil darajada ushlab turish, uchayotgan to'pning kuchi va tezligini o'zgartirish, harakatlanishning turli usullarini (yugurish, sakrash) bajarayotganda to'xtab, burilish bilan to'pni turli yo'nalishlardan (tomonga, asta-sekin) ushlash kerak, raqibning qarama-qarshiligi oldida. Baliq ovining yaxshilanishi uzatish tezligini, tezlikda uzatilishini, uning to'satdan, maxfiyligini va aniqligini ta'minlaydi.

To'pni har xil o'yin vaziyatlarida ushlash texnikasining o'ziga xos xususiyati to'p qabul qilinganda uning uchishini vizual baholashning yo'qligidir. To'p tezligini o'zlashtirish va yostiqlashga qaratilgan qo'l harakatlari tezda bajarilishi kerak.

Transferlar. Birinchidan, yuqoridagi yelkadan bir qo'l bilan yuqtirish

usullari o'rganiladi. Boshqa usullarni o'rganish tartibi muhim emas. Transferlarni turli yo'nalishlarda, ehtiyotkorlik bilan va tezkorlik bilan amalga oshirish qobiliyatiga alohida e'tibor berish muhimdir. Shuning uchun, paslar bilan bir qatorda, to'p bilan maxsus mashqlar katta o'rin egallashi kerak.

Kerakli harakatlarni ko'rsatgandan va tushuntirgandan so'ng, u yoki bu translyatsiya usulini o'rganish, tinglovchilar mustaqil ravishda mashq qilishadi. Trener doimiy ravishda ularning e'tiborini birinchi to'g'ri pozitsiyaga, so'ngra qo'l va oyoq harakatlaridagi muvofiqlashtirishga, qo'lning so'nggi harakatiga o'tkazadi.

O'tkazmaning aniqligi harakatlarning to'g'ri bajarilishiga bog'liq. Bu yerda to'pning trayektoriyasi va yo'nalishi ma'nosini tushuntirish muhim ahamiyatga ega.

Sport amaliyotida uzatish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashqlarni tashkil etish va o'tkazish uchun o'yinchilarning malakasini va egallab turgan o'yin joylarini hisobga olgan holda konstruksiyalarning turli usullari qo'llaniladi. Quyida uzatish texnikasi uchun maxsus mashqlar to'plamlari keltirilgan. Butun tayyorgarlik jarayoni ko'p jihatdan texnikaga bog'liq bo'lgan aniq uloqtirish qobiliyatlarini rivojlantirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratishga bo'ysunishi kerak. O'rganish to'g'ri boshlang'ich pozitsiyasini egallashdan boshlanadi. Keyin qo'llar, oyoqlar va magistral harakatlarining izchilligi o'rganiladi. To'p otish qobiliyatlari muhim omil bo'lib, uloqtirish harakatlarini o'rganish bilan birga rivojlanishi kerak. Darhol maqsadni ham, to'pni ham ko'rish qobiliyatini o'rgatish kerak, ular tugaguniga qadar sizning harakatlaringizni boshqaring.

To'p otish usullari bir xil viteslarni o'rgangandan so'ng o'rganiladi. Bu mashg'ulot vaqtini ancha qisqartiradi. Qiyin uloqtirishlar (nishab bilan, kuzda, tarjima bilan) sportchilar katta tajriba va tayyorgarlikka ega bo'lganda o'rganiladi. Uloqtirishni amalga oshirishdagi qiyinchilik bir qator sabablarga bog'liq. Mashg'ulot boshida darvozaga nisbatan oraliq va yo'nalishni hisobga olish kerak. Masofa qanchalik katta bo'lsa, to'pning nishonga og'ishi shunchalik katta bo'ladi. Shuning uchun dastlab yaqin masofadan, so'ngra o'rta va uzoq masofadan zarbalar o'rganiladi.

To'p otish texnikasini takomillashtirishda ham qo'llab-quvvatlash

holatida, ham sakrashda asosiy e'tibor qo'l ishiga qaratilishi kerak.

Keyin yuqoridagi mashqlar o'yin holatlariga yaqin vaziyatlarda bajariladi: darvoza chizig'idan turli nuqtalardan. Keyin uloqtirish uch bosqichda boshlanish bilan birlashtiriladi. Bu vaqtga kelib tinglovchilar yugurish sakrashni bajarishni, ushlab turish va harakatlantirishni allaqachon o'zlashtirganliklari sababli, endi asosiy e'tibor to'pni asl holiga keltirishga qaratilmoqda.

Hozirgi kunda sakrash uloqtirishlari o'rta va uzoq masofalardan gandbolda keng qo'llanilmoqda. Ushbu uloqtirishlar tayanch holatidagi uloqtirish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng o'rganiladi. Taqlid mashqlari, aniqrog'i, uloqtirish trayektoriyasi bilan o'tib, sakrash uloqtirish samaradorligini oshirishga yordam beradi. To'pni o'z vaqtida boshlang'ich holatiga qo'yib yuborishga, so'ngra sakrab sakrashga e'tibor berilishi kerak.

O'rta va uzoq masofalarga uloqtirishlarni bajarish samaradorligi nafaqat to'g'ri texnikaga, balki ma'lum bir tayyorgarlikka ham bog'liqdir. Bunday zarbalar uchun eng samarali usullardan biri tanlangan. Masofa sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda individual ravishda o'rnatiladi. E'tiborni to'g'ri boshlang'ich pozitsiyasiga va muvofiqlashtirilgan qo'l va oyoq ishlariga, so'ngra oxirgi qo'l kuchiga qaratilishi kerak.

Texnikani takomillashtirish harakatlarni barqarorlashtirishga, har xil o'yin sharoitida uloqtirishlarni amalga oshirishga va raqiblarning qarshiliklariga, turli fiziologik va emotsional holatlarda aniqlikni barqarorlashtirishga qaratilgan bo'lishi kerak.

To'p otish texnikasini takomillashtirish bo'yicha mashg'ulotlar jarayonida muhim uslubiy qoidaga rioya qilish kerak: harakatlarning barqarorligi uchun mashqlar doimiy ravishda bir xil sharoitda katta ketma-ketlikda bajarilishi kerak. O'yinchi har qanday texnikani yoki uslublar kombinatsiyasini oldindan bajarganidan so'ng uloqtirish uchun pozitsiyani egallashi uchun harakat qilish kerak, shu bilan birga u eng qisqa vaqt ichida boshlang'ich pozitsiyasini egallashi kerak. O'quv mashg'ulotlari jarayonida uloqtirishni tayyorlash vaqtini qisqartirish kerak.

To'xtashdan keyin uloqtirishni o'rganayotganda siz barqaror pozitsiyani diqqat bilan ishlab chiqishingiz kerak. Qoida tariqasida,

muvozanat yo'qoladi, bu esa uloqtirishning aniqligiga sezilarli ta'sir qiladi.

Sakrash bilan uloqtirish mashqlarida ko'p sonli mashqlar tanani qo'llab-quvvatlanmaydigan holatda boshqarishga qaratilgan bo'lishi kerak, shunda o'yinchi vaziyatga qarab harakatlarni ongli ravishda boshqarishi mumkin.

Ushbu bosqichda sport mahoratining asosiy vazifasi aniqlikni oshirishdir. Shuni esda tutish kerakki, aniqlik va yuqori darajadagi texnik tayyorgarlik o'rtasida har doim ham ijobiy bog'liqlik mavjud emas. Shu munosabat bilan aniqlikni oshirish jarayoni individual va juda mashaqqatli ekanligini bilishingiz kerak. Mashg'ulotning aniqligi metodikasi o'ziga xos xususiyatlarga ega, ularning asosiysi sportchilarning jismoniy va texnik tayyorgarligi darajasini hisobga olgan holda maxsus o'yin vaziyatlarini ishlab chiqishdir.

O'quv mashg'ulotlari jarayonida 7 metrlik erkin uloqtirishni o'rganishga alohida e'tibor berilishi kerak. Shuni esda tutish kerakki, bu yaqin masofaga uloqtirishning bir turi va olingan ko'nikmalar o'yinning haqiqiy sharoitida foydali bo'ladi.

Odatda jamoada jarima to'plarini tortadigan 2-3 nafar o'yinchi bor; ular bilan maqsadli qo'shimcha ish olib borilishi kerak. Mashg'ulotning nazariy qismida ushbu o'yinchilar nishonga olish qoidalarini tushuntirishlari, boshlang'ich pozitsiyasini aniqlashtirishlari, bo'shashishni va uloqtirishni bir amplituda doimiy ritmda bajarishga tayyorlanishlari kerak.

To'pni nishonga burish ko'pincha quyidagilar natijasida sodir bo'ladi: qo'llar va oyoqlarning nomuvofiq harakatlari; darvozaga nisbatan qo'llarning notekis va chiziqsiz harakati; notekis cho'tka ustma-ust tushishi; to'pga barcha barmoqlarning teng bo'lmagan bosimi; qo'llarni faqat tirsak bo'g'inlarida cho'zish orqali so'nggi surishni bajarishga intilish. Xatolar tanlangan diqqat va qo'shimcha mashqlar yordamida yo'q qilinadi.

Shunga qaramay, bu mashg'ulot jarayonida unga yetarlicha e'tibor berilmasligi kerak degani emas. Dastlab normal tiklanish bilan dribblinglar o'rganiladi, so'ngra kamaytirilgan qaytarish bilan dribblingni o'ng va chap qo'l bilan o'zlashtirish maqsadga muvofiqdir. Mashg'ulot paytida to'pning to'g'ri joyini, dribbling paytida to'pni tanaga nisbatan kuzatishni, to'pni

yuborayotgan qo‘l harakatining o‘yinchining erkin harakati bilan o‘rgatish kerak.

Birinchi mashqlarni quyidagicha bajarish tavsiya etiladi: tinglovchilar ikki ustunda joylashgan. Birinchi ustunda har bir o‘yinchi to‘pga ega. Signalda koptok maydonning butun doirasini tasvirlab beriladi. Keyin yana bir ustun ushbu mashqni bajaradi.

To‘pni dribling usulini o‘rgatish paytida eng ko‘p uchraydigan xatolar quyidagilardir: to‘pni yetarlicha kuzatib bo‘lmagani sababli to‘pni urish, shuningdek qo‘lning to‘pga noto‘g‘ri joylashishi yoki to‘pning tanaga nisbatan noto‘g‘ri pozitsiyasi tufayli oldinga kuchsiz harakatlanish (yon tomondan emas, balki uning oldida).

Mashqlar davomida tinglovchilar to‘pga to‘liq e‘tibor bermasliklari va atroflarini kuzata olishlarini ta‘minlash kerak. Vizual boshqaruvni kamaytirgan holda yetakchilik mahoratini rivojlantirish kerak. Bunga mahkamani ko‘rishga imkon beradigan, lekin to‘pni yopadigan maxsus ko‘zoynaklar yordamida erishish mumkin; mashg‘ulotga diqqatni muayyan narsalarga yoki joylarga jamlashni talab qiladigan maxsus topshiriqlarni kiritish; sportchida ma‘lum bir e‘tibor qaratiladigan mashqlarni tashkil etish; to‘pni vizual nazoratini kamaytirish bilan.

Qaytgan rebound bilan qo‘ryoshinni o‘rganishda qo‘l ishiga e‘tibor beriladi. Birinchi mashqlar odatdagi qo‘ryoshindan qisqartirilganga o‘tishni o‘zlashtirishga qaratilgan bo‘lishi kerak.

Himoyalash texnikasi

Himoyalashning texnik usullarini o‘zlashtirish ketma-ketligi ko‘p jihatdan o‘rganilayotgan hujum usullariga bog‘liq; hujum qilish texnikasi o‘zlashtirilgandan so‘ng, tegishli qarshi harakat qilish uslubiga o‘tiladi. Mashg‘ulotning qiyinligi shundan iboratki, texnikani amalga oshirish hujumkor o‘yinchining tashabbusiga bog‘liq. Shuning uchun himoya texnikasini o‘rgatishning muhim vazifalaridan biri raqib harakatlarini kuzatish va baholash ko‘nikmalarini rivojlantirishdir. Yuqorida aytib o‘tilganlarni inobatga olgan holda trener o‘quv yuklamalarini rejalashtirishda nimalarga alohida e‘tibor qaratish kerakligini va qarshi choralarni qanday amalga oshirishni aniq belgilashi kerak.

Himoya usullari quyidagi ketma-ketlikda o'rganiladi: harakatlar, to'siqlar, chiqish va to'siqlar, to'pni egallab turgan o'yinchini "bog'lash". To'siqlar. Ushbu faol himoya texnikasi harakatlanayotganda va sakrab turganda to'pni ushlashda, oldinga va yon tomonga tirgaklarda yaxshi ko'nikmalarni va raqibning xatti-harakatlarini kuzatishni talab qiladi. O'qitishda, avvalo, harakat uchun eng maqbul daqiqada vaziyatni qanday baholashni o'rgatish kerak. To'siqlar raqib biron bir joydan uzatishni amalga oshirganda, so'ngra harakatda amalga oshiriladi.

Bunda tushib olish istagi o'yinchini qo'riqlashda to'g'ri pozitsiyani yo'qotishiga olib kelmasligi kerak.

To'pni palatadagi sherigidan jamoadoshiga kuzatib borish, shuningdek orqadan ushlab olish qiyinroq. Dribbling paytida to'siqlarni o'rganish uchun quyidagi mashq qo'llaniladi: birinchi gandbolchi to'pni maydon bo'ylab tomchilatib yuboradi, ikkinchisi unga ergashib, momentni tanlaydi va to'pni ushlab oladi.

Chiqish odatda kuchli zarbalarga ega bo'lgan hujumchilarga qarshi amalga oshiriladi. Himoyachilarning chiqishlari o'z vaqtida, ya'ni hujumchining harakatlaridan oldin amalga oshirilgan hollarda mantiqan to'g'ri keladi. Chiqib ketishda quyidagi asosiy uslubiy qoidalarga rioya qilish kerak:

- a) uloqtirayotgan qo'l yo'nalishi bo'yicha ketayotganda harakat qilish;
- b) hujumchiga yaqinlashib, u to'pdan xoli bo'lguncha unga hamroh bo'ling;
- c) himoyachining qadamlari qisqa va tez-tez bo'lishi kerak (hujumchilarning har qanday harakatlariga doimo munosabat bildirish uchun);
- d) fintlarni zararsizlantirish paytida o'ngdagi fint chap oyoq bilan, chapga esa o'ng bilan bajarilishini unutmaslik kerak;
- e) to'pni qabul qilish vaqtida hujumchiga hujum qilishga intilish.

To'siqlash ikkinchi darajadagi hujumchilarga qarshi markaziy va o'rta vazn himoyachilari tomonidan qo'llaniladi. Hujumchini to'p bilan qo'riqlashda, himoyachi qo'llarini biroz ko'targan holda ushlab turadi va darvozaga ehtimoliy otilgandan so'ng ularni to'p yo'lga qo'yishga doimo tayyor. Himoyachi zarbani to'sib qo'yish uchun sakrashga shoshilmasligi

kerak (hujumchi darvozaga keyingi uzatma uchun chalg'itishni ishlatishiga yo'l qo'ymaslik uchun). Kelishuvga qarab, himoyachi darvozabonni osonlashtiradigan golning bir tomonini yopishga urinadi.

Himoyachi doimo o'z darvozasi va to'p bilan hujumchi o'rtasida aniq pozitsiyani egallashga intilishi kerak (uloqtiruvchi qo'lning chap yoki o'ng tomoniga 50-60 sm).

Hujumchini "bog'lash" u to'pga ega bo'lgan vaqtda amalga oshiriladi. Ushbu texnikaning mohiyati shundaki, himoyachi to'pni qabul qilayotgan hujumchiga juda tez yaqinlashadi, qo'lning to'p bilan harakatchanligini to'liq cheklash va to'pni uzatishni istisno qilish uchun qo'llarini yelkasiga (ayniqsa bilagiga) qo'yadi. Boshqa tomondan, himoyachi himoyachining vasiyligidan ozod bo'lish uchun to'pni qo'ldan qo'lga o'tkazish va tananing dumaloq harakatlaridan tashqari, himoyachi hujumchining erkin qo'lini ushlab turadi.

Chiziqni "bog'lash" himoyachining pozitsiyasi tufayli o'ziga xos xususiyatlarga ega. O'yin amaliyotida uchta shunday pozitsiya mavjud: chiziqning oldida, orqasida va yonida. So'nggi ikki pozitsiyadagi himoyachining asosiy vazifasi - uloqtirish uchun layner tez-tez qaysi tomonga burilishini aniqlash va buni hisobga olib, texnikani bajarishda unga qarshi turish.

Shaxsiy himoyadagi o'yinchilarning harakati. Shaxsiy himoyada har bir o'yinchi himoyachilardan biriga g'amxo'rlik qiladi, uni himoyalangan darvoza tomon siljish, to'pni qabul qilish, dribling va uzatishda va darvozaga zarbalar berishda doimo to'sqinlik qiladi. Himoyachi doimo raqib hujumchisi bilan yaqin aloqada bo'lib, uni noqulay o'yin holatiga qo'yishga yoki hujum qilingan darvozadan uzoqlashishga harakat qiladi.

Shaxsiy himoya har qanday jamoaga qarshi va har qanday hujum tizimiga qarshi o'yinda qo'llaniladi. Ushbu himoya sizga raqibning har qanday kombinatsiyasini yo'q qilishga, hujum tezligini pasaytirishga, hujum qilayotgan o'yinchilarning o'zaro ta'sirini murakkablashtirishga, to'pni ushlab qolish va o'zlashtirishga qulay sharoit yaratishga imkon beradi.

Shaxsiy himoya maydonning o'z yarmida, shuningdek, o'yin maydonida erkin to'p otish zonasida qo'llanilishi mumkin.

Erkin uloqtirish zonasida (9-10 m gacha) shaxsiy himoya bilan harakatlarni bajarish, har bir himoyachi ma'lum himoya sohasida harakat qilib, hujumchi oldida pozitsiyani egallaydi. Himoyachi ushbu sektordan

chetlashtirilganda, himoyachi uni jamoadoshiga kuzatib boradi. Himoyachi o'z tarbiyalanuvchisi yonida o'ynayotgan himoyachi tomonidan qabul qilinishiga amin bo'lganidan keyingina, u o'z sektoriga kirgan boshqa hujumchiga to'liq o'tadi. Ayrim himoyachilar o'rtasida sektor chegaralari o'rnatilmagan, ular harakatchan.

O'zining yarim himoyasida va butun maydonda shaxsiy himoya bilan himoyachi hujumchini sherigiga bermasdan, maydonning butun kengligi va chuqurligi bo'ylab hamrohlik qilishi mumkin. Bu yerda himoya eng kuchli himoyachi eng kuchli hujumchiga g'amxo'rlik qiladigan tarzda qurilgan. Tezlik bilan skrining va o'zaro harakatlanish holatida himoyachilar ayblovlarni o'zgartirishi kerak. Ammo uning darvozasiga tahdid o'tishi bilan eng kuchli himoyachi yana eng kuchli hujumchiga homiylik qila boshlaydi. Bularning barchasi o'yinchilardan himoyada ajoyib jamoaviy ishlashni, jamoaviy o'yin tamoyillarini tushunishni, o'yin pozitsiyalarini tezkor baholashni va bir zunda qaror qabul qilishni talab qiladi.

Darvozabonlar texnikasi

Asosiy pozitsiya va harakat. Darvozabon uchun ma'lum bir texnikani bajarishdan oldin to'g'ri holat (qo'llar, oyoqlar, tananing holati) katta ahamiyatga ega. Amaliyot shuni ko'rsatadiki, eng maqbul pozitsiya oyoqlar parallel bo'lganda va bir-biridan 25-30 sm dan oshmaydigan masofada joylashgan. To'piqlar platformaning yuziga deyarli tegmaydi, qo'llar tirsaklaridan bukilgan va yon tomonga yo'naltirilgan, qo'llar yelkasi darajasida (yoki biroz yuqoriroq) va palmalarning kaftlari bilan to'pga burilgan, tanasi biroz oldinga.

O'yin davomida darvozabon eng foydali pozitsiyani egallash uchun doimiy ravishda darvoza tomon harakat qiladi. Ko'chirish darvoza markazidan maksimal masofa (35-40 sm) bilan yonma-yon, xoch bilan, shuningdek odatdagi qadamlar va yugurish bilan amalga oshiriladi.

To'pni qabul qilish. Darvozabon maydon o'yinchilariga xos to'pni qabul qilishning barcha usullarini qo'llaydi. U ushbu usullarni maydon o'yinchilari bilan birgalikda yaxshi o'zlashtirmoqda.

To'pni qo'llaringiz bilan tepish. Darvoza burchagiga kuchli uzatilgan to'pni har doim ham qo'lga olish mumkin emas, aniqrog'i, uni ushlash juda qiyin. Darvozabon odatda bunday to'pni uradi.

Baland koptoklar to'pni uchish yo'nalishi bo'yicha qo'lni tez

uzaytirishi bilan qaytariladi, bunda tananing xuddi shu yoʻnalishda kuchli qiyshayishi kuzatiladi. Yon koptoklar xuddi shu tarzda sakrab chiqiladi. Pastdan uchib kelayotgan toʻplar yoki poldan darvoza ichiga oʻralgan toʻplar qoʻllar bilan toʻp bilan sakrab turib sakrashadi.

Agar darvozabon toʻpni qoʻli bilan ura olmasa, u qisqa yoki uzoq boʻlingan poyona bilan tepadi. Ikkala holatda ham oyoq tashqi tomonga buriladi va ochiq xurmo bilan qoʻl bu harakatlarni sugʻurtalashga tayyor. Shuningdek, koptok kabi toʻpni tanangiz bilan urishingiz mumkin.

Toʻpni oʻyinga kiritish. Darvozabon toʻpni turgan holatidan yoki qisqa masofadan turib oʻyinga tashlaydi. Yugurish boshidanoq toʻp oʻyinga kiritilgan boʻlsa, kesib oʻtgan yoki choʻzilgan qadamlardan foydalaniladi.

Darvozabonlar tayyorgarligi pozitsiyani va harakatni oʻzlashtirishdan boshlanadi. Maqsadingizni himoya qilish boʻyicha harakatlar toʻpni joyiga urishdan boshlanishi kerak. Shu paytdan boshlab darvozabonlarning toʻplarni ushlamaslikka, urishlariga umumiy psixologik munosabati juda muhim ahamiyat kasb etadi. Bu darvozabonning texnikasini yanada takomillashtirishda ushbu rolga ixtisoslashishi mumkin boʻlgan taqdirda ijobiy natijalar beradi.

5.2. Gandbol oʻyini taktikasi

Oʻyinda muvaffaqiyatga erishish asosan toʻgʻri harakat qilishga bogʻliq. Buning uchun oʻyinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda - oʻyinchilarning raqib ustidan gʻalaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishini, yaʼni jamoa oʻyinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

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

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va oʻyinchilarning oʻzaro kurashuvchi

guruhlariga, sportchilarning bir-birlarini qay darajada tushunishlariga, ularning mahoratiga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Gandbol o'yini 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.

Gandbol o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan **o'yinchi taktik tafakkuridan** foydalanadi, 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 gandbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'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.

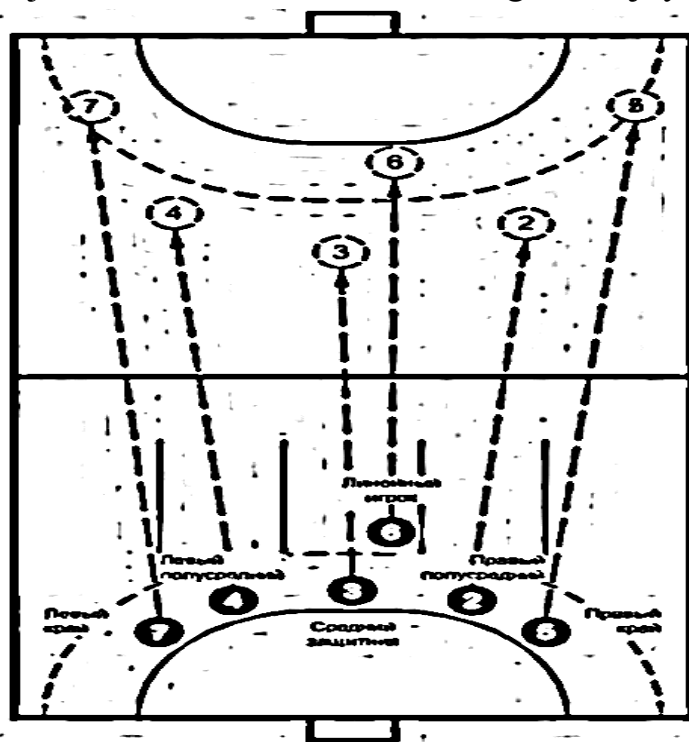
O'quv-mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor

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.

Gandbolda hujum va himoyada jamoaning harakatlarini tashkil qilishning turli tizimlaridan foydalaniladi. Ularning barchasi oddiyroq guruhli va individual taktik harakatlarga asoslangan.

Hujumda jamoalar odatda o'z harakatlarini o'yinchilarni ikkita qatorga joylashtirish orqali tashkil qilishadi: birinchisida (darvozabon maydoniga bevosita tutash maydonda) birdan to'rttagacha o'yinchi harakat qilishi mumkin; ikkinchisida (to'qqiz metrlik chiziq orqasida) - ikkitadan beshta hujumchi. Boshqalarga qaraganda tez-tez 3-3 tartib ishlatiladi. Bunday holda, hujumchilar 15-rasmda ko'rsatilgandek joylashtirilgan.



Rasm 15. O'yinchilarni joylashtirish

Himoya odatda ikki qatorda tashkil etiladi. Himoyadagi o'yinchilarning pozitsiyalari ularning hujumdagi pozitsiyalarini hisobga olgan holda aniqlanadi. Ko'pincha zonalarni himoya qilish 5-1 ishlatiladi. Bu holatda gandbolchilar quyidagi pozitsiyalarni egallaydilar: 6 - chiziq o'yinchisi, 7 - chap qanot yarim himoyachisi, 4 - chap yarim o'rta vazn

toifasida, 3 - o'rta himoyachi, 2 - o'ng yarim vaznda, 5 - o'ng qanotda, 1 - darvozabon.

O'yin davomida o'yinchilar doimiy ravishda joylarini o'zgartiradilar, ammo uzoq vaqt emas; tanish pozitsiyada o'ynash odatda ancha muvaffaqiyatli bo'ladi.

5.2.1. Hujum taktikasi

Hujum - bu o'yinning hal qiluvchi bosqichi. U to'pni egallash paytidan boshlab amalga oshiriladi. Hujumni tashkil qilish usuli hozirgi vaziyat va jamoa tanlagan o'yin rejasi bilan belgilanadi. O'yinchilarning individual va guruh harakatlarining mohiyati va mazmuni o'yinning tanlangan tizimi tomonidan belgilanadi va har doim hujumda taktik harakatlarni tashkil etishning asosiy tamoyillariga mos keladi. Bu to'pni boshqarishni, shakllanishni va undagi joylarni, shuningdek ishlatiladigan texnik va taktik vositalarning xilma-xilligini saqlashdir.

Gandbol o'yinchisining hujumdagi individual harakatlari umumiy muammo yechimiga bo'ysunadi. Vaziyatni to'g'ri baholash va saytni oqilona tanlash taktikaning eng muhim elementlari. To'psiz o'yinchi birinchi navbatda raqibning homiyligidan ozod bo'lishi va to'pni sherigiga uzatib, darvozaga hujum qilish yoki uni yanada rivojlantirish uchun qulay vaziyatda qabul qilishi kerak. To'pni egallab olgan o'yinchi darhol o'z himoyachisini o'zi mag'lub etish imkoniyatini qidirishi kerak. Bitta jangning muvaffaqiyati momentni to'g'ri tanlash va o'ynash uslubiga bog'liq.

Guruhlarning o'zaro ta'siri individual o'yinchilarning kelishilgan harakatlaridan iborat. Ular oldindan bilib olishlari yoki o'yin davomida paydo bo'lishi mumkin. Hujumchilar ushbu o'zaro ta'sir shakllaridan ikkalasidan ham foydalanishlari kerak, ammo bari-bir o'rganilgan harakatlarga ustunlik berish kerak, chunki ular samaraliroq.

Ushbu hujum tizimi himoyadan hujumga o'tish paytida qo'llaniladi. Tez tanaffusdagi hujum samarali bo'ladi, chunki u himoyani tashkil qilishga ulgurmagan jamoaga qarshi amalga oshiriladi.

Tez tanaffusning mohiyati shundan iboratki, to'pga egalik qilgan jamoa o'z darvozasiga qaytish yo'lida zudlik bilan raqibga hujum qiladi.

Bu yerda imkon qadar tezroq harakat qilish muhim (hujum davomiyligi 3-6 soniyadan oshmasligi kerak), ko'ndalang va keraksiz paslardan saqlanish (3-4 pas), saytning butun kengligi bo'ylab hujum qilish, eng qisqa yo'l bo'ylab maqsadga o'tish va agar kerak bo'lsa, butun jamoa bilan hujum qilish. ikkinchi o'yinchilarining harakatga hujumi bilan yutuqni yakunlang.

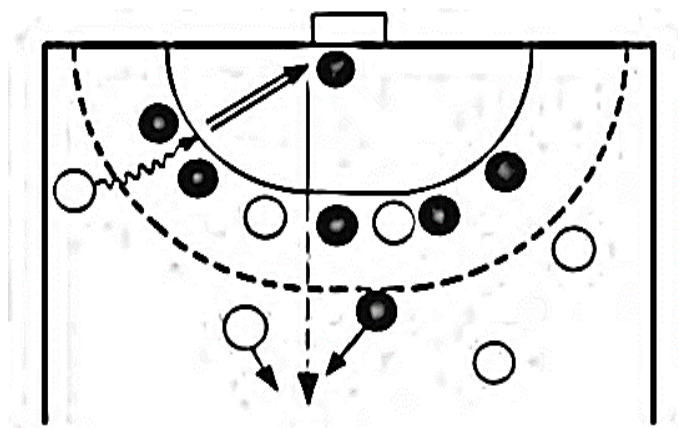
Tezkor tanaffus to'pni to'satdan ushlab qolish, darvozabon yoki darvozadan sakrab tushgan to'pni egallab olgandan so'ng, uloqtirish yoki erkin zarbalar bilan tashkil qilinishi mumkin. Tezkor tanaffus bilan hujum qilishning ikkita asosiy usuli bor: oldinga siljigan o'yinchiga uzoq pas bilan o'tish va bir necha o'yinchining o'zgarmagan holda o'zgarib turadigan joylari bilan qisqa paslar bilan o'tish.

Uzoq pas bilan tezkor tanaffus - hujum qilishning eng oson va samarali usuli. Odatda, ushbu uzatmani birinchi bo'lib to'pga egalik qiluvchi o'yinchi va ko'pincha darvozabon amalga oshiradi.

Uzoq uzatma qaytgan himoyachilarni ortda qoldirishga muvaffaq bo'lgan o'yinchiga yuboriladi. Bunday tanaffus muvaffaqiyatli bo'lishi uchun uni to'pga egalik qilish arafasida bajarish kerak. To'pni birinchi bo'lib qabul qiluvchi - raqib darvozasiga eng yaqin bo'lgan yoki to'pning narigi tomonidagi o'yinchi.

Transfer darhol o'yinchiga chiqish joyiga amalga oshiriladi. Biroq, u juda uzoq yoki juda baland bo'lmasligi kerak.

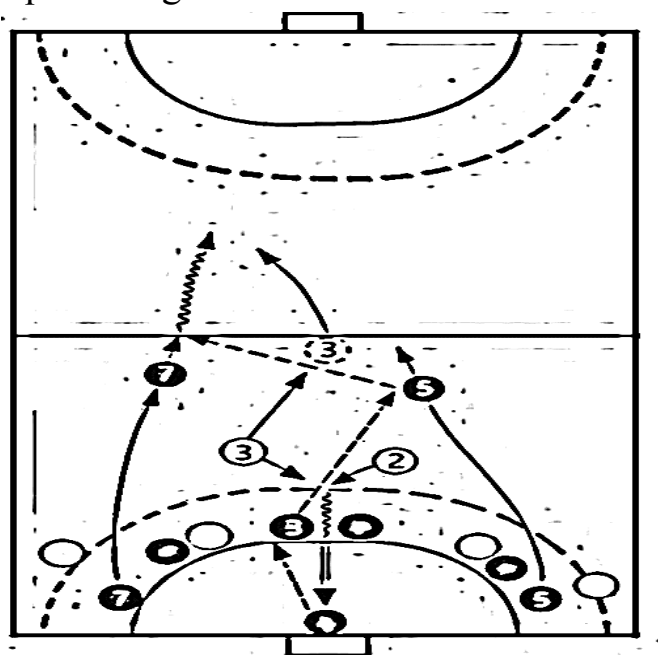
Uzoq pas bilan hujum qilish variantlaridan biri 16 - rasmda ko'rsatilgan. To'pni ushlab olgan darvozabon uni tanaffusga yugurayotgan o'yinchiga uzatadi. Qolgan sheriklar darhol hujumga qo'shilib, eng yaqin himoyachilardan ilgarilab ketishga harakat qilishadi.



Rasm 16. Uzoq musobaqaga to'p uzatish

Ko'pincha chiqib ketayotgan o'yinchiga uzatma darvozabon zonasi yaqinida to'pni qabul qilgan o'yinchi orqali amalga oshiriladi. Ushbu usul darvozabon uzoq pasni amalga oshirish imkoniyatidan mahrum bo'lganda yoki hujumchi ajratish boshlanishi bilan kechikib, raqib bilan harakat qilganda qo'llaniladi. Ushbu uzatma himoyachining to'pga orqasi bilan qaytishi xatosi bo'yicha hisoblanadi. Qisqa paslar bilan tezkor tanaffus jamoa darvoza oldidagi maydonda to'pga egalik qilishda va raqib oldinga o'tib ketgan o'yinchilarni berkitishga muvaffaq bo'lganda foydalaniladi (17-rasm).

Bunday holda, barcha o'yinchilar sindirishga shoshilishadi. Saytning butun kengligini egallab, ular bir-biridan bir necha metr masofada ikki qatorda harakat qilishadi. Paslar tez va iloji boricha oldinga, himoyachilar bilan aloqa qilmasdan amalga oshiriladi. Hujum boshida paydo bo'lgan son ustunligi odatda darvozabon maydonidan otish orqali amalga oshiriladi.



Rasm 17. Qisqa musobaqaga to'p uzatish

Agar raqib kuchlar tengligini saqlab qolishga muvaffaq bo'lsa, u holda "ikkinchi eshelon" futbolchilari soni ustunlikni yaratib, hujumga kiritiladi - 4×3 , 5×4 . Bunday holda, hujum bepul "deraza" orqali uzoqdan otish bilan yakunlanishi mumkin.

Tez tanaffus uchun guruh harakatlari. Tez tanaffus uch bosqichdan

iborat: to'pni egallash va himoyadan hujumga o'tish, kortda harakatlanishda manevr va hujumni yakunlash. Hujum boshida himoyachilardan ajratishni o'z vaqtida boshlash, chiqish yo'nalishini to'g'ri tanlash va to'pni tezda o'yinchiga yetkazish muhimdir. Shu sababli, hujumning ushbu bosqichida ikki o'yinchining o'zaro ta'sirining asosiy shakli - bu ko'tarilayotgan o'yinchining chiqishiga o'tish. Tushib qo'ymaslik uchun, paydo bo'layotgan o'yinchi himoyachining to'pga chiqishini to'sib, darvozaga burchak ostida harakatlanishi kerak. O'tayotgan o'yinchi pasning yo'nalishini va trayektoriyasini to'g'ri tanlashi kerak. Boshqalarga qaraganda, bu yerda pleyerdan chiqish uchun uzunlamasına uzatmalar ishlatiladi.

O'yin paytida hujumchilar himoyani kengaytirish va hujumni yakunlash uchun qulay pozitsiyalarni egallash uchun maydonning butun kengligini egallashga intilishadi. Maksimal tezlikda harakatlanish (asosan o'rindiqlar o'zgarishi bilan) parvarishdan ozod bo'lgan sherikka tezkor o'tish bilan birlashtiriladi.

Hujumchilar himoyachilarga nisbatan sonli ustunlikka ega bo'lganda (1: 0, 2: 1, 3: 2) yutuq ko'pincha yakunlanadi. Darvozalar darvozasi oldida "qo'shimcha" o'yinchini zonadan olib chiqish muhim. Buning uchun to'p bilan o'yinchi faol harakatlari bilan himoyachilarni chalg'itadi, so'ngra qulay pozitsiyani egallagan sherigiga to'pni beradi. Agar hujumchilar soni ustunlikka ega bo'lmasalar (2: 2, 3: 3), u tashlashdan bosh tortmasligi va sheriklarning qolgan qismini kutishi kerak. Tezkor muvofiqlashtirilgan harakatlar va transferlar ushbu sharoitda ham katta o'yin maydonining kichik kuchlari bilan himoyadagi qiyinchiliklardan foydalanishga imkon beradi va osonlikcha uloqtirish imkoniyatini yaratadi. O'yin qoidalarining o'zgarishi va hujumga vaqt chegaralarining kiritilishi bilan tez tanaffusning ahamiyati oshdi. Har bir jamoa zamonaviy gandbolda ushbu dahshatli hujum qurolini mukammal darajada o'zlashtirishi kerak. Pozitsion hujum. Agar jamoa tezda yorib o'tolmasa, raqibning uyushtirilgan himoyasiga qarshi harakat qilishga majbur bo'ladi. Buning uchun pozitsion hujumga murojaat qiling. Tayyorgarlikning davomiyligi, barcha o'yinchilarning doimiy ishtiroki va ilgari o'rganilgan guruhlarining o'zaro ta'sir usullaridan keng foydalanish bilan ajralib turadi.

Bunday hujumning yakuniy maqsadi sayt bo'limlaridan birida qisqa

muddatli son ustunligini yaratishdir.

Garchi pozitsion hujum tez tanaffusga qaraganda unchalik samarasiz bo'lsa-da, ba'zi hollarda bu ko'proq mos keladi. Pozitsion hujumga o'tish o'yin tezligini o'zgartirishga imkon beradi. Biroq, zamonaviy gandbolda bu muvaffaqiyatsiz tez tanaffusdan so'ng hujumning yangi turiga majburan o'tishdir.

Pozitsion hujum hujumning dastlabki bosqichi, tayyorgarlik va yakunlanishidan iborat.

Birinchi bosqichda futbolchilar joylashtiriladi, raqibning himoya tizimi aniqlanadi va harakatlar rejasi tanlanadi.

O'yinchilarni vazifalari bo'yicha taqsimlash ularning imkoniyatlariga qarab belgilanadi. Birinchi qator o'yinchilari (ekstremal va chiziqli) qiyin vasiylik sharoitida harakat qilishlari, raqibni yakka kurashda mag'lubiyatga uchratish va ustalikka sakrash qobiliyatiga ega bo'lishlari kerak. Ikkinchi chiziqda o'ynaydiganlar uchun (yarim o'rta vazn va himoyachi), aksincha, to'qqiz metrlik chiziq orqasidan uloqtirishlarni o'zlashtirish va ikkala chiziqdagi joylari va vazifalari o'zgargan holda kombinatsiyalangan o'yin o'ynash imkoniyati mavjud. Shuning uchun hujumdagi o'yinchilarning funksiyalarini ajratish ta'minlanadi.

O'yinchilar o'z vazifalarini egallashi bilanoq, jamoa rejalashtirilgan harakatlarni bajarishga kirishadi. Ushbu tayyorgarlik bosqichida ikkitadan oltita o'yinchi ishtirok etadigan guruhlarining o'zaro ta'siri amalga oshiriladi. To'p va o'yinchilarning harakatlari maydonning bitta bo'limida, sonli uloqtirish uchun qulay bo'lgan son ustunligini yaratish uchun qabul qilinadi.

Keyingi bosqich - hujumni yakunlash. Darvozaga uloqtirish bilan bir vaqtda jamoa hujumni davom ettirishga va tartibli ravishda o'z darvozasiga qaytishga tayyorlanmoqda.

Gol urish uchun eng xavfli zonada harakat qilayotgan chiziq o'yinchilaridan foydalanish himoyani cheklaydi va boshqa hujumchilarga qarshi harakat qilishni qiyinlashtiradi. Chiziqchilarning qamrov zonalari va funksiyalari o'zgaradi. Har bir alohida holatda hujumni tashkil etish va chiziq hujumchilaridan foydalanishning eng oqilona usuli tanlangan.

Pozitsion hujumda guruh harakatlari. Har bir bosqichda hujumlar o'zaro ta'sir o'tkazish usullaridan foydalanadi. Birinchi bosqichda

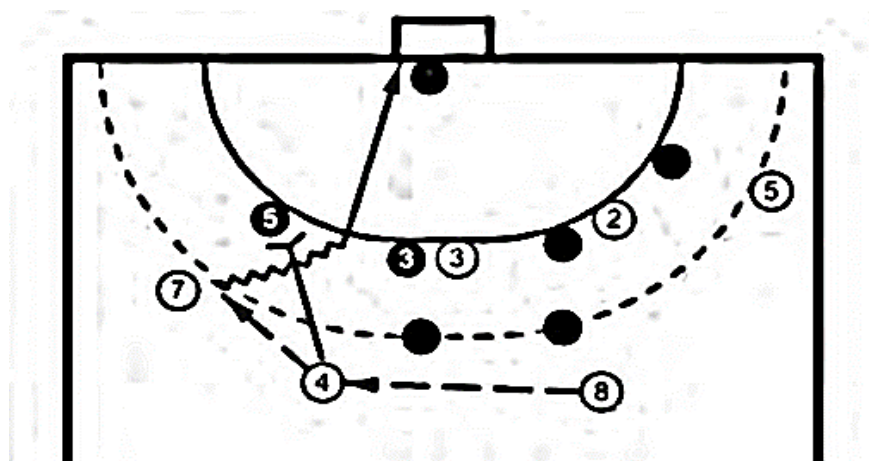
o'yinchilar joylarini o'zgartiradilar va keyingi harakatlar uchun eng qulay pozitsiyani egallaydilar. Ikkinchi bosqichda oddiy va murakkab bo'lgan turli xil kombinatsiyalar qo'llaniladi. Ulardan eng soddasi - bu ikkita o'yinchining o'zaro ta'siri, barcha oltita o'yinchini o'z ichiga olgan eng murakkab narsa. Ikki yoki uchta o'yinchining o'zaro ta'sirlashish uslublari rivojlangan maqsad uchun tezda sharoit yaratishga imkon beradi.

Himoyachilardan xalos bo'lishning samarali usullari qatoriga bo'sh joyga kiradigan o'yinchiga to'pni uzatish kiradi (18- rasmda), xoch va yaqinlashib kelayotgan harakat bilan almashtirish, yakka va guruhli skrining (19- rasmda), hujumni cheklash - ikkita himoyachining o'tish joyiga taqlid qilish to'pni keyinchalik ozod qilingan sherigiga o'tkazish.

Ushbu kombinatsiyalarda ikki yoki uchta o'yinchi ishtirok etmoqda. Ko'proq o'yinchilarning o'zaro ta'siri eng oddiy kombinatsiyalardan iborat bo'lib, hujumning har bir sohasidagi va har bir daqiqasidagi kuchlar muvozanatini saqlab, hujumning asosiy yo'nalishi bo'yicha son ustunligini yaratadi.

Himoyada siz o'zingizning harakatlaringizni darvoza tomon zarba berishni oldini olish bilan cheklay olmaysiz. Hujumni o'tkazishga faol aralashish kerak. Bir o'yinchini boshqasiga qo'llab-quvvatlamasdan himoya qilish mumkin emas. Bittasini mag'lubiyatga uchratgan hujumchi har doim boshqa himoyachiga o'tishi kerak.

Himoyachilarning birinchi ustuvor vazifasi - birinchi pasni va tanaffusga chiqqan futbolchini kechiktirish. To'pga yaqin bo'lgan o'yinchilar zudlik bilan to'p egasiga hujum qilishlari kerak. Qolganlari tezda qaytib kelishadi.



Rasm 18. Ochilayotgan o'yinchiga to'p otish

Buni qoida tariqasida qabul qilish kerak: to'siqsiz bitta tashlashga yo'l qo'ymang. Ushbu texnikaning samaradorligi ko'p jihatdan to'siqchining e'tiboriga, jasoratiga va qat'iyatiga bog'liq. Asosiysi, uloqtirish boshlangan paytni aniq ushlab turish: bu hujumchini to'siqni aylanib o'tish imkoniyatidan mahrum qiladi. Tashlovchi bilan dastlabki yondoshish, shuningdek, to'siqni muvaffaqiyatli bajarishga imkon beradi. Himoyachi har doim hujumchining uloqtirayotgan qo'lga hujum qiladi va eng xavfli yo'nalishni - uloqtirish paytida darvozaning yaqin burchagini qoplaydi.

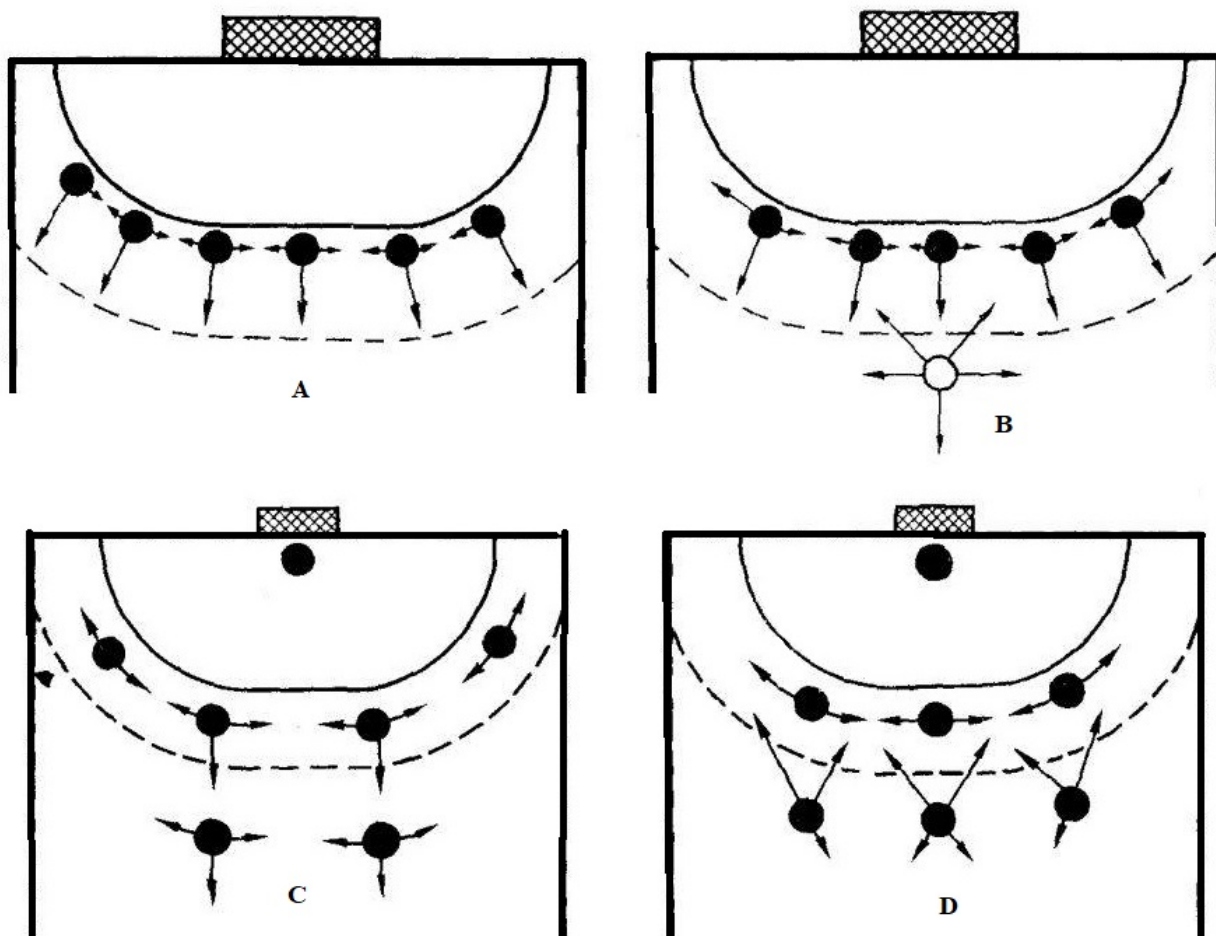
Darvozabon o'yinining samaradorligi, asosan, joy tanlash va harakatlarini himoyachilar bilan muvofiqlashtirish qobiliyatiga bog'liq.

Maydonda ketma-ket turli pozitsiyalarni egallab turgan barcha o'yinchilarning doimiy harakati bilan hujumni tashkil etish shakllaridan biri sifatida foydalanish mumkin. Ular orasida "sakkiz", "to'lqin", "ikkita uchburchak" va boshqalar deb nomlangan hujumlar mavjud.

Himoyalanish harakatlarini tashkillashtirishda hozirda zonali himoyalanish qo'llaniladi. Bunday ajralib turadigan xususiyatli himoyalanishlarni ko'rsatishda, hujumchilarni himoyada to'rgan jamoa darvozasi yaqinida o'zlarini hujum holatlarini o'zgartirishlari, doim bir himoyachi harakatlanish zonasidan, keyingi himoyachi harakatlanish zonasiga o'tib harakatlanadilar. Bunday hollarda himoyachilar, hujumchilar harakatini o'zining zonasidan tashqarida nazorat qilishlari va hujumchilar boshqa zonaga o'tishda jamoalaridagi sherigiga vasiylikka "topshiradi". To'p uzatish zonasiga qisqa va uzoq masofalarga uzatilganda himoyachilarni joylashtirishda asosan 6:0, 5:1, 4:2 va 3:3 himoyalanish tizimi farqlanadi (20- rasmda).

Guruhli hujum taktikasida alohida o'rinni standart pozitsiyalardagi harakatlar (to'qqiz metrlik erkin, burchakli yoki erkin zarbalar bilan va teng bo'lmagan jamoalar bilan) egallaydi. To'qqiz metrlik erkin uloqtirishda odatda guruhni skrining variantlaridan biri qo'llaniladi. Ular burchakdan oshirishni yaqin masofadan hujum bilan yakunlashga harakat qilishadi.

Erkin uloqtirish paytida o'yinchilar o'zlarini poyonada to'pni egallab olishlari va raqibning qarshi hujumini oldini olishlari uchun joylashtiradilar.



Rasm 20. O'yinchilarning zona himoyasida joylashishi:

A - 6:0; B - 5:1; C - 4:2; D - 3:3.

Raqamli ustunlik bilan hujum ikki darvozabonning darvozabon maydoni chizig'iga yetib borishi bilan qo'llaniladi.

Agar jamoadan ko'p bo'lsa, u to'pni nazorat qilishni iloji boricha uzoq vaqt davomida faol ravishda ushlab turishga intiladi.

Jamoa to'pni yo'qotib qo'ygan paytdan boshlab himoyaviy rolda. Endi uning harakatlarining maqsadi raqibning to'pni darvozaga tashlashiga yo'l qo'ymaslik va imkon qadar tezroq uni qayta o'zlashtirishdir.

Himoyachilarning harakatlarini zo'r tashkil etish bilangina bu qiyin vazifani hal qilish mumkin. Kuchli himoya g'alabaning poydevori. Himoya faol, moslashuvchan, qatlamli bo'lishi kerak. Himoyalashning asosiy tamoyillari - to'p tashuvchisi tomonidan hosil qilingan burchak va yon darvoza ustunlarini ikkiga bo'luvchi doimiy hujum. Bu yerdan u zarba burchagini kamaytirish uchun oldinga qadam qo'yishga tayyorlanmoqda. Darvoza oldidagi zonadan yaqin masofada kaltakka qarshi chiqish juda

zarur. Darvozabon o'yinchiga 2-2,5 m masofada yaqinlashadi va to'xtaydi yoki qo'llari va oyoqlarini keng ajratib sakraydi. Shu bilan birga, u to'p tashlangan bo'lsa, u tezda orqaga qaytishga tayyor bo'lishi kerak.

30-20 ° burchak ostida uloqtirishda darvozabon ishonchli tarzda oldinga siljishi mumkin, chunki bu mumkin bo'lgan zarba burchagini sezilarli darajada kamaytiradi va uning ustiga to'pni tashlash juda qiyin. 30-40 ° burchak ostida uloqtirishda darvozabon yaqin ustundan 30-50 sm masofada joy egallashi maqsadga muvofiqdir.

7 metrlik erkin zarbani urishganda, darvozabon darvozani tark etib, 4-5 metr masofada tayoqchaga yaqinlashadi va 9 metrlik zarba berilganda u burchakda o'yinchilar devori bilan qoplanmagan joyni egallaydi.

Darvozabon doimiy ravishda himoyachilarning harakatlarini boshqarishi va ular bilan o'z harakatlarini muvofiqlashtirishi kerak. Himoyachilar esa yaqin burchak va hujumchining tepayotgan qo'lini yopish uchun harakat qilishlari kerak, ammo to'pni darvozabondan to'sib qo'ymaslik va unga tepayotgan qo'lning harakatini aniq ko'rishlariga imkon berish. Himoyachi bilan to'g'ri munosabatda bo'lganda, darvozabon asosan zarbani darvozaning uzoq burchagiga yo'naltirishga e'tibor beradi.

Himoyachilarning guruh taktik harakatlariga xedjlash, almashtirish, siljish, to'siq qilish, hujumchilarning son ustunligi bilan o'zaro ta'sir kiradi.

Xavfsizlik tarmog'i hujumning asosiy yo'nalishi bo'yicha sonli ustunlikni yaratishni anglatadi - himoyachilar to'p bilan hujum qilayotgan jamoadoshiga o'tishadi. Ikkala tomondan ham himoyachilar unga yaqinlashib, "himoya uchburchagi" ni yaratmoqdalar.

Kommutatsiya xujumchilar tomonidan skrining, yaqinlashish va o'zaro faoliyat harakatlar, joylarni almashtirish uchun ishlatiladi. Bir-biriga yaqinlashib, himoyachilar signal berib, o'z o'yinchilarini almashadilar.

Taktik harakatlarni o'rgatish texnikasi

Maydon o'yinchilari uchun taktika bo'yicha mashg'ulotlar.

O'qitish taktikasi o'yin bilan umumiy tanishishdan boshlanadi. Trener shogirdlarini o'yinning asosiy qoidalari bilan tanishtiradi, o'yinda hal qilinadigan vazifalarni shakllantiradi, ular bilan o'yin o'ynashning asosiy usullarini o'rganadi. Kelajakdagi sport faoliyati to'g'risida aniqroq tasavvur berish uchun gandbol o'yini soddalashtirilgan qoidalar asosida

o'tkaziladi. Keyinchalik, ular individual taktik harakatlarni o'rganishni boshlaydilar, avval individual, guruhli, so'ngra buyruq beradigan. Natijada, o'rganilgan barcha harakatlar o'yin o'ynashning muayyan taktik tizimlariga asos bo'lib xizmat qiladi. Umumiy narsadan xususiyligiga o'tishning bunday muntazamligi va aksincha, jamoaviy harakatlarni o'rgatishda ham sodir bo'ladi.

Har qanday taktik harakatni o'rganish quyidagi ketma-ketlikka ega: 1) sxema yoki model bo'yicha hikoya va namoyish; 2) passiv raqib bilan to'g'ridan-to'g'ri saytdagi harakatlar sxemasini o'rganish (raqibni pozitsiyalar belgilashi mumkin); 3) xuddi shunday, lekin ma'lum bir vazifalarni bajaradigan faol raqib bilan; 4) bir xil, ammo faol raqib bilan va raqobatdosh tarzda; 5) ikki tomonlama o'yinda konsolidatsiya.

Shaxsiy taktik harakatlarga tayyorgarlik himoya texnikasini o'rganishdan boshlanadi. Bundan tashqari, tushuntirish paytida, hujum boshlangan payt hujumchiga nisbatan joy tanlashga alohida e'tibor berilishi kerak. Tayyorgarlik har doim ma'lum bir topshiriqlar berilgan hujumchi bilan yakka kurashda o'tishi kerak.

Himoyalashning taktik harakatlarini o'rgatish hujumning guruhli harakatlarini o'rganishdan boshlanadi. Barcha mashg'ulotlar hujumchilarga qarshi turishga asoslangan. Himoyaning biron bir guruh taktik harakatiga oydinlik kiritish zarur bo'lganda, hujumchilar faqat himoyachilarni aniq qarshi harakatni ishlatishga majbur qiladigan harakatlarni bajarishlari kerak. O'qish uchun, masalan, kommutatsiya, tajovuzkorlar skriningni amalga oshirishi, tashqi o'zaro ta'sir o'tkazishi mumkin; xavfsizlik tarmog'i uchun harakatlar zarur; siljish uchun - shaxsiy qo'riqlash va boshqalar. Mashg'ulotlar ikki o'yinchining, so'ngra uch yoki undan ko'p kishining birgalikdagi harakati bilan boshlanadi.

Jamoa harakatlarini o'rgatish maydonga futbolchilarni joylashishi va turli xil himoya tizimlaridagi har xil rol o'ynaydigan o'yinchilarning asosiy vazifalari bilan tanishishdan boshlanadi. Jamoaning himoya harakatlarini takomillashtirish barcha turdagi himoya usullari uchun maqbul bo'lgan prinsiplarga muvofiq amalga oshirilishi kerak: sonli ustunlikni yaratish, bostirish, o'tkazish va qarshi harakat tamoyili.

Darvozabonlar taktikasini tayyorlash.

Darvozabonlar taktikasi gandbolchi to'pning turli darajalarida

to'xtashning asosiy usullari to'g'risida tasavvurga ega bo'lganda o'rgatiladi. O'yin texnikasidan foydalanish taktikasini amalda qo'llash uchun kvadratchalardagi raqamlar katta hajmda yozilgan maxsus qalqondan (darvoza kattaligida) foydalanishingiz mumkin. Darvozabon orqaga qarab 2-3 m masofada turibdi. Trener uning orqasida turgan holda raqamlarni chaqiradi va darvozabon maydonchadagi kvadratni topib, nomini olgan maydonga e'tibor qaratib texnikani bajaradi (to'p shu maydondan uchib yurgan deb taxmin qilinadi).

Asta-sekin, mashqlar tezligi tezlashadi. Har bir ushlab turishga taqlid qilingandan so'ng, darvozabon tayyor holatiga qaytadi. Keyin unga to'plarni birin-ketin ushlab turish uchun topshiriqlar berishingiz mumkin.

Darvozabonni asta-sekin to'pga to'g'ri munosabatda bo'lish uchun uni cho'zilgan to'r (moyil trampolin) ortiga qo'yib, to'pni ichiga tashlashingiz mumkin. Darvozabon to'pni uchishiga qarab ushlab turish usulini tanlashi kerak. Bundan tashqari, ushbu ehtiyot chorasi uchayotgan to'pdan qo'rqishni yengillashtiradi, kerakli harakatlarni bajarayotganda to'pni kuzatib borishga o'rgatadi.

Bundan tashqari, bo'lajak darvozabon kirib boradi. Trener to'pni har xil burchaklarga, har xil balandliklarga uloqtiradi, usulni to'g'ri tanlashini nazorat qiladi va texnikaning to'g'riligini oydinlashtiradi.

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

1. Sport o'yinlarida o'yin texnika- taktikasini o'qitish va o'rgatish usullari qanday?
2. Voleybol texnikasiga tavsif bering?
3. Hujum texnikasiga ta'rif bering?
4. To'pga egalik qilish texnikasiga tavsif bering?
5. Himoya texnikasiga ta'rif bering?
6. Texnik tayyorgarlikning asosiy vazifalari nimalar?
7. O'quv jarayonida voleybolning sport texnikasini o'zlashtirish qanday amalga oshiriladi?
8. Voleybol taktikasiga nimalar kiradi?
9. Hujum taktikalarini ta'riflab bering?
10. Hujumdagi individual taktik harakatlar tavsif bering?

VI BOB. SPORT O'YINLARINING PSIXOLOGIK JIXATLARI

6.1. Sport o'yinlaridagi psixologik sifatlarning xususiyatlari

Sport o'yinlari turli xil vosita mahoratiga ko'ra eng qiyin sport turlaridan biridir. Shu bilan birga, sportchilar deyarli barcha harakatlarni cheklangan vaqt ichida raqib jamoasining o'yinchilari bilan aloqa qilish va kontaksiz qarama-qarshilik sharoitida bajarishlari kerak.

Sport o'yinlaridagi raqobatbardosh faoliyat mexanizmlari idrok etish, fikrlash va harakatlanish jarayonlarining bir vaqtning o'zida oqimini ta'minlaydi.

O'z navbatida, sportchilarning jamoaviy sport turlari bo'yicha raqobatbardosh faoliyati jarayonida taktik muammolarni hal qilish quyidagilarga bog'liq:

- o'yin vaziyatlarining qiyin sharoitida sportchilarning yo'nalishini ta'minlaydigan aqliy jarayonlar sifatida idrok etish, kuzatish, e'tibor;

- tashqi muhitdan sezgi organlaridan olingan signallar asosida qaror qabul qilinadigan jarayonlar sifatida fikrlash, xotira, g'oyalar va ijodiy tasavvur.

- bu harakatlarni boshqaradigan harakatlar va asabiy jarayonlarning eng muhim vaqtinchalik xarakteristikasi sifatida vosita reaksiyalarining tezligi.

Ixtisoslashgan xususiyatga ega bo'lgan mushak-motorika sezgilarining ("to'pni his qilish") farqlanishi, shuningdek, sportchilar uchun texnik usullarni bajarishda sport bilan shug'ullanishda katta ahamiyatga ega.

Ma'lumki, jamoaviy o'yin samaradorligi birinchi navbatda tez o'zgaruvchan o'yin sharoitida to'g'ri qaror qabul qilish (PR) bilan ta'riflanadigan aqliy jarayonlarning tezligi bilan belgilanadi.

Psixologiyadagi jarayonlarning o'zaro bog'liqligiga qarab qaror qabul qilishning beshta turi ajratiladi: 1) impulsiv qaror (ilgari surilgan gipoteza nazoratsiz qabul qilinadi); 2) tavakkal bilan qaror (ilgari surilgan gipoteza qisman nazorat qilinadi); 3) muvozanatli yechim (gipotezani yaratish jarayonlari va ularni boshqarish muvozanatli); 4) ehtiyotkorlik

bilan qaror qabul qilish (nazorat, go'yo farazni bostirishni boshlaydi); 5) inert qaror (boshqaruv jarayonlari gipoteza jarayonlarini bostiradi, ikkinchisi esa juda sekin va noaniqlik bilan amal qiladi).

PPRni o'rganishning ahamiyati va amaliy ahamiyatini hisobga olgan holda, oshirishga qaratilgan uslubiy metodlarni ishlab chiqish kerak. Yakka tartibda va birgalikda qaror qabul qilishning tezligi va ishonchliligi, bu umuman jamoada o'yin o'zaro ta'sirining samaradorligini oshiradi.

Sport o'yinlarida o'yin faoliyatining psixologik o'ziga xosligi o'yin tarkibining quyidagi xususiyatlari bilan belgilanadi:

a) turli xil texnik va taktik usullar; b) o'yinchilarning sezilarli jismoniy faolligi;

v) o'yin obyekti yo'nalishi va parvoz tezligining doimiy o'zgarishi;

d) bitta sportchi tomonidan to'pni boshqarish nisbatan qisqa vaqt;

e) maydonda paydo bo'ladigan o'yin vaziyatlarining doimiy dinamikasi va o'yin epizodlarining tez o'zgarishi.

Shunday qilib, sport o'yinlari o'yinchilarning aqliy faoliyatiga o'ta xilma-xil va murakkab talablarni qo'yadi, ular quyidagi sabablarga ko'ra belgilanadi:

1. Axborotni olib boruvchi signallarning muhim soni va ularning katta o'zgaruvchanligi.

2. Yuqori dinamik sensorli maydon (1 soniya ichida o'yinchining diqqatini birma-bir 3-5 obyektga almashtirish mumkin).

3. Signallarni taqdim etishning tez sur'ati (o'yin vaziyatlarining o'zgaruvchanligi o'yinchilarning doimiy harakatlari va maydondagi to'p bilan bog'liq).

4. O'yin harakatlarini bajarish jarayonida vaqti-vaqti bilan yetishmasligi, ayniqsa to'p bilan ishlash, bu to'pni boshqarishda o'yinchi raqibining doimiy qo'riqlashi bilan bog'liq.

5. Idrokning sezgirligi va sezgir vosita harakatlari (o'yinchi har bir vaziyatda eng muhim narsalarni tanlaydi va mavjud o'yin momentiga mos yechimlarni tanlaydi).

6. Soxta stimulgacha nisbatan barqaror immunitet, shuningdek stimulyer interferensiya.

7. Kuchayib borayotgan charchoq fonida taktik muammolarni optimal yechimini doimiy izlash.

Musobaqa boshida sportchilarning har xil toifadagi sport turlari bo'yicha harakatlaridagi teng bo'lmagan mahsuldorlik nafaqat sportchilarning jismoniy, texnik va taktik tayyorgarligining har xil darajalari, balki ularning musobaqalarga ruhiy tayyorgarligi darajasi bilan ham belgilanadi.

Sport o'yinlariga ixtisoslashgan sportchilar uchun eng asosiy psixologik sifatlar va xususiyatlar:

- idrok etish;
- diqqat;
- fikrlash;
- iroda;
- hissiyotlar;
- vosita reaksiyalari.

Idrok quyidagi xususiyatlarni o'z ichiga oladi: vizual idrok; ko'rish maydonining hajmi; ko'rish chuqurligi va idrokning o'ziga xos xususiyatlari.

Vizual idrok. Iloji boricha ko'proq o'yinchilarni ko'rish qobiliyati, ularning joylashuvi va maydon bo'ylab harakatlanishi, to'p harakatini doimiy ravishda kuzatish, qiyin o'yin vaziyatlarida harakat qilish qobiliyati.

Ko'rish maydonining hajmi. Sport bilan shug'ullanadigan sportchilarning raqobatbardosh faoliyati ulardan yuqori darajada rivojlangan periferik ko'rishni talab qiladi, ya'ni ko'rish maydonining katta hajmi.

Chuqur ko'rish, ko'zning aniqligi. Sportchining sport bilan shug'ullanish mahorati, asosan, ko'zning aniqligiga bog'liq (chuqur ko'rish). Muayyan texnikani to'g'ri va o'z vaqtida bajarish harakatlanuvchi o'yinchilar va to'p o'rtasidagi masofani aniq baholash qobiliyati yuqori darajada rivojlanganligi bilan chambarchas bog'liq. O'yinchining to'pga o'z vaqtida chiqishi, to'pning aniqligi, yo'nalishi va trayektoriyasi masofani aniq belgilashga bog'liq (to'pga, sheriklarga, maqsadga).

Ixtisoslashgan hislar. Jamoa sportida sportchilarning yuqori sport mahoratining belgilaridan biri bu o'yin obyektiga (to'p, shayba, raketka va boshqalar) mukammal egalik qilishdir, ya'ni u juda nozik, murakkab, ixtisoslashgan idrokka ega -

“To‘pni his qilish”. To‘p bilan ishlashda har xil analizatorlarga kiradigan tirnash xususiyati nozik va aniq farqlanishiga asoslanadi. Bunda murakkab ixtisoslashgan idrokda boshqa sezgilar qatori mushak-harakat va vizual hislar ham asosiy rol o‘ynaydi. Bundan tashqari, “vaqt hissi”, “makon tuyg‘usi” kabi boshqa ixtisoslashtirilgan tasavvurlar sport o‘yinlari uchun xosdir.

Diqqat sport bilan shug‘ullanishda sportchiga ongni muhim obyekt yoki hodisaga jamlash qobiliyatini beradi. Faqat bu holatda ular haqida ma’lumot iloji boricha mazmunli bo‘ladi.

Diqqat maqsadga muvofiq ravishda ishlab chiqilishi mumkin bo‘lgan bir qator xususiyatlarga ega:

- e’tibor miqdori - bir vaqtning o‘zida ong konsentratsiyasi sohasida bo‘lishi mumkin bo‘lgan narsalar yoki hodisalar soni;
- e’tiborni almashtirish - bir obyekt yoki hodisadan ikkinchisiga o‘tish paytida ongning konsentratsiyasi sifatini saqlab qolish;
- diqqat intensivligi - ongning sifatli konsentratsiyasini saqlash davomiyligi.

Sportchilarni sport bilan shug‘ullanishga psixologik tayyorgarligi uchun asosiy muammo ongni konsentratsiyalashning zarur obyektini tan olishdir. Diqqatning xususiyatlari o‘z-o‘zidan rivojlana olmaydi. Ular o‘zlarini faqat quyidagilar bilan bog‘liq bo‘lgan murakkab shaxsiyat xususiyatlarida namoyon qiladilar

- fikrlash (axborotni qayta ishlash);
- kuzatish - taqqoslash (taqqoslash);
- taktik qobiliyatlar: operativ fikrlash, qaror qabul qilish tezligi, raqib va sherikning harakatlarini oldindan ko‘rish qobiliyati, harakatlanayotgan obyektga reaksiya tezligi, qarorni so‘nggi daqiqada o‘zgartirish qobiliyati.

Harakatlarni o‘ynash jarayonida bir vaqtning o‘zida juda ko‘p narsalarni yoki ularning elementlarini (6-8) idrok etish kerak, bu uning diqqatini belgilaydi. Bundan tashqari, u ushbu narsalarda eng kichik detallarni, masalan, raqib harakatining alohida elementlarini, uning qarashlarini va boshqalarni sezadi, bu unga javob harakatlarini tez va to‘g‘ri tashkil etish va amalga oshirishga imkon beradi.

O‘yinning davomiyligi, sport o‘yinlaridagi taktik vaziyatlarning xilma-xilligi, shuningdek, diqqatning yuqori barqarorligini talab qiladi, uni

kurash davomida uni samarali safarbar qilish qobiliyatini saqlab qoladi, bu oxir-oqibat o'yin samaradorligiga ta'sir qiladi.

Zamonaviy sport o'yinlari o'yin obyektining yuqori parvoz tezligi bilan ajralib turadi, sportchi bir vaqtning o'zida vaziyatni tahlil qilishi, taktik muammolarni hal qilishi va murakkab harakatlarni bajarishi kerak. Bir vaqtning o'zida yoki ketma-ket sodir bo'ladigan bunday epizodlarning soni har xil bo'lishi mumkin. Bularning barchasi e'tiborning taqsimlanishini ta'riflaydi.

Sportchining o'yinda raqobatbardosh faoliyatida e'tiborni bir harakat harakatlaridan boshqalarga o'tish tezligi, ko'pincha tuzilishi va xarakteri jihatidan butunlay boshqacha ahamiyatga ega.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, e'tiborning sanab o'tilgan barcha sifatleri fitness holatiga qarab sezilarli darajada o'zgaradi.

Axborotni qayta ishlash jarayoni sifatida fikrlash hech qachon muammo topmasdan paydo bo'lmaydi. Muammo bo'lmagan joyda fikrlash mavjud bo'lmaydi.

Sportchilarning sport bilan shug'ullanishdagi tafakkuri o'yin taktikasi muammosini hal qilish, o'yin vaqtini tez va to'g'ri baholash va samarali qaror qabul qilish qobiliyati bilan bog'liq.

Turli xil taktik mahoratlardan moslashuvchan foydalanish qobiliyati sportchilarning texnik va taktik harakatlarining kuchli tomonlaridan biri sifatida qaralishi kerak. O'yin jarayonida tegishli va yetarli texnik-taktik harakatlardan foydalanishda sportchining taktik fikrlashi amalga oshiriladi. Ushbu faoliyatning mazmuni va funksional xususiyatlari:

- doimiy ravishda o'zgarib turadigan o'yin vaziyatlarini tez va adekvat baholash jarayoni;
- samarali taktik yechimni tanlash;
- o'yin harakatlarini rejalashtirish va taktik g'oyalarni amalga oshirish jarayoni;
- Raqibning harakatlarini oldindan ko'rish va o'zlarining niyatlarini yashirish. Fikrlash jarayonining tuzilishi - bu operatsiyalar ketma-ketligi, biz anglash deb ataydigan yangi bilimlarga olib keladi.

Sport o'yinlarida sportchining taktik fikrlashini operatsion fikrlash deb ataladigan insoniy fikrlashning bir turi deb hisoblasak, uning bir qator asosiy o'ziga xos xususiyatlarini ajratib ko'rsatish kerak:

1. Tafakkurning samarali tabiati. U yoki bu texnikani amalga oshirish jarayonida fikrlash harakatning o'ziga kiradi, undan ajralmas va nafaqat to'g'ri taktik harakatni topishda, balki uni amalga oshirishda ham ifodalanadi.

2. Tafakkurning vizual-majoziy tabiati guruhlarning o'zaro aloqalari jarayonida fazoviy va vaqtinchalik tasavvurlarning yuqori darajada rivojlanishini talab qiladi.

3. Fikrlash tezligi. O'yinning yuqori tempi va o'yin vaziyatlarining tez o'zgarishi o'yinchilarni deyarli bir zumda vaziyatni baholash, tegishli qaror qabul qilish va uni amalga oshirishni talab qiladi. Sportchining tafakkuri fikr jarayonlari oqimining maksimal tezligi bilan ajralib turishi kerak. Fikrlash jarayonlari oqimining tezligini ta'minlaydigan shart-sharoitlarga quyidagilar kiradi: diqqatning yuqori intensivligi va barqarorligi, katta tajribaning mavjudligi va yuqori jismoniy holat.

Fikrlash jarayonlari tezligi, shuningdek, o'yinchining texnik arsenalining xilma-xilligiga, sportchida mavjud bo'lgan nazariy bilimlarga va amaliy qobiliyat va ko'nikmalarga bog'liq.

Ixtiyoriy xarakter xususiyatlari - bu xulq-atvorni ongli ravishda tartibga solishning barqaror individual-tipologik xususiyatlari. Eng muhimi, qiyin, ziddiyatli vaziyatlarda bo'lgan shaxsning o'z vaqtida asosli qarorlar qabul qilishi va ularni bajarishi.

Shaxsiy irodali xususiyatlar xarakterning asosiy sifatlarini belgilaydi: yaxlitlik, kuch, qat'iyatlilik va vazminlik.

U yoki bu irodaviy sifatlarni rivojlantirish uchun birinchi navbatda o'yinchilarning raqobatbardosh faoliyat jarayonida duch keladigan sport o'yinlarining o'ziga xos qiyinchiliklaridan kelib chiqish zarur.

Qiyinchiliklar ikki turga bo'linadi: obyektiv, ular sport o'yini turining xususiyatlari (o'ziga xosligi) va subyektiv, sportchining shaxsiy xususiyatlariga bog'liqdir.

O'z navbatida obyektiv qiyinchiliklarni quyidagilarga bo'lish mumkin:

1. Sportchining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog'liq qiyinchiliklar:

a) katta jismoniy faollik;

b) ko'p sonli tezlashtirish va maksimal tezlikga ehtiyoj;

v) og‘riqni yengish zarurati.

2. Turli xil texnikalarni bajarish bilan bog‘liq qiyinchiliklar:

a) yuqori aniqlik va harakatlarni muvofiqlashtirish zarurati;

b) bir dvigateldan boshqalarga, boshqalarga nisbatan harakatlarning ba’zi shakllaridan tezda o‘tish zarurati.

1. Sportchilarning taktik harakatlari bilan bog‘liq qiyinchiliklar:

a) murakkab va doimiy o‘zgaruvchan muhitda tezkor va aniq yo‘naltirish zarurligi;

b) o‘zgaruvchan vaziyatga tez va maqsadga muvofiq javob berish zarurati;

c) rejalar va qarorlarni tezda qayta qurish zarurati.

2. Sportchilarning raqobatbardosh faoliyatining umumiy shartlari va o‘yin o‘tkaziladigan muhit bilan bog‘liq qiyinchiliklar:

a) kuchli begona stimullarning mavjudligi, xususan, zo‘ravonlik bilan reaksiyaga kirishadigan tomoshabinlar;

b) o‘yin uchun noqulay sharoitlar (futbol maydonining yomon holati, kuchli yomg‘ir, qor, juda baland yoki aksincha, past harorat);

c) muvaffaqiyat va muvaffaqiyatsizlikning o‘zgaruvchanligi, o‘yin ustunligining kutilmagan tarzda raqib tomoniga o‘tish ehtimoli;

d) individual o‘yinlar va mavsum davomida juda ko‘p o‘yinlar o‘rtasida vaqt oralig‘ining yetarli emasligi.

3. Ta’lim va tarbiya ishlari bilan bog‘liq qiyinchiliklar:

a) bir necha yillar davomida tizimli ta’lim va tarbiya ishlariga ehtiyoj;

b) rejimga rioya qilish zarurati.

Subyektiv qiyinchiliklarga start oldidagi salbiy holatlar, o‘yin davomida yuzaga kelgan noqulay hissiy holatlar, shu jumladan mag‘lubiyat dan qo‘rqish, raqibdan qo‘rqish, javobgarlik, jarohat va boshqalar sabab bo‘ladi.

Shaxs fel-atvorining hissiy xususiyatlari uning aqliy xususiyatlarining eng vizual, bevosita idrok etuvchi ko‘rsatkichidir. Sportchi o‘zini quvnoq va xursand qilgani, uni ko‘tarinki va g‘amgin qilgani bilan namoyon bo‘ladi, bu unga azob va stressni keltirib chiqaradi.

Xarakterining hissiy xususiyatlariga ko‘ra, shaxslar bir qator parametrlar bilan ajralib turadilar: emotsional reaktivlik, hissiy

jarayonlarning chuqurligi, davomiyligi va barqarorligi, dominant hissiyotlar va ularning mavzusi. Shaxsning hissiy kayfiyati uning ohangining, uning butun hayotiy faoliyatining ko'rsatkichidir.

Shaxsning hissiyligi uning hissiy jarayonlarining mazmuni, sifati va dinamikasi bilan ta'riflanadi.

Shaxsning hissiy sohasining mazmun tomoni uning qiymat yo'nalishlarini, umumiy aqliy yo'nalishini belgilaydi.

Hissiyotlarning sifat jihati ma'lum bir shaxsga xos bo'lgan emotsional holatlarning ijobiy yoki salbiy modalligi ustunligini tasdiqlaydi.

Shaxsning dinamik hissiy xususiyatlariga hissiy jarayonlarning paydo bo'lishi, borishi va tugashi, ularning tashqi namoyon bo'lishi - ifodalanish xususiyatlari kiradi.

Sportchilarning o'yin davomida his-tuyg'ulari nafaqat aniq ijobiy va salbiy holatlar, kuchli zavq va norozilik hissiyotlari bilan, balki o'yin davomida muvaffaqiyatning o'zgaruvchanligi ularning keskin o'zgarishini belgilab berishi bilan ham ta'riflanadi.

Hissiy holatlarning intensivligi to'g'ridan-to'g'ri o'yinning ahamiyati va mas'uliyatiga bog'liq. O'yin qanchalik muhim bo'lsa, shunchalik kuchli hissiy holat. O'yin davomida hissiy holatlarning intensivligi ham bir xil emas. Odatda o'yinning hal qiluvchi daqiqalarida, ayniqsa darvozada xavfli daqiqalar paydo bo'lganda ko'tariladi.

Harakatlanish mahorati o'yin faoliyati samaradorligining muhim ko'rsatkichlaridan biridir.

Sensorimotorika reaksiyalarning ikki turi mavjud: oddiy va murakkab. Ulardan eng oddiy elementi oddiy reaksiya bo'lib, unda reaksiya jarayoni juda soddalashtirilgan: oldindan ma'lum bo'lgan bitta ogohlantiruvchi (signal) va ma'lum va yaxshi o'rganilgan javob harakati mavjud.

Sport o'yinlaridagi murakkab reaksiyalar turlari:

- a) tanlov reaksiyalari;
- b) differentsiatsiyalangan reaksiyalar;
- c) kutish reaksiyalari (harakatlanuvchi obyektga kutilayotgan reaksiyalar);
- d) ko'rish maydonining atrofidan kelgan signallarga reaksiyalar.

Ularning jismoniy tayyorgarligini baholashda sport o'yinlariga

ixtisoslashgan sportchilarning sensorimotorika reaksiyalarining turli ko'rsatkichlari keng qo'llaniladi.

6.2. Sport o'yinlarining psixofiziologik jihatlari

Mashg'ulot jarayonini individualizatsiya qilish, musobaqalarda chiqish muvaffaqiyatini ta'minlash hozirgi paytda insonning individual xususiyatlarini hisobga olmaganda aqlga sig'maydi. Shu sababli, sport faoliyatini ta'minlashning turli jihatlari orasida psixofiziologik qo'llab-quvvatlash alohida o'rin tutadi, bu yerda asab tizimining tipologik xususiyatlarini o'rganish bilan bog'liq bo'lgan yondashuv (qo'zg'alish va inqibitsyon jarayonlarining kuchi, ularning harakatchanligi va muvozanati) alohida o'rin tutadi.

Asab tizimining xususiyatlari sportchilarning xulq-atvori va faoliyatining barcha tarkibiy qismlariga to'g'ridan-to'g'ri yoki bilvosita ta'sir qiladi: motivlar, qobiliyatlar, noqulay sharoitlarga qarshilik, mashg'ulotlar va raqobatbardosh yuklarga reaksiyalar, faoliyat uslubi.

Sport faoliyatiga differensial psixofiziologik yondashuvning ahamiyati shundaki, u ma'lum bir sportchining muayyan vaziyatda o'zini tutish xususiyatlarini, shuningdek uning qobiliyatini (sportchida tipologik xususiyatlar to'plamini aniqlash va ular ta'sir qiladigan kombinatsiyalarni bilish asosida) xulq-atvori va qobiliyatining xususiyatlari to'g'risida).

Psixofiziologik bashorat qilish, asab tizimining xususiyatlarining tipologik xususiyatlarini hisobga olgan holda, sportchining samaradorligi va faolligini har tomonlama bashorat qilishning zaruriy bo'lsa ham, faqat ajralmas qismidir. Shuningdek, prognoz sportchi shaxsining yo'nalishini, uning ushbu faoliyat uchun motivatsiyasini va morfofiziologik va biokimyoviy xususiyatlarini o'rganishga asoslangan bo'lishi kerak. Shuning uchun psixofiziologik bashorat qilish ma'lum bir sport faoliyatini samarali amalga oshirish uchun zarur shartlarni belgilash bilan bog'liq bo'lib, uning aniq natijasini bashorat qilmaydi.

Hozirgi vaqtda sport bilan shug'ullanishning rivojlanishi sportchilarning jismoniy tayyorgarligining turli jihatlariga yuqori talablar qo'yadigan mashg'ulotlar va raqobat jarayonlarining doimiy takomillashib borishi bilan bog'liq.

Sportchilarni tayyorlash amaliyoti shuni ko'rsatadiki, har xil sport turlariga iqtidorli sportchilarning katta oqimini kutish o'rinli emas, ularning professionalligi allaqachon yuqori darajada, shuning uchun musobaqada muvaffaqiyatli ishtirok etishni ta'minlaydigan mashg'ulotning dastlabki bosqichlarida sport uchun muhim bo'lgan sifatlarni aniqlash maqsadga muvofiqdir innovatsion jarayon.

Psixofiziologik qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlanishi texnika va ularning kombinatsiyalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun asos bo'lib xizmat qiladi, chunki o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyati kutilmagan tarzda paydo bo'lgan vosita vazifalarini hal qilish bilan bog'liq.

Musobaqadagi sportchi o'z harakatlarini va raqib harakatlarini aks ettirish va tahlil qilish asosida qaror qabul qiladi. Fikrlash va tahlil qilish qobiliyati shundaki, o'yinchi o'z xayolida nafaqat o'z harakatlarining taktik rejasini yaratishi, balki jamoadoshlarining harakatlarini ham yetarli darajada aks ettirishi kerak. Ularning imkoniyatlarini ifodalaydi: tayyorgarlik holati, individual xususiyatlar, texnik mahorat va taktik fikrlash. Ushbu yo'nalishni amalga oshirish psixomotorika qobiliyatlarning yuqori darajada rivojlanganligi sharoitida mumkin.

Psifiziologik qobiliyat – bu aqliy va harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarning birlashmasidan iborat bo'lgan murakkab tarkibiy va funksional tizim.

Raqobatbardosh faoliyatni tahlil qilish sharoitida sportchilarning barcha psixofiziologik qobiliyatlari umumiy va o'ziga xos qonuniyatlarga ega.

Umumiy qoliplar sportchining markaziy asab tizimining samaradorligini belgilaydi va organizm faoliyatining o'ziga xos naqshlari raqib va jamoadoshlarining taktik niyatini aniqlashga imkon beradi, shuningdek, o'yin obyekti (to'p) harakatini tahlil qilish natijasida o'yin holatini oldindan aytib beradi.

O'ziga xos psixofiziologik qonuniyatlar orasida eng ma'lumotli yorig'lik signaliga oddiy sensorimotorika reaksiya vaqti va tanlangan reaksiya vaqti ko'rsatkichlari. Oddiy sensorimotorika reaksiya vaqtining ko'rsatkichlari asab-psixik jarayonlarning umumiy tezligini, mushaklarning qisqarish tezligini va asab tizimining labilligining bilvosita ko'rsatkichini aniqlashga imkon beradi. Tanlash reaksiyasi vaqti murakkab

sensorimotorika reaksiyaning variantlaridan biridir, chunki vaziyatni kutish vaqtini qisqartirish uchun signalni farqlash kerak, chunki bu harakatning o'ziga emas, balki raqibning tayyorgarlik harakatlariga ta'sir qiladi.

Psixofiziologik qobiliyatlar darajasi shaxs rivojlanishining yosh chegaralari bilan belgilanadi. Mushak-skelet tizimining hissiyotlari va idrok etish, sensorimotorika jarayonlar, xotira, fikrlash va e'tibor kabi psixik funksiyalar boshlang'ich maktab yoshida (7-10 yosh) faol rivojlanadi, motorika harakatlarini amalga oshirish jarayonida ular boshqaruv parametrlari bilan zaif farqlanadi.

7-8 yoshdan 16-17 yoshgacha bo'lgan ehtimollik va kutilmagan vaziyatlarda psixomotorika faollikning samaradorligi sezilarli darajada oshadi (50-70% gacha). 11-12 yoshda qo'l va harakat motorika harakatlarida sezilarli rivojlanish kuzatiladi.

Ushbu ma'lumotlar psixomotorika mexanizmlarning (motorikaning psixikaga nisbatan rivojlangan rivojlanishi, sezgi-idrok jarayonlarining yetakchi o'rni, turli vaziyatlarda tezkor qaror qabul qilish qobiliyati, motorli mablag'larning soni va sifati va boshqalar) ularning ko'payishiga hissa qo'shishini ko'rsatadi.

Musobaqa faoliyatida sportchi oldida turgan vazifalarni bajarishning asosiy vositasi bu miya faoliyati tomonidan to'g'ridan-to'g'ri boshqarishga bo'ysunadigan harakat harakatlaridir. Raqobat jarayonidagi motorika harakatlarini boshqarish psixologik, sezgir va harakatlantiruvchi tarkibiy qismlarni tartibga soluvchi psixomotorika moyilliklar yordamida amalga oshiriladi, ular birinchi navbatda fikrlash, xotira, diqqatning yuqori ko'rsatkichlari, harakatlarning o'ziga xos sezgirligi va motorika xotirasi, sezgirlik va harakatlarni muvofiqlashtirish, shuningdek, mushak tizimining ishlashi.

Sport o'yinlaridagi raqobatbardosh faoliyat doimo sportchilar tomonidan axborotni qabul qilish, qayta ishlash, saqlash va ko'paytirish bilan bog'liq bo'lib, bu harakatlanuvchi narsalarga reaksiya vaqtiga va motorika harakatlarini bajarish jarayonida qaror qabul qilish tezligiga yuqori talablarni qo'yadi. Psixofiziologik qobiliyatlarni organizmning yashirin zaxiralari deb hisoblash mumkin, bu sportchilarning raqobatbardosh faoliyati ishonchliligini oshirishga yordam beradi. To'pning parvozini kuzatib borish vaqtining malakali sportchilar o'rtasida

o'yin texnik usullarini individual taktik bajarish samaradorligiga ta'siri borligi aniqlandi.

Sport:

a) maqsadli harakatlarni amalga oshirish uchun kamida 240 m / s tezlikni kuzatib borish kerak. Uning davomiyligini 240 dan 820 m / s gacha o'zgartirish maqsad aniqligining dinamikasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi;

b) to'pning parvozini kuzatish davomiyligining o'zgarishi aniqlikning turli ko'rsatkichlarida teng ravishda aks etmaydi.

c) sportchilarning malakasi darajasini ta'riflovchi texnikaning va individual taktikaning o'ziga xos xususiyatlari asosida tizimli xato va aniqlik ko'rsatkichlari yotadi.

Texnikani amalga oshirishda o'z vaqtida va to'g'ri qabul qilingan qaror nafaqat o'yin konstruksiyalarini bilishga, balki sportchi shaxsining psixofiziologik xususiyatlariga ham bog'liqdir. Qabul qilingan qarorlarning tezligi va to'g'riligi tug'ma va orttirilgan va shu sababli o'qitilgan qobiliyatlar bilan ta'minlanadi. Bu futbolchilarning psixomotorika shaxs ko'rsatkichlari, ularning malakasi va rollariga qarab farqlanishida aks etadi.

Texnikani samarali hal etish darajasi futbolchining malakasiga, o'ynaydigan rolga bog'liq. Shunday qilib, 1-toifadagi geymer-sportchilar o'rtasida axborotni qabul qilish va qayta ishlash darajasi 2-toifadagi sportchilarnikiga qaraganda 13,3% ga yuqori.

Yosh va malakali sportchilarning raqobatbardosh faoliyati o'ta xarakterga ega, natijada psixo-motorika nuqtai nazaridan sportchi o'yin harakatlari samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatadigan turli subyektiv tajribalarni yengib chiqadi. O'yin shaklidagi zamonaviy sportchilar psixofiziologik turlar bilan ifodalanadi, ular oddiy sensorimotorika reaksiyaning o'rtacha va qisqa vaqtlariga ega. Jamoa o'yinlari sport turlari (voleybol, basketbol) oddiy stimulga javob berish tezligi va aniqligi jihatidan (244 ± 13 va 212 ± 18 m / s) alohida sport turlari sportchilaridan ancha ustundir. Tadqiqotda ta'kidlanishicha, muhim ma'lumotni tanib olish va ta'kidlash, idrok etishni ta'riflash, tegishli yechimni tanlash va uni amalga oshirish qobiliyatini rivojlantirish bilan bog'liq bo'lgan texnik va individual taktik mashg'ulotlar uchun maxsus o'quv vositalaridan

foydalanish o‘yin tayyorligi ko‘rsatkichlarini sezilarli darajada oshirdi.

Murakkab reaksiya vaqti fitnes holatiga qarab katta tebranishlarga ega. Agar o‘yinchi yaxshi sport formasiga erishsa, javob vaqti va aniqligi keskin kamayadi, ammo, bu juda muhim, reaksiyalar barqarorlashadi, bu esa o‘yinning yuqori ishonchliligini ko‘rsatadi.

Sportchining psixomotorika omillarini tahlil qilish shuni ko‘rsatadiki, axborotni qayta ishlash va qaror qabul qilish jarayoni bir qator bosqichlar va operatsiyalardan iborat: harakatlanish sodir bo‘ladigan tasvir tuzilishini “qatlamma-qavat” tahlil qilish; bosqichma-bosqich axborotni qayta ishlash; oraliq tasvirlarni shakllantirish; ushbu tasvirlarni motorika harakatlariga ekstrapolyatsiya qilish

6.3. Sport o‘yinlarida sportchilarning psixofiziologik holatini baholash

Markaziy asab tizimining (MAT) funksional zaxiralarini uning asosiy funksional xususiyatlariga (qo‘zg‘aluvchanligi, reaktivligi, harakatchanligi, javobning barqarorligi) qarab aniqlash uchun vizual-motorli reaksiya sinovi o‘tkaziladi. Oddiy sensorimotorika reaksiyaning vaqtinchalik indekslarini tahlil qilishga asoslangan.

Javob berish vaqtini o‘lchash vosita reaksiyalari umuman asabiy jarayonlarning dinamikasini o‘rganish uchun eng qulay, keng qo‘llaniladigan usullardan biri bo‘lib, insonning yuqori asab faoliyati fiziologiyasida keng qo‘llaniladi. Dvigatel reaksiyasi vaqti har qanday “qo‘zg‘atuvchi” signalning harakatining boshlanishidan boshlab, “iloji boricha tezroq” javob berish zarur bo‘lganda, bu signalga vosita ta‘siriga qadar bo‘lgan vaqt deb tushuniladi.

Dvigatel reaksiyasi vaqti stimulning xususiyatlariga, funksional holatiga va subyektlarning asab tizimining individual tipologik xususiyatlariga bog‘liq.

Ushbu texnikaning nisbatan soddaligi, skrining tekshiruvlarida foydalanish qulayligi, mashg‘ulotlarning amaliy yetishmasligi uni MATning funksional holatini baholashning ekspress usuli sifatida ishlatishga imkon beradi.

Oddiy vizual-vosita reaksiyasi vaqtining ketma-ket qiymatlarini taqsimlash shakli MATning funksional holatining o‘zgarishiga qarab

o'zgaradi. Ushbu yozishmalar markaziy asab tizimining funksional holatini aks ettiruvchi egri shakllarining nazariy jihatdan mumkin bo'lgan variantlarini ta'riflovchi uchta miqdoriy mezonlarni aniqlashga imkon beradi.

Birinchi mezon bu tizimning funksional darajasi (TFS). Uning qiymati asosan reaksiya vaqtining absolyut qiymati bilan aniqlanadi va markaziy asab tizimining hozirgi funksional holatini, atrof-muhit omillari ta'sirida charchoqning rivojlanish darajasini aks ettiradi.

Ikkinchi mezon - reaksiyaning barqarorligi (RB). Ushbu indikatorning qiymati qanchalik katta bo'lsa, shunchaki oddiy vosita reaksiyasi vaqtining o'zgaruvchanligi kamroq bo'ladi. Reaksiya vaqtlarining xilma-xilligi markaziy asab tizimi holatining uzluksiz tebranishlarining namoyishi bo'lganligi sababli, RB ko'rsatkichi markaziy asab tizimi holatining barqarorligi mezonidir. RB ko'rsatkichi qanchalik baland bo'lsa, markaziy asab tizimining barqaror, barqaror joriy funksional holati shuncha yuqori bo'ladi.

Uchinchi mezon - funksional imkoniyatlar darajasi (FID). Bu MATning holatini eng to'liq ta'riflaydi va uzoq vaqt davomida mos keladigan funksional holatni shakllantirish va saqlab turish qobiliyatini baholashga imkon beradi.

Ushbu tadqiqot haddan tashqari jismoniy va psixo-emotsional stresslarga duchor bo'lgan sportchilar sog'lig'ini integral baholash uchun juda muhimdir.

“Oddiy vizual-vosita reaksiyasi” usuli. Oddiy vizual-vosita reaksiyasi (OVVR) - bu odamning vizual stimulga ixtiyoriy javob berishining elementar turi. OVVR ikkita ketma-ket tarkibiy qismdan iborat: sezgir (yashirin) davr va vosita davri. Yashirin davr - bu ogohlantiruvchi signalni idrok etish va aniqlash davri. Yetakchi qo'l bilan sensorimotorika reaksiyani amalga oshirishda vosita davri qisqartiriladi.

Jismoniy mashqlar va mashg'ulotlar davomida sensorimotorika reaksiyaning vaqti barqarorlashadi va 0,03-0,05 soniyagacha kamayadi.

Vizual-vosita reaksiyasining stimulning qizil rangiga nisbatan vaqti yashilga qaraganda qisqa.

Rag'batlantiruvchi signallarning ritmik namoyishi bilan, ularning aritmik taqdimotiga qaraganda sensorimotorika reaksiyaning qisqa vaqti

qayd etiladi. Buning sababi shundaki, signallarning ritmik ta'minoti bilan odam signallar orasidagi vaqt oralig'ining hajmini o'zlashtiradi, bu esa keyingi signalni taqdim etish vaqtini taxmin qilishga imkon beradi. Reaksiya vaqti konsentratsiyaning xususiyatlariga bog'liq. Diqqatning yuqori konsentratsiyasi bilan, stimulga ta'sir qilish o'rtasidagi vaqt va u javob harakati bilan kamayadi va pastroq bilan ko'payadi.

Sensimotorika reaksiya vaqti asab tizimining tipologik xususiyatlariga, asosan asabiy jarayonlarning harakatchanligiga va ularning muvozanatiga bog'liq.

Sensimotorli reaksiya tezligiga organizmning funksional holati ta'sir qiladi. Funksional holat past bo'lsa, tezlik ko'rsatkichi pasayadi (OVVR vaqti oshganda).

“Oddiy vizual-vosita reaksiyasi” usuli bo'yicha natijalar markaziy asab tizimining xususiyatlari va hozirgi funksional holati to'g'risida xulosa chiqarishga imkon beradi, bu esa o'z navbatida subyektning faoliyati, nevrologik xarakterdagi patologik o'zgarishlarning mavjudligi yoki yo'qligi, temperament turi va boshqalar.

Asabiy jarayonlarning xususiyatlarini aniqlash uchun bitta so'rovga ta'sir ko'rsatishi mumkin bo'lmagan begona omillarni yo'q qilish uchun bir necha marta so'rov o'tkazish kerak. Oddiy vizual-vosita reaksiyasi vaqti asabiy jarayonlarning harakatchanligini aniqlashga imkon beradi: reaksiya vaqti qancha qisqa bo'lsa, reaksiya tezligi shunchalik yuqori va asab tizimi harakatchan bo'ladi. Asab jarayonlarining muvozanatlik darajasi standart og'ish ko'rsatkichi bilan tasdiqlanadi: standart og'ish qancha kichik bo'lsa, asab tizimi shunchalik muvozanatli bo'ladi. Ushbu texnikadan foydalanib, shuningdek, alohida tekshiruv natijalari va kun davomida o'tkazilgan bir nechta tekshiruvlar asosida reaksiya vaqti ko'rsatkichlari dinamikasini tahlil qilish orqali asabiy jarayonlarning kuchini aniqlash mumkin. Kuchli asab tizimi bilan kun davomida va bitta tekshiruv doirasida reaksiya vaqti sezilarli darajada o'zgarmaydi, kuchsiz bilan - u ko'payadi.

“Harakatlanayotgan obyektga reaksiya” usuli. Harakatlanayotgan obyektga (HOR) reaksiya - bu murakkab sensorimotorika reaksiyaning bir turi, ya'ni hissiy va motorli davrlardan tashqari, markaziy asab tizimi tomonidan sezgir signalni nisbatan murakkab ishlov berish davrini o'z

ichiga olgan reaksiya.

HOR texnikasi asabiy jarayonlarning muvozanatini o'lchash uchun mo'ljallangan, ya'ni kuchdagi qo'zg'alish va tormozlanish jarayonlarining muvozanat darajasi.

“Diskriminatsiya reaksiyasi” usuli. Diskriminatsiya reaksiyasi - bu murakkab sensorimotorika reaksiyaning bir turi. Oddiy reaksiyadan farqli o'laroq, diskriminatsiya reaksiyasi bir nechta turli xil stimullardan bitta o'ziga xos stimulga o'tkaziladi. Shuning uchun markaziy asab tizimining sezgir ma'lumotlarini qayta ishlash jarayoni nafaqat signal borligi yoki yo'qligi prinsipi asosida, balki signallarni ajratish, ularning umumiy sonidan ma'lum rangdagi signallarni tanlash va ma'lum bir signal turiga reaksiya hosil qilish prinsipi bo'yicha ham sodir bo'ladi.

Markaziy asab tizimida sezgir ma'lumotni qayta ishlashning ancha murakkab jarayoni tufayli kamsitish reaksiyasining tezligi oddiy reaksiya tezligidan kam, ya'ni. kamsitish reaksiyasini amalga oshirish uchun sarflangan vaqt oddiy reaksiyani amalga oshirishdan ko'ra ko'proq.

“Kamsitish reaksiyasi” texnikasi markaziy asab tizimidagi asabiy jarayonlarning harakatchanligini o'lchash uchun mo'ljallangan. O'rtacha qiymatning qiymati asabiy jarayonlarning harakatchanligini, standart og'ish indikatori - muvozanat haqida, reaksiya vaqti qiymatlari dinamikasi haqida – “Oddiy vizual-motorli reaksiya” uslubiga o'xshash asabiy jarayonlarning kuchi to'g'risida. Xatolar soni va aniqlik koeffitsiyentining qiymati, shuningdek, asabiy jarayonlarning kuchliligi haqida ma'lumot beradigan konsentratsiyaning o'ziga xos xususiyatlarini aks ettiring.

“Tanlovning reaksiyasi” usuli. Tanlovga javob - bu tegishli ogohlantirishlarga bir nechta turli xil javoblarni o'z ichiga olgan murakkab sezgir-vosita reaksiyasi. Bundan tashqari, har bir o'ziga xos stimul ma'lum bir reaksiya turiga to'g'ri keladi.

“Tanlov reaksiyasi” texnikasi asabiy jarayonlarning harakatchanligini baholash uchun mo'ljallangan. Markaziy asab tizimidagi asabiy jarayonlarning individual harakatchanligi ko'rsatkichini tashxislash uchun ushbu texnikaga muvofiq o'rtacha qiymatlarni “Oddiy ko'rish-motorika reaksiyasi” texnikasi bo'yicha o'rtacha ko'rsatkichlar bilan taqqoslash kerak.

“Tapping testi” usuli. Bu qo'l harakati tezligining dinamikasini

o'lchash orqali asabiy jarayonlarning kuchini aniqlash uchun ishlatiladi. Asab jarayonlarining kuchi odamning umumiy ish qobiliyatini aks ettiradi: kuchli asab tizimiga ega bo'lgan odam zaif asab tizimiga ega bo'lgan odamga qaraganda ancha kuchli va uzoq muddatli yukga bardosh bera oladi. Zaif asab tizimida ruhiy yoki jismoniy stress tufayli charchoq kuchli kuchga qaraganda tezroq sodir bo'ladi.

Tekshiruv vaqtini tanlashda qo'l harakati tezligining dinamikasiga nafaqat asab, balki mushak tizimining o'ziga xos xususiyatlari ham ta'sir qilishini hisobga olish kerak, shuning uchun mushaklarning zaif rivojlanishi yoki ayniqsa uzoq tekshiruvlar paytida mushaklarning charchashi natijalarga ta'sir qilishi mumkin.

So'rovlar natijalaridan "Tapping test" usuli yordamida olingan egri chiziqlarning beshta asosiy turi mavjud:

1. Qavariq turi. Bu tekshiruvning dastlabki 15 soniyasida harakatlanish tezligining 10% dan oshishi bilan ta'riflanadi; u holda temp, qoida tariqasida, dastlabki ($\pm 10\%$) gacha kamayadi. Ushbu turdagi egri chiziq mavzudagi kuchli asab tizimining mavjudligini ko'rsatadi.

2. Silliqlik tip. Obyektning harakatlanish tezligi butun vaqt davomida $\pm 10\%$ tebranishlar bilan boshlang'ich darajasida saqlanadi. Egri chiziqning ushbu versiyasi subyektning asab tizimining o'rtacha kuchiga ega ekanligini ko'rsatadi.

3. Pastga qarab tur. Harakatlarning maksimal soni birinchi besh soniya oralig'ida qayd etiladi, so'ngra harakatlar tezligi 10% dan ko'prog'iga kamayadi. Ushbu turdagi egri chiziq asab tizimining zaifligini ko'rsatadi.

4. O'rta tip (tekis va pastga qarab). Harakatlarning maksimal soni dastlabki ikki-uch besh soniya oralig'ida qayd etiladi, so'ngra harakatlarning tezligi 10% dan oshadi. Ushbu turdagi egri chiziq tekshirilayotgan odamda zaif va o'rta (o'rtacha zaif asab tizimi) chegarasida asab tizimining mavjudligini ko'rsatadi.

5. Konkav turi. Obyektning harakatlari tezligi avval pasayadi, so'ngra tezlikni boshlang'ich darajaga ($\pm 10\%$) qadar qisqa muddatli o'sishi qayd etiladi. Ushbu turdagi egri chiziqli subyektlar, shuningdek, asab tizimi o'rtacha darajada zaif bo'lganlar guruhiga kiradi.

"Shovqinlarga qarshi immunitet" metodikasi. Shov-shuvga qarshi

immunitet - bu obyektни idrok etishda odamning fon belgilari (aralashuvi) ta'siriga qarshi turish qobiliyatini aks ettiruvchi e'tiborning o'ziga xos xususiyati. Ushbu kontekstdagi aralashuv, ma'lum bir ishning bajarilishiga xalaqit beradigan turli xil eshitish va ko'rish stimullari sifatida tushuniladi. Interferensiya chastotasi, davomiyligi va intensivligi bilan farq qiladi.

Obyektни idrok qilishda shovqinlarning mavjudligi asosiy signalga sezgirlik darajasini, diqqatning konsentratsiyasini va odamning umumiy ishlashini pasaytiradi. Shu bilan birga, asab tizimining individual xususiyatlariga qarab, bir xil buzilishlarning turli odamlarga ta'siri bir xil emas va hozirgi funksional holatiga qarab, bir xil vaqtda turli xil vaqtlarda bir xil odam buzilishlarga duch keladi. Yuqori shovqin immuniteti mavjud bo'lganda, odam uzoq vaqt davomida kerakli obyektga diqqatni jamlashi va atrofdagi sharoitlardan qat'iy nazar, belgilangan faoliyatni amalga oshirishi mumkin; kam shovqin immuniteti bilan, inson diqqatining uzoq muddatli konsentratsiyasi faqat shovqin va boshqa chalg'ituvchi omillar bo'lmagan taqdirda mumkin.

“Raqamlar uchun xotira” usuli qisqa muddatli xotirani baholash uchun mo'ljallangan: uning hajmi va aniqligi. Birinchidan, mavzuga 20 soniya davomida yodlab turilishi kerak bo'lgan ikkita ikkita xonali 12 ta jadval ko'rsatilgan. Shundan so'ng, ekranda 30 ta ikki xonali raqamlardan iborat jadval paydo bo'ladi. Vazifa ikkinchi jadvalda birinchi jadvaldagi raqamlarni topishdir. Mnemonik jarayonlarning samaradorligini baholash to'g'ri topilgan sonlar soni bo'yicha amalga oshiriladi. Kattalar uchun normalar - bu to'g'ri belgilangan 7 va undan yuqori ko'rsatkichlar, maktab yoshidagi bolalar uchun - 5 ta raqam.

Qisqa muddatli vizual xotirani o'rganish uchun “Tasvirlar uchun xotira” usuli qo'llaniladi. Dastlab, 20 soniya ichida mavzu esga olinishi kerak bo'lgan 16 ta rasmdan iborat jadval bilan taqdim etiladi. Keyin ekranda 64 ta rasm bo'lgan jadval paydo bo'ladi, ulardan 16 tasi birinchi jadvaldagi rasmlarga mos keladi. Vazifa ikkinchi jadvalda dastlab taqdim etilgan 16 ta rasmni topishdir. Mnemonik jarayonlarning muvaffaqiyatini baholash to'g'ri qayta tiklangan rasmlarning soni bilan amalga oshiriladi. Barcha yoshdagilar uchun norma - bu 6 ta va undan yuqori rasmlarning ko'rsatkichlari. Bunday ko'rsatkichlar subyektning mnemonik jarayonlarning optimal samaradorligiga ega ekanligini ko'rsatadi.

“Qizil-qora Shulte-Platonov jadvallari” (o‘zgartirilgan versiya) metodologiyasi diqqatning hajmini, o‘zgaruvchanligini va taqsimlanishini o‘rganishga xizmat qiladi. Imtihon oluvchiga 1 dan 25 gacha bo‘lgan tasodifiy tarqalgan qizil va qora raqamlarning bir necha qatorlari ko‘rsatilgan jadval taqdim etiladi. Sinov uchta testdan iborat: ikkita oddiy va bitta murakkab. Namunalarning har birining topshirig‘i eng yuqori tezlikda bajarilishi kerak. Birinchi oddiy test - 1 dan 25 gacha bo‘lgan sonlarni o‘rish tartibida topish. Ikkinchi oddiy test - 25 dan 1 gacha raqamlarni kamayish tartibida topish. Uchinchi murakkab test ko‘tarilish va tushish tartibida o‘zgaruvchan sonlar qatoridan iborat: 1-25; 2-24; 3-23; 4-22 va boshqalar. Har bir sinovning bajarilish vaqti (mos ravishda t₁, t₂ va t₃) va xatolar soni taxmin qilinadi.

“Konsepsiyalarni istisno qilish” metodikasi. Ushbu uslub ta’riflash va tahlil qilishning aqliy operatsiyalari samaradorligini o‘rganishga mo‘ljallangan. Mavzuga 17 qator so‘zlar taklif etiladi. Har bir qatorda to‘rt so‘zni ushbu to‘rt so‘z uchun umumiy bo‘lgan, ammo beshinchi so‘z bilan bog‘liq bo‘lmagan ba’zi bir tushunchalar birlashtiradi. 3 daqiqada mavzu o‘n yetti qatorning har birida beshinchi ortiqcha so‘zni topishi va uni tanlashi kerak.

“Mantiqiy fikrlash” texnikasi umumlashtirish, konkretlashtirish va taqqoslashning aqliy operatsiyalari samaradorligini ochish uchun ishlatiladi. Vazifalarning har birida mavzuga uchta so‘z taklif etiladi. Birinchi va ikkinchi so‘z o‘rtasida aniq bog‘liqlik mavjud. Vazifa taklif qilingan javob variantlaridan ikkinchisiga birinchisiga o‘xshash tarzda to‘rtinchisi bilan bog‘liq bo‘lgan to‘rtinchi so‘zni tanlashdir. Natija to‘g‘ri javoblar soni bilan baholanadi.

EPI so‘rovnomasi G.V. Ayzenk ekstremal yoki introversion ta’rifi va nevrotikizm darajasiga asoslangan holda temperament turini tashxislash uchun. So‘rovnomaning ikkita versiyasi mavjud (A va B), bu ilgari berilgan javoblarni yodlash imkoniyatini istisno qilgan holda takroriy o‘rganishga imkon beradi. So‘rovnomaning har ikkala versiyasida har biri 57 ta savolni o‘z ichiga olgan bo‘lib, shulardan 24 tasi ekstraversion-intersionlik, yana 24 tasi nevrotizm shkalasi bilan bog‘liq, qolgan 9 tasi esa yolyonlarning nazorat shkalasiga kiritilgan bo‘lib, savollarga javob berishda samimiylilik darajasini baholashga mo‘ljallangan. Mavzu test

savollariga javob berishi kerak, javob variantlari “ha” yoki “yo‘q”. Natijalar har bir shkala bo‘yicha to‘plangan ballar soni bo‘yicha baholanadi. Temperament turini aniqlash “Eyzenk doirasi” ga muvofiq amalga oshiriladi.

“Ravenos Stables” (progressiv matritsalar shkalasi) metodologiyasi (12-jadval) 1936 yilda ishlab chiqilgan va intellekt darajasini aniqlashga mo‘ljallangan. Sinov og‘zaki bo‘lmagan vazifalardan iborat bo‘lib, unchalik katta ahamiyatga ega emas, chunki natija, boshqa usullarga qaraganda kamroq darajada, o‘rganish va hayot tajribasi bilan bog‘liq holda olingan bilimlarning ta’sirida bo‘ladi. Olingan natija, asosan, tizimlashtirilgan, rejalashtirilgan intellektual faoliyat qobiliyati to‘g‘risida hukm chiqarishga imkon beradi.

Sinov 5 ta seriyadan iborat bo‘lib, ularning har biri 12 ta vazifani o‘z ichiga oladi. Vazifalarning har biri yetishmayotgan parcha va bir xil shakldagi parchalarning bir nechta variantlari bilan asosiy tuzilgan rasmni o‘z ichiga oladi. Mavzu 20 daqiqada javob variantlarining qaysi biri topshiriqlarning har birida yetishmayotgan qismga to‘g‘ri kelishini qayd etishi kerak. Vazifalarning qiyinligi har bir seriyada va seriyalardan seriyalarga ko‘payib boradi.

Jadval 12

Raven texnikasi seriyasining sifatli ta’rifi jadvali

Seriya	Vazifalarni qurish prinsipi
A	Matritsa tarkibida munosabatlarni o‘rnatish
B	Juft figuralar orasidagi o‘xshashlik
C	Matritsa shakllaridagi progressiv o‘zgarishlar
D	Matritsada shakllarni gorizontaal va vertikal ravishda qayta tashkil etish
E	Shakllarni elementlarga ajratish

Har bir to‘g‘ri qaror bitta ballga teng. Olingan umumiy bal yoshni hisobga olgan holda foizga aylantiriladi va foiz asosida respondentning intellektual darajasi aniqlanadi. Intellektual darajaning 5 darajasi mavjud:

- 1 daraja - 95% dan yuqori - yuqori stavka;
- 2-daraja - 75-94% - aql o‘rtacha darajadan yuqori;
- 3-daraja - 25-74% - o‘rtacha aql;

- 4 daraja - 5-24% - aql o'rtacha darajadan past;
- 5-daraja - 5% dan past - nuqson.

A.Goncharovni moslashtirishda "SAN" metodikasi (tuyg'u, faollik, kayfiyat) hozirgi ruhiy holatni o'z-o'zini baholash uchun mo'ljallangan. Diagnostika materiallari ma'nosiga qarama-qarshi bo'lgan 30 juft ta'riflardan iborat; Har bir juftlikda respondent o'z holati uchun eng mosTa'rifni tanlashi va uning holatining ushbu tomonining og'irligini 0 dan 3 ballgacha bo'lgan o'lchovda baholashi kerak. Metodika 3 o'lchovni o'z ichiga oladi: sog'liq, faollik, kayfiyat. Natijalar har bir shkala bo'yicha ko'rsatkichlarning o'rtacha qiymatini hisoblash orqali qayta ishlanadi. Natijaning ishonchlilik darajasi har bir shkala bo'yicha ko'rsatkichlarning standart og'ishini hisoblash yo'li bilan aniqlanadi: agar bu shkala bo'yicha o'rtacha og'ish 1,75 darajadan oshsa, unda natija ishonchsiz hisoblanadi va ushbu shkala bo'yicha indikatorning o'rtacha qiymati keyingi ishlov berishga jalb qilinmaydi. Ishonchli natijalarga asoslanib, o'rtacha aqliy holat ko'rsatkichi o'rtacha arifmetikani topish bilan hisoblanadi (13-jadval).

Jadval 13

“SAN” metodikasi bo'yicha farovonlik, faollik, kayfiyat va ajralmas ko'rsatkich ko'rsatkichlarini talqin qilish

Ball	4 dan kam	4–5	5 dan ko'p
A'vol talqini	Noqulay	O'rta	Yaxshi

Ruhiy holat dinamikasini tashxislashda integral ruhiy holatning boshlang'ich (boshlang'ich) ko'rsatkichi va belgilangan vaqtdan so'ng yakuniy ko'rsatkich hisoblanadi. Keyin yakuniy va dastlabki natijalar orasidagi farq hisoblab chiqiladi, shu asosda 14-jadvalga muvofiq ruhiy holatning dinamikasi to'g'risida xulosa qilinadi.

Jadval 14

Yakuniy va dastlabki natijalar farqiga muvofiq “SAN” metodikasi bo'yicha integral ko'rsatkichlar dinamikasini talqin qilish

Ko'rsatkich	Ijobiy dinamika	Salbiy dinamika
Sektor ichida siljish	1 – 2	–1 – –2
1 sektorga siljish	2 – 3	–2 – –3
2 sektorga siljish	3 – 4	–3 – –4

Ushbu uslub, qoida tariqasida, ruhiy holatning dinamikasini o'rganish uchun ishlatiladi va tuzatish choralarning samaradorlik darajasini aniqlash uchun psixologik maslahat doirasida va davolash samaradorligini aniqlash uchun tibbiy reabilitatsiya amaliyotida ishlatilishi mumkin. Bundan tashqari, ushbu texnik hayot sifatini va insonning jismoniy va hissiy holatiga bo'lgan subyektiv munosabatini o'rganish uchun ishlatiladi.

M. Luscherning sakkiz rangli testi (L. Sobchik tomonidan moslangan) proyeksion usul bo'lib, insonning situatsion yoki uzoq muddatli ruhiy holatini aniqlash uchun ishlatiladi. Ushbu texnikaning nazariy asosi uning muallifining konsepsiyasi bo'lib, u turli xil ranglar insonning ma'lum ehtiyojlarini ramziy ma'noda anglatadi va ma'lum bir rangga nisbatan xushyoqish yoki antipatiya ushbu ehtiyojning dolzarbligi va qondirilish darajasini aks ettiradi. Haqiqiy ehtiyojlarni qondirish darajasi, o'z navbatida, insonning ruhiy holatini belgilaydi.

Diagnostika materiali sakkizta rangli kartadan iborat: to'rtta asosiy rang (quyuq ko'k, ko'k-yashil, qizil-to'q sariq, och sariq), bitta kartochka neytral rangga (binafsha rang) va qo'shimcha ranglarga ega uchta kartaga (kulrang, jigarrang, qora). Mavzudan o'zi yoqtirgan rangga ega bo'lgan kartani tanlashi, so'ngra qolgan kartalardan shunga o'xshash tanlovni amalga oshirishi va hokazolarni, ya'ni kartalarni eng ko'p yoqilgan rangga qarab tartiblashini so'raydi. Shu bilan birga, respondent tanlagan ranglarini atrof-muhitning biron bir obykti bilan, masalan, mashinaning rangi, kiyim-kechak va boshqalar bilan bog'lamasligi, lekin o'z tanlovini shunga muvofiq amalga oshirishi juda muhimdir.

Keyin qayta sinov o'tkaziladi; bu holda, respondentga birinchi holda ranglar qanday tartibda joylashtirilganligini eslashga urinmaslik, balki o'z tanlovini yangitdan amalga oshirish haqida xabar berish kerak.

Natijalarni qayta ishlash, qoida tariqasida, takroriy sinov orqali amalga oshiriladi, chunki bu ko'proq spontan va oshkora hisoblanadi. Natijalarni qayta ishlash jarayonida quyidagilar hisobga olinadi.

- Rang kombinatsiyalarini tanlash. Oddiy holatlarda, natijada olingan rang oralig'idagi dastlabki ikkita rangga ustunlik beriladi va ularga "+" belgisi beriladi; ikkinchi juftlik nisbatan afzal ranglarni o'z ichiga oladi

(“x”); uchinchi juftga “=” belgisi beriladi, bu rangga befarqlikni anglatadi; to‘rtinchi juft rad qilingan ranglarni o‘z ichiga oladi (“-” belgisi). Birinchi sinov natijalaridan olingan ma’lumotlar rang guruhlarini ajratib ko‘rsatish jarayonida ishtirok etadi.

- test muallifining fikriga ko‘ra, insonning asosiy psixologik ehtiyojlarini ramziy ko‘rsatadigan asosiy ranglarning holatini tahlil qilish. Agar bir yoki bir nechta asosiy ranglar oltinchi, yettinchi va sakkizinchi pozitsiyalarni egallasa, demak, bu rang bilan ramziy qilingan ehtiyoj qondirilmaydi va odam psixologik bezovtalik holatida bo‘ladi. Hatto asosiy rang oltinchi pozitsiyani egallagan bo‘lsa ham, u rad etilgan deb hisoblanadi va unga testning so‘nggi uchta pozitsiyasidan birini egallagan “Asosiy rang” belgisi beriladi va quyidagi ranglar signal belgisi (“A”) bilan belgilanadi va noqulay ruhiy holatning manbalari sifatida talqin etiladi. Xavotirda salbiy ruhiy holat uchun kompensatsiya mavjudligi nazarda tutiladi; kompensatsiya xarakteri birinchi pozitsiyada rang bilan ko‘rsatilgan. Ushbu rang asosiy kompensatsiya usuli sifatida talqin qilinadi va belgi bilan belgilanadi.

Agar bir yoki bir nechta qo‘shimcha ranglar (kulrang, jigarrang yoki qora) ranglar oralig‘ining boshida bo‘lsa va birinchi, ikkinchi yoki uchinchi o‘rinlarni egallasa, bu yetarli bo‘lmagan tovon sifatida qabul qilinadi. Ushbu rang va ranglar qatori oldidagi ranglar “C” (kompensatsiya) bilan, sakkizinchi o‘rinda esa “A” (signal) bilan belgilanadi, garchi u asosiy bo‘lmasa ham.

Sinov natijalariga ko‘ra tashvish va kompensatsiya intensivligi uchun ballar soni umumlashtiriladi. Shunday qilib, tashvish va kompensatsiyaning maksimal intensivligi 12 ballga to‘g‘ri keladi.

Sinov natijalarining dastlabki mazmunli talqini har bir rangning satrdagi o‘rnini va ushbu pozitsiyaning qiymatini taqqoslashga asoslangan (15, 16-jadvallar).

Rangli kombinatsiyalarni hisobga olgan holda batafsil test natijalari dastur tomonidan avtomatik ravishda beriladi.

Anketa CH.D. Shpilberger (Y.L.Xanin tomonidan moslangan) odamdagi tashvish darajasini shaxsiy xususiyat va ruhiy holat sifatida baholashga mo‘ljallangan. So‘rovnoma 40 ta hukmni o‘z ichiga oladi, ulardan 20 tasi vaziyatni tashvishga solishga (TS), 20 tasi esa subyektning

shaxsiy tashvishi (SHT) diagnostikasiga qaratilgan.

Jadval 15

Signalining intensivligini aniqlash va kompensatsiya jadvali

Intensivlik	1 ball («!»)	2 ball («!!»)	3 ball («!!!»)
Signal (asosiy rang holati)	Oltinchi o‘rin	Yettinchi o‘rin	Sakkizinchi i o‘rin
Kompensatsiya (qo‘shimcha rangning holati)	Uchinchi o‘rin	Ikkinchi o‘rin	Birinchi o‘rin

Jadval 16

Sakkizta rang qatoridagi rang pozitsiyalarining ma’nosi

O‘rin	Tafsir
1 (+)	Eng ko‘p afzal ko‘rilgan rang, respondent asosiy maqsadga erishish uchun foydalanishga intilayotgan vositalarni anglatadi
2 (+)	Mavzuning maqsadi
3 (x)	Respondentning haqiqiy holati; vaziyatda subyekt tomonidan harakat qilish tartibi
4 (x)	Shuningdek
5 (=)	Respondentga befarq bo‘lgan ranglar, bu ranglar bilan ifodalangan holatlar va harakatlarning dolzarbligini anglatadi.
6 (=)	Shuningdek
7 (–)	Rad etilgan ranglar respondentning bu vaziyatda noo‘rin deb hisoblagan asabiy ehtiyojlari va xatti-harakatlarini ramziy ma’noda anglatadi
8 (–)	Shuningdek

Vaziyat tashvishi deganda hozirgi ruhiy holat tushuniladi, shaxsiy esa - odamning ushbu holatga moyilligi. Vaziyat tashvishi odamning turli xil, ko‘pincha ijtimoiy-psixologik, stress omillarga bo‘lgan munosabati, salbiy bahoni kutish, o‘ziga nisbatan yomon munosabatni idrok etish sifatida paydo bo‘ladi; shaxsiy tashvish turli xil stress omillariga ta’sir qilishning individual farqlari to‘g‘risida tushuncha beradi. Respondent to‘rt balli shkala bo‘yicha anketa bayonlari bilan kelishuv darajasini baholashi

kerak. Natijalar kalitga muvofiq qayta ishlanadi (17-jadval).

Ushbu texnikaning afzalligi - respondentning hozirgi ruhiy holatini odatdagi holati bilan taqqoslash va shu asosda hozirgi ruhiy holatni tegishli shaxsiy mulkdan farqlash imkoniyatidir.

Jadval 16

Natijalarni C.D.Spilberger uslubi bo'yicha talqin qilish

KT va LT shkalasi bo'yicha bal	20–30	31–45	46–80
Ushbu tashvish shaklining darajasi	Past	O'rta	Yuqori

6.4. Sport o'yinlarida o'yinchilarning psixologik muvofiqligi

Ko'pincha jamoa trenerining o'yinchini boshqa o'yinchilar bilan (o'yin havolasi) ma'lum bir kombinatsiyaga kiritishga bo'lgan barcha urinishlari muvaffaqiyatsiz bo'lib chiqadi, garchi boshqa kombinatsiyada o'sha o'yinchi mukammal izchillik va tushunishni namoyish etadi. sheriklar bilan. Birinchi holda, yo'q, ikkinchidan, ushbu sportchining boshqa jamoa a'zolari bilan psixologik muvofiqligi mavjud. Faqatgina bunday muvofiqlik bo'lsa, o'yinchi qo'shma tadbirlarda o'zining barcha ijobiy individual sifatlarini namoyish etishi mumkin.

Sport jamoasi a'zolarining uyg'unligi ikki xil omillarga bog'liq:

1. Birgalikda o'yin faoliyatini osonlashtiradigan psixologik va psixofiziologik ma'lumotlar sportchilarining mavjudligi. Agar ikkita o'yinchi birgalikdagi o'yin harakatini amalga oshirsa (masalan, xokkeyda hujumning tezkor kombinatsiyasi), lekin bittasi sekin reaksiyaga va ma'lumotni noto'g'ri ishlashiga ega bo'lsa, ikkinchisi tezkor va to'g'ri qarashda o'yindagi vaziyatni birinchi qarashda baholasa, bunday o'yinchilar mos kelmaydi. Ular birgalikdagi harakatlarni amalga oshirishda kerakli aloqa darajasiga ega emaslar.

2. Jamoa a'zolari o'rtasida o'rnatilgan shaxslararo munosabatlarning tabiati. Sport amaliyotidan ko'plab misollar shuni ko'rsatadiki, ko'pincha texnik yoki taktik mahorat jihatidan boshqa, kuchliroq jamoadan pastroq bo'lgan u yoki bu jamoa ishonchli g'alabaga erishadi. Bunday hollarda, odatda, jamoa o'z a'zolarining do'stligi va axloqiy birligi hisobiga g'alaba

qozongan deb aytiladi.

Shunday qilib, sport jamoasining jamoaviy ishi o'quv mashg'ulotlari va musobaqalar sharoitida, shuningdek bo'sh vaqt va bo'sh vaqt sharoitida shakllanadigan ishtirokchilarning ham psixofiziologik, ham shaxsiy xususiyatlarini o'zaro moslashishi (moslashishi) tufayli amalga oshiriladi.

Psixofiziologik muvofiqlik deganda odamlarning yoshi, jismoniy va sensorimotorika rivojlanish darajasi, tayyorgarlik darajasi, tayyorgarligi, asab tizimining asosiy xususiyatlarining namoyon bo'lishi va boshqalar jihatidan bir-biriga mos kelishi tushunilishi kerak psixofiziologik muvofiqlik bir qator omillarga bog'liq: bular faqat jismoniy va fiziologik xususiyatlar (bo'yi, kuchi, chidamliligi, salomatligi va boshqalar), bular idrok, fikrlash, diqqat, xotira, hissiyot va hk.

Ijtimoiy-psixologik muvofiqlik sport jamoasi a'zolarining umumiy maqsadlari, qiziqishlari va qarashlari, qadriyat yo'nalishlari birligi va jamoa a'zolari shaxsiyatining yo'nalishi, xulq-atvorning ijtimoiy turi xususiyatlari, bajarilayotgan faoliyatga, jamoadoshlariga va boshqalarga munosabatiga asoslanadi.

O'yinchining individual ravishda va umuman jamoaning turli davrlardagi psixologik holati uchrashuvning yakuniy natijasiga ham salbiy, ham ijobiy ta'sir ko'rsatishi mumkin, bu uchrashuvda g'alabaga erishishga hissa qo'shadigan psixologik xususiyatlarni va ularning jamoadagi muvofiqligini batafsil ko'rib chiqishni talab qiladi.

Uchrashuvda mini-futbolga (futzalga) ixtisoslashgan yuqori malakali o'yinchilar g'alabaga erishish uchun jamoaning yuqori darajadagi ko'rsatkichlari, birinchi va ikkinchi o'yin havolalari, shuningdek hujumchilar belgilanadi.

Uchrashuvda g'alabaga erishish uchun yuqori malakali futbolchilarga jamoaviy vaziyat xavotirlari yuqori bo'lishi kerak. Ushbu ko'rsatkichlar birinchi darajadagi o'yinchilar va hujumchilar orasida ham yuqori darajada bo'lishi xarakterlidir.

Uchrashuvda g'alaba raqobat jarayonida qo'lga kiritilganda, shaxsiy tashvish ko'rsatkichlari yuqori korrelyatsiyaga ega ekanligi juda ajoyib.

O'yinchilarning individual ravishda va umuman jamoaning yuqori darajadagi psixologik qobiliyatlari yuqori sport natijalariga erishishga yordam beradi.

Sport natijasining yuqori malakali basketbolchilarning psixologik holati bilan o‘zaro bog‘liqligini tahlil qilish shuni ko‘rsatdiki, vaziyat va xavotir darajasi past bo‘lgan jamoalar va birinchi o‘yin aloqalari uchrashuvda ijobiy natijaga erishmoqda.

Hujumkor o‘yinchilar orasida vaziyatni tashvishlanish ko‘rsatkichlarining pastligi o‘yin davomida yanada samarali hujum va himoya harakatlarini amalga oshirishi mumkin.

Jamoaning uchrashuvdagi faolligi g‘alabaga erishishga imkon beradi. Yuqori malakali basketbolchilar uchun birinchi va ikkinchi o‘yin jamoalarining yuqori faolligi tufayli uchrashuvdagi g‘alaba ta‘minlanadi.

G‘alabaga erishishda hujumchilarning funksiyalarini bajaradigan o‘yinchilarning faolligi, shuningdek shaxsiy xavotirning past darajasi muhim ahamiyatga ega emas, bu jamoaning o‘yin jarayonida xavotir holatining hozirgi oshishiga moyilligini ko‘rsatadi.

Yuqoridagi xususiyatlardan tashqari, yuqori malakali basketbolchilar uchun o‘yinda g‘alabaga erishganda, futbolchilar organizmining boshqa bir qator psixologik xususiyatlari ham muhim ahamiyatga ega.

Yuqori malakali xokkeychilar o‘rtasidagi o‘yinda g‘alabaga erishishga umuman jamoaning, himoyachilarning funksiyalarini bajaradigan o‘yinchilarning birinchi darajali o‘yinchilarining, shuningdek hujumchilarning yuqori ko‘rsatkichlari yordam beradi.

Yuqori malakali xokkeychilar uchun uchrashuvda g‘alabaga erishish birinchi o‘yin havolasi va markaziy futbolchilarning sog‘lig‘i bilan bog‘liq. Birinchi o‘yin havolasi o‘yinchilarining shaxsiy xavotir ko‘rsatkichlari o‘yin natijalari bilan yuqori bog‘liqlikka ega.

Materialni sarhisob qilar ekanmiz, shuni ta‘kidlash kerakki, o‘yinchilar uchun yetakchi ko‘rsatkichlar - bu o‘yinda g‘alabaga erishishga ta‘sir ko‘rsatadigan faollik va vaziyat tashvishi ko‘rsatkichlari.

Birinchi o‘yin havolasida aniq psixologik barqarorlikka ega bo‘lgan o‘yinchilarning konsentratsiyali shakllanishi zaxira o‘yinchilariga yuqori darajadagi xavotir tufayli o‘yin harakatlarini bajarish ishonib topshirilgan vaqtda o‘zlarining imkoniyatlarini ro‘yobga chiqarishga imkon bermaydi va bu keyinchalik xatolarga yo‘l qo‘yadi uchrashuvni boy berish.

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

1. Sport o‘yinlarining psixologik jihatlarini izohlab bering?
2. Sport o‘yinlaridagi psixologik sifatlarning xususiyatlariga izoh bering?
3. Sport o‘yinlaridagi raqobatbardosh faoliyat mexanizmlari nimalardan iborat?
4. Ixtiyoriy xarakter xususiyatlariga ta’rif bering?
5. Sport o‘yinlarining psixofiziologik jihatlari qanday?
6. Psixofiziologik bashorat qilishga izoh bering?
7. Psixofiziologik qobiliyatlar darajasi qanday?
8. Sport o‘yinlarida sportchilarning psixofiziologik holotini bahalash nimalardan iborat?
9. “Tapping testi” usuliga nimalar kiradi?
10. “Shovqinlarga qarshi immunitet” metodikasi qanday?

VII BOB. MUSOBAQA TURLARI, ULARNI TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH

7.1. Musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish

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

Musobaqalar qat`iyligni, g`alabaga erishish yo`lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas`uliyat hissini tarbiyalaydi. O`yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Musobaqalarni boshqarish

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

Musobaqa turlari

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

O`zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talab-lariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko`ra g`olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi - taqvim musobaqalari bo`lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o`tkaziladi. Musobaqaning asosiy

turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari, “Universiada, Barkamol avlod, Umid nixollari” va boshqa musobaqalar kiradi.

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

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

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o’tkaziladi.

“Umid nixollari, Barkamol avlod,Universiada” har uch yilda bir marotaba o’tkazilib, ularda maktab (Umid nixollari), kollej (Barkamol avlod), institut va universitet talabalari (Universiada) orasidan eng kuchlilari aniqlanadi.

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

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

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

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o’tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumi-ning ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish

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

O’zbekiston Gandbol federatsiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig’ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan

rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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

7.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan uchta tizim - aylanma tizim, chiqib ketish tizimi va aralash tizim qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

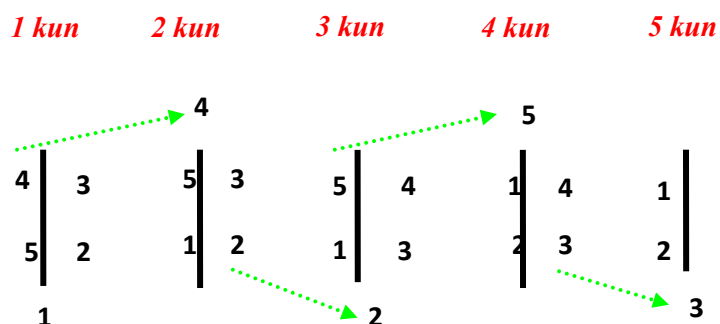
Aylanma tizim

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. eng to'g'ri yo'l – musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu raqamlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi.

Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Bunda, agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo'lsa, nechta jamoa bo'lsa shuncha ustuncha chiziladi (Masalan, 5ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 7ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, u xolda musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan bitta kam ustuncha chiziladi (Masalan, 6ta jamoa bo'lsa 5ta ustun, 8ta jamoa bo'lsa 7ta ustun). Musobaqaning aylanma tizimida taqvim jadval tuzishdagi har bitta ustun (vertikal chiziq) bu musobaqaning bir kunini bildiradi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lganda musobaqalar bir kun kam o'tkaziladi.

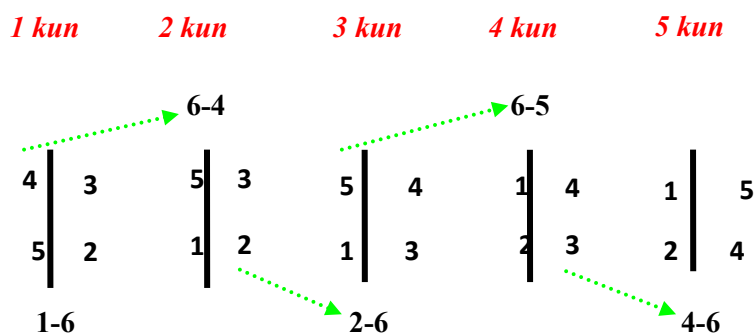
Musobaqa taqvim jadvalini tuzishda birinchi ustunning tagiga 1 raqami qo'yiladi, bitta ustun o'tkazilib, uchinchi ustun tagiga 2 raqami qo'yiladi. Shu tariqa oxirgi ustungacha raqamlar ketma-ketlikda qo'yiladi.

Ustunlar tugaganida qolgan raqamlar, chapdan o'ngga yo'nalishda raqam qo'yilmagan ustunchalarning yuqorisiga ketma-ketlikda qo'yiladi (rasmga qaralsin). 1-ustundagi ustunning o'ng tarafidan soat strelkasiga qarshi aylantirib ustunlarning tagida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi. Pastdagi raqamlar ketma-ketlikda yozib bo'lingandan so'ng, ustunning chap tarafiga o'tiladi va yuqoridan pastga qara ustunlarning yuqorisida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi (1-ustun).



Shu tariqa qolgan ustunlar ham soat strelkasiga qarshi yo'nalishda yozib chiqiladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda ustunlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo'lsa, u xolda o'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda ustunchalarning ustidagi va tagidagi raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oldiga oxirgi raqam yoziladi (Masalan, 6ta jamoa musobaqada ishtirok etayotgan bo'lsa, u xolda birinchi ustundagi 1raqamidan keyin 6 raqami yoziladi).



Musobaqalarni aylanma tizimda o'tkazishning ijobiy tomoni shundaki, bunda qatnashuvchi jamoalar orasidan eng kuchli jamoa aniqlanadi. Bu tizimda kuchli jamoa tasodif tufayli yutkazib qo'ysa ham,

qolgan o`yinlarda o`zini ko`rsatib, g`olib bo`lish imkoniyati saqlanib qoladi.

Salbiy tomoni shundaki, bu tizimda musobaqa g`olibini aniqlashga ko`p vaqt va mablag` ketadi.

Yutkazgandan so`ng o`yindan chiqib ketish tizimi

Bu tizim odatda, qatnashadigan jamoalar soni ko`p bo`lsa, oz muhlat ichida musobaqani o`tkazish uchun qo`llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining jadvalini (setkasini) tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so`ng qur'a tashlash o`tkaziladi. Qur'a tashlash o`tkazilgandan so`ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo`ladi. Jamoalar soniga binoan jadval tuziladi.

Agar jamoalar soni 2ning qaysidir darajasiga teng bo`lsa:

($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davradan boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo`lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi.

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

$$K1 = (M - 2^n) * 2 \qquad K2 = (M - K1) : 2$$

K1 - musobaqaning birinchi kundan o`ynaydigan jamoalar soni;

K2 - musobaqaning birinchi kuni dam olib, ikkinchi kundan o`ynaydigan jamoalar soni;

M - musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi (daraja musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko`p bo`lishi mumkin emas). Masalan: o`yinga qatnashuvchi jamoalar soni 22. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 22ga eng yaqin  $2^n$  darajasi olinadi. Bu son  $2^4 = 16$  bo`ladi. So`ng formula asosida 22dan 2ning darajasi ayiriladi va 2ga ko`paytiriladi. $K1 = (22 - 16) * 2 = 12$

**Gandbol sport turi bo'yicha 10-11 sinf o'quvchilari o'rtasida
o'tkaziladigan "Barkamol avlod" sport musobaqalarining taqvim
rejasi va natijalarni qayd etish jadvali**

Maktablar №	Qur'a	1-chi kun	2-chi kun	3-chi kun	4-chi kun	5-chi kun
16-maktab	1	→	16	→		
119-maktab	2	→	119	→		
191-maktab	3	→	191	→		
224-maktab	4	→	224	→		
134-maktab	5	134	→			
242-maktab	6	242	→			
11-maktab	7	11	→			
28-maktab	8	28	→			
233-maktab	9	233	→			
298-maktab	10	298	→			
196-maktab	11	196	→			
1-maktab	12	1	→			
22-maktab	13	22	→			
111-maktab	14	111	→			
234-maktab	15	234	→			
249-maktab	16	249	→			
326-maktab	17	326	→			
185-maktab	18	185	→			
219-maktab	19	→	219	→		
46-maktab	20	→	46	→		
159-maktab	21	→	159	→		
311- maktab	22	→	311	→		
278-maktab	23	→	278	→		
I-o`rin maktab	II -o`rin maktab	III -o`rin maktab	Bosh hakam Bosh kotib			
						g'olib →

Formula asosida aniqlangan son musobaqaning birinchi kunidan boshlab o`ynaydigan jamoalar soni bo`lib, o`yinning ikkinchi kunidan musobaqaga qo`shiladigan jamoalarni aniqlash uchun ikkinchi formuladan foydalanamiz. Bunda musobaqada qatnashuvchi umumiy jamoalar sonidan musobaqaning 1-kunidan boshlab o`ynaydigan jamoalar ayrilari, ayrilish natijasida chiqqan son musobaqaning 1-kuni dam oladigan jamoalar bo`lib, uni 2ga bo`lish natijasida aynan qaysi jamoalar dam olishi aniqlanadi. Dam oluvchi jamoalar taqvim jadvalining (setka) tepa va pasidagi raqamlardan olinadi.

$$K2 = (22-12):2 = 5/5$$

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo`lsa, dam oladigan jamoalar pastdan bittaga ko`proq bo`ladi (21- rasmda).

Yutkazgandan so`ng chiqib ketish tizimining ijobiy tarafi shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonini ko`p bo`lsa ham qisqa vaqt ichida g`oliblar aniqlanadi.

Bu tizimning salbiy tarafi esa, uchrashuvchi jamoalar juftida tasodif tufayli yutkazib qo`ysa, bu jamoa musobaqani tark etadi. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

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

1-o`rin - final g`olibi.

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

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

Aralash tizim

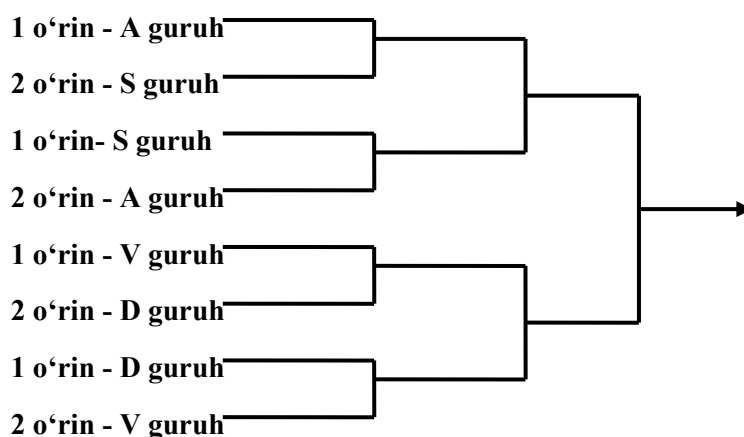
Musobaqa o`tkazishning “aralash” tizimi ikki bosqichdan iborat bo`lib, ular - aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o`tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif “faktorining” ta`sirini yo`qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko`p bo`lganda musobaqani oz muddatda o`tkazishni ta`minlaydi. Aralash tizimni qo`llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (16 ta jamoa A,B,C,D guruhlariga bo`linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko`p ochko yig`gan ikkitadan jamoa keyingi

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

I bosqich (aylanma)

<i>A Guruh</i>	<i>S Guruh</i>
1 - III o`rin	1 – II o`rin
2 – I o`rin	2 – III o`rin
3 – IV o`rin	3 – I o`rin
4 – II o`rin	4 – IV o`rin
<i>V Guruh</i>	<i>D Guruh</i>
1 - I o`rin	1 – IV o`rin
2 – III o`rin	2 – I o`rin
3 – II o`rin	3 – III o`rin
4 – IV o`rin	4 – II o`rin

II bosqich (chiqib ketish)



7.3. Musobaqa nizomi

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

Musobaqa xaqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o`quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o`tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko`rish uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

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

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O`tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o`tkazilayotgani (fede-ratsiya, tashkiliy qo`mita va hokazolar).
3. Musobaqa o`tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o`tkaziladigan o`yin tizimi (aylanma, yutkazgandan so`ng chiqib ketish, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o`rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o`yin durang bilan tugallanganda yoki o`tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o`yin qoidalarida ko'rsatilganidan

tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).

8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiy-lashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.

9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.

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

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

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yila-digan talablar.

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

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

1. Musobaqani qanday tashkil etasiz?
2. Musobaqa turlarini atab o'ting.
3. Musobaqani qanday rejalashtirasiz?
4. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering.
5. Musobaqa o'tkazish usullarining ijobiy va salbiy taraflarini aytib bering.
6. Musobaqa nizomi qanday tuziladi va unda qanday masalalar aks ettirilishi lozim?

VIII BOB. O'QUV-MASHG'ULOT VA MUSOBAQA JARAYONINI BOSHQARISH METODIKASI

8.1. O'quv jarayonini boshqarish

Sport o'yinlaridagi mashg'ulotlar jarayoni boshqariladigan jarayon sifatida, uni sportchining individual qobiliyatlariga, uning tanasining funksional va sport qobiliyatlariga, jamoaviy harakatlarning o'ziga xos xususiyatlariga ongli ravishda moslashtirish sifatida ishlab chiqilishi kerak.

Menejment odatda ma'lum bir jarayonga tegishli o'zgarishlarni keltirib chiqaradigan, muayyan oboyektiv qonunlarga bo'ysunadigan va tashqi sharoit va tizimning ichki holatidagi har qanday o'zgarishlar bilan maqsadlarga yaxshiroq erishishga qaratilgan bunday tuzatuvchi ta'sir sifatida tushuniladi. Optimal qarorlar qabul qilish va ularni amalga oshirish qobiliyati boshqaruvning ideal va maqsadidir.

Sportchini sport bilan shug'ullanishga tayyorlashni boshqarish jarayoni tirik organizmni boshqarilishi bilan bog'liq bo'lgan o'ziga xos xususiyatlarga ega - bu ko'pgina omillar ta'sirida doimiy rivojlanib boradigan murakkab biologik tizimdir.

Ushbu tizimlarning farq qilishi ma'lum:

- moslashuvchanlikning yuqori darajasi;
- tartiblilikni qisman tartibsizlik bilan birlashtirishning bir turi;
- yuqori operatsion ishonchlilik;
- maqsadga muvofiq reaksiyalarning o'tgan tajribaga bog'liqligi;
- atrof-muhit bilan o'zaro munosabatlarning oboyektiv tabiati va tizim va tashqi muhit o'rtasida doimo ma'lum aloqalar mavjud (kibernetika bo'yicha aloqa axborotni qabul qilishni, o'zgartirishni, saqlashni, ishlatishni va uzatishni ma'lum usulini anglatuvchi axborot aloqasini anglatadi).

Boshqaruv shakllariga quyidagilar kiradi.

- boshqaruv parametrlarining odatiy bloklari "yerishilgan" va "rejalashtirilgan" qiymatlari o'rtasidagi nomuvofiqlikni bartaraf etish;
- muayyan vaziyatlarga reaksiyalarning doimiy dasturlari shaklida boshqarish;
- o'z-o'zini sozlashni boshqarish (dasturlar, parametrlar, tuzilmalar);
- yakuniy natija tasvirini xotiradan chiqarib olish orqali boshqarish;

■ istiqbolli ma'lumot asosida ishlaydigan o'zini o'zi moslashtiradigan yoki moslashuvchan tartibga solish;

■ ehtimoliy bashoratga asoslangan boshqaruv.

Sport o'yinlaridagi mashg'ulotlar jarayonini boshqarishdan maqsad, bir tomondan, sportchining holatini o'zgartirish, uni oldindan rejalashtirilgan darajaga yetkazish, boshqa tomondan, sportchining holatini yuqori darajadagi jismoniy va sport formasida ushlab turish, uni tashqariga chiqishga to'sqinlik qilishdir. jismoniy tayyorgarlikning sezilarli pasayishidan va ortiqcha mashg'ulotlar hodisalaridan qochib, oldindan, oldindan modellashtirilgan chegaralardan tashqarida. Maqsadga erishish muvaffaqiyati to'g'ridan-to'g'ri trenerning futbolchilarning asosiy va oraliq holatlari va ularning ketma-ketligini bilishiga bog'liq. Menejment o'yinchining shakllangan sifatlari, ko'nikmalari va qobiliyatlarining tayyorgarlikning asosiy va oraliq davrlari va bosqichlari orqali "o'tishini" ta'minlashi shart. Shunday qilib, yillik sikl va olimpiya to'rt yillik davrining boshidanoq, futbolchilar trener tomonidan to'g'ri tanlangan umumiy mashg'ulotlar konsepsiyasiga asoslangan tartibga soluvchi ta'sirlar tizimiga va eng muhim model xususiyatlarining kompleksiga rahbarlik qiladi, ya'ni. ongli ravishda, maqsadga muvofiq, aniq bahslashish va ularning harakatlari, yutuqlari va rivojlanishlarini baholash bilan mashq qilish.

Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarishni markaziy vazifasi - bu yuqori sport natijasiga olib keladigan o'yinchi holatining aniq ketma-ketligini shakllantirish va baholash. Musobaqalarga tayyorlik holati maqsadli sport faoliyatini tizimli va tarkibiy tashkil etishning namoyon bo'lishining o'ziga xos ajralmas ko'rsatkichi sifatida tan olinishi kerak.

Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarish jarayoni tanlangan deb hisoblanadi, unda asosiy natija uchta tarkibiy qismdan iborat bo'ladi:

1. Faoliyat samaradorligini kuchaytirish.
2. Maksimal imkoniyatlarni oshirish.
3. Ichki muhit va tashqi faoliyat sharoitidagi o'zgarishlarga qarshilikni oshirish.

Sport o'yinlarida mashq qilishning asosiy xususiyati - bu har xil intensivlikdagi yukning qisman hajmi bo'yicha oqilona muvozanat bo'lib, tartibga solish va tiklash qobiliyatlarining samarali doirasini ta'minlaydi.

Boshqacha qilib aytganda, jismoniy, hissiy va intellektual energiya sarfida muvozanatni ta'minlash, maksimal yuk bilan ishlashdan optimal rejimda mashg'ulot jarayoniga o'tish muhimdir.

Menejment o'quv jarayonining ilmiy asoslangan o'ziga xos texnologiyasini talab qiladi, ya'ni. o'yinchi organizmining holatining miqdoriy va sifat xususiyatlari, har bir bosqichning davomiyligi va intensivligiga mos ravishda bosqichlarni dasturlash va tuzish bo'yicha individual tavsiyalar.

Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarishni yetakchi tamoyillaridan biri bu katta, psixologik stressli lahzalarni (yuklarni) o'yinchining holati va bosqichda qo'yilgan vazifalar bilan bog'liq ravishda ularning kamayish vaqt oralig'i bilan oqilona nisbatini ta'minlashdir.

Shu munosabat bilan, sport o'yinlarida mashg'ulot faoliyatini boshqarish jarayonida yuklarni tahlil qilish sxemasi quyidagicha:

- "samaradorlik - nedensellik - yuklarning selektivligi va maqsadga muvofiqligi";
- "oqilona limit";
- "supermobilizatsiya";
- "uslubiy muvofiqlik";
- "sifatning miqdordan ustunligi";
- "yuklarning tobora ko'payib borishi".

Yuqorida tavsiya etilgan prinsiplardan o'quv yuklarini tartibga solishning uslubiy qoidalariga amal qilinadi:

- ko'p yo'nalishli mashqlarning o'zaro ta'sirini hisobga olgan holda jismoniy sifatlarni izchil rivojlantirish va ularni parallel saqlash;
- mashg'ulotning maqsadga muvofiq ta'siri;
- trening ta'sirining tarkibini minimallashtirish;
- mashg'ulotning zarurligi va etarliligi o'z vaqtida yuqori darajadagi konsentratsiyaga ta'sir qiladi (bularning barchasi organizm holatini kuzatish va bahalash vositalarini shakllantirishni osonlashtiradi).

Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarishning muhim vositasi induktor sifatida rivojlanish yuklari orasidagi intervallarni optimallashtirishdir.

Sport o'yinlarini boshqarish amaliyotida trener ko'pincha quyidagi turdagi qarorlarni qabul qilishi kerak:

- tayyorgarlikning individual jihatlari;
- ma'lum bir bosqichda o'qitish rejimini optimallashtirish;
- o'quv dasturini umuman qayta qurish;
- o'yinchini individual tayyorlash rejasi va dasturini belgilash.

Ushbu qarorlarni amalga oshirishda trener birinchi navbatda jamoaning asosiy xususiyatlariga tayanadi, ya'ni:

- ijodkorlik - mustaqillik;
- birdamlik - o'zaro yordam;
- javobgarlik - tashkilot;
- intizom - mehnatsevarlik.

Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarish taktikasi qat'iy bo'lmazligi kerak, ham ixtisoslashgan, ham markazlashtirilmagan prinsipga asoslangan bo'lishi kerak va reja va yo'nalish dasturini o'z ichiga olishi kerak, unda tashabbus ma'lum bir yo'nalishga yo'naltirilgan, faollik oshgan, o'yinchining ijodiy kuchlari muntazam ravishda safarbar qilingan. individual mashg'ulotlar va farovonlik jarayonida o'zini o'zi boshqarish.

Sport o'yinlaridagi mashg'ulotlarni boshqarish tizimi uch xil tartibga soluvchi ta'sirga ega (boshqaruv qarorlari):

- reja yoki dasturdan nomaqbul og'ishlar kutilganda nazorat va profilaktika choralari;
- ijobiy siljishlarni kuchaytirishga va salbiy omillarni zararsizlantirishga qaratilgan o'quv jarayonidagi o'ziga xos o'zgarishlarga reaksiya ko'rinishidagi ta'sirlar;
- reja va dasturni tuzatish xatolar yoki noto'g'ri hisob-kitoblar asosida yuzaga kelgan kiruvchi va zararli og'ishlarning xususiyatlariga muvofiq ravishda amalga oshirilganda, xatolarga munosabat.

Amaliyot shuni ko'rsatdiki, sport o'yinlarida mashg'ulotlar jarayonini tezkor boshqarishning asosiy bo'limi 3-1 dublli mikrosikl hisoblanadi. Har bir bunday mikrosikl uchun mashg'ulot yuklarining tuzilishi va dinamikasi belgilanadi.

8.2. Raqobatni boshqarish

Sport o'yinlarida raqobatbardosh faoliyatning asosiy parametrlari dunyoning eng kuchli sportchilarining harakatlari uchun katta musobaqalar

sharoitida maxsus kuzatuvlar yordamida aniqlanadi va qayd etiladi. Raqobatbardosh faoliyat parametrlarini aks ettiruvchi belgilar maqsadli deb nomlanadi, chunki ularni amalga oshirish belgilangan maqsadga erishishda - raqobatda g'olib chiqishni ta'minlaydi.

Musobaqalardagi g'alaba - bu raqobatbardosh faoliyatning yakuniy maqsadi, unga erishish sportchilar tomonidan asosiy maqsad sari harakatlanish jarayonida paydo bo'ladigan bir qator aniq vazifalarni izchil hal etishdan iborat. Shaxsiy vazifalarni bajarish uchun faoliyatning elementlari harakatlar deb nomlanadi, ular o'z navbatida operatsiyalardan iborat. Sportchi ularni musobaqa jarayonida bajaradigan harakatlar mazmuni, operatsiyalari va shartlari va raqobatbardosh o'yin faoliyati tarkibini belgilaydi.

Faqatgina har bir sportchining raqobatbardosh faoliyati ko'rsatkichlariga ega bo'lgan holda, uning harakatlari samaradorligini baholash va mashg'ulotlar jarayonida uning mahoratini oshirish yo'llarini aniqlash mumkin.

Musobaqada jamoaning dastlabki tayyorgarligining barcha jihatlari ochib beriladi, shuningdek futbolchilarning takomillashuvi davom ettiriladi va o'yin tajribasi orttiriladi. Bu vaqtda futbolchilarning ruhiy holati va jamoaviy birdamligi alohida ahamiyatga ega.

Keyingi o'yin oldidan quyidagilar kerak:

- o'tgan o'yinni tahlil qilish;
- bo'lajak uchrashuvni muhokama qilish;
- o'yin oldidan futbolchilarning harakatlarini muhokama qilish.

O'tgan musobaqa tahlili. Har bir o'tkazilgan musobaqa barcha ishtirokchilar va trener tomonidan birgalikda hal qilinishi kerak. O'tkazilgan kalendar yiilishining tahlili ayniqsa muhimdir.

Tahlilning asosiy vazifalari - o'yinning kamchiliklarini umuman va individual o'yinchilarni aniqlash, shuningdek ijobiy tomonlarini aniqlash. Tahlilda etakchi rol trenerga tegishli. U qisqa kirish so'zini kiritadi, shundan so'ng u jamoa sardori va futbolchilarini so'zlashishga taklif qiladi. Tahlil predmeti o'yinchilarning hujum va himoyadagi harakatlari, ularni mo'ljallangan o'yin rejasini amalga oshirishi va jamoalar va umuman jamoaning o'zaro ta'siri bo'lishi kerak.

Xulosa qilib aytganda, trener tahlil natijalarini sarhisob qiladi,

fikrlarini bildiradi, to'g'ri pozitsiyalarni qo'llab-quvvatlaydi va agar mavjud bo'lsa, chiqishlarda xatolarni tushuntiradi. Tahlil keyingi darsda yoki maxsus belgilangan vaqtda amalga oshiriladi.

Bo'lajak uchrashuvni muhokama qilish. Muhokama odatda oxirgi mashg'ulot paytida yoki yig'ilishdan bir kun oldin bo'lib o'tadi. Avvalo, ushbu uchrashuvda maydonga tushadigan jamoaning eng yaxshi tarkibini aniqlash kerak.

Tarkibni aniqlashda raqib jamoaning qabul qilingan o'yin tizimidan, uning ayrim futbolchilarining xususiyatlaridan, shuningdek o'z jamoasi futbolchilari jismoniy va ma'naviy holatidan kelib chiqish kerak.

Agar siz ushbu jamoa bilan ilgari uchrashgan bo'lsangiz, unda har bir futbolchi o'ziga yuklatilgan vazifani qanday uddalaganligini hisobga olishingiz kerak.

Trener raqib jamoaning kutilgan tarkibini xarakterlaydi, uning ijobiy tomonlari va kamchiliklarini ko'rsatib beradi, eng kuchli va kuchsiz futbolchilarni qayd etadi.

Raqib o'yinidagi barcha tomonlarni tarozidan o'tkazgan trener, o'yinning umumiy rejasini bayon qilib, hujum va himoyada o'yinning ma'lum bir tizimidan foydalanish, qanday kombinatsiyalarni yaratish va ularni shaxsiy himoya tizimi ostida ushlab turish uchun raqiblarni qanday taqsimlash bo'yicha aniq ko'rsatmalar beradi.

Agar jamoa sakkizdan o'ntagacha teng futbolchilardan iborat bo'lsa, unda ularning o'yindagi chiqishlarining ma'lum ketma-ketligi o'rnatilishi kerak.

Uchrashuv oldidan jamoa. Xizmat ko'rsatuvchi jamoaning tarkibi, yuqorida aytib o'tilganidek, oldindan aniqlanishi kerak, shunda o'yinchilarning hech biri bo'lajak o'yinni hayratda qoldirmaydi. Bu futbolchilarga musobaqaga yaxshiroq tayyorgarlik ko'rish imkonini beradi.

Zaxira o'yinchilari bilan birgalikda butun jamoa musobaqada uning boshlanishidan 30-40 minutdan kechiktirmasdan paydo bo'lishi kerak.

Jamoa o'yin boshlanishidan 10-15 daqiqa oldin kiyinishi kerak. Trener umumiy munosabatni bir necha so'z bilan eslatib turadi, agar mavjud bo'lsa, raqib jamoadagi o'zgarishlar to'g'risida hisobot beradi va alohida futbolchilarga qisqacha ko'rsatmalar beradi. Agar jamoa berilgan saytda birinchi marta o'ynayotgan bo'lsa, trener futbolchilarning e'tiborini

uning xususiyatlariga qaratadi.

Shundan so'ng ular isinishni boshlaydilar. To'psiz 5 daqiqali isitish mashqlari har bir o'yinchi tomonidan mustaqil ravishda olib boriladi. Qolgan vaqt sudni tekshirish va o'yin obyekti bilan isitish uchun ishlatiladi. Isitish eng samarali tarzda amalga oshirilishi uchun 10-15 daqiqaga mo'ljallangan maxsus mashqlar to'plamini o'rganish maqsadga muvofiqdir.

Noma'lum jamoa bilan musobaqa boshlanishida siz dushmanning zaif tomonlarini darhol ishlatish uchun uni o'rganishingiz kerak. Jamoa sardori va ayniqsa trenerning vazifasi o'yin to'g'ri yo'nalishda bo'lishini ta'minlashdan iborat. Bir necha daqiqa ichida trener o'yin borishini tahlil qilishi va o'yinchilarni almashtirishga qadar joylarda kerakli o'zgartirishlarni kiritishi kerak. Trenerning ko'rsatmasi jamoaga zaxira o'yinchilari orqali, daqiqali tanaffuslar paytida yoki signal berish orqali etkaziladi.

Trener o'yin jarayonini diqqat bilan kuzatib borishi, maydonda sodir bo'layotgan barcha narsalarga sezgir bo'lishi kerak. Trenerning ishonchli harakatlari jamoaga yetkaziladi va ularning ish faoliyatini yaxshilaydi. Aksincha, trenerlarning qat'iyyatsizligi, o'yinchilarning tez-tez va asossiz ravishda o'zgarib borishida, noaniq ko'rsatmalarda, asabiy qichqiriqlarda aks etadi, bu futbolchilar ruhiyatining pasayishiga va ularning o'yinlari yomonlashishiga olib keladi.

Agar jamoa ochkolar bo'yicha ozgina ustunlikni qo'lga kiritadigan bo'lsa, unda bu bo'shliqni maksimal darajaga ko'tarish kerak. Ayni paytda jamoaga o'zgartirish kiritilmasligi kerak. O'yin har ikki tomonning ustunligisiz keskin kurashda davom etganda, tanaffusga qadar hech bo'lmaganda kichik ustunlikka ega bo'lishga harakat qilib, har bir ochko uchun kurashishingiz kerak.

Musobaqa natijalariga ta'sir qiluvchi muhim omil bu futbolchilarni o'z vaqtida va to'g'ri ravishda almashtirish qobiliyatidir. Quyidagi holatlarda almashtirishni tavsiya qilish mumkin:

1. Agar o'yinchi xato qilsa yoki o'ziga yuklatilgan vazifani uddalay olmasa. Kelajakda ushbu o'yinchi o'yinga qayta kirishi mumkin.

2. Charchoq yoki shikastlanish holatlarida, o'yinchi to'liq ishlay olmasa.

3. Hisobda yaqqol ustunlik bo'lgan taqdirda, keyingi uchrashuvlar uchun kuchni saqlab qolish uchun ikki yoki uchta yetakchi o'yinchini, ba'zan esa butun beshlikni almashtirish maqsadga muvofiqdir.

4. Raqib jamoa tarkibi o'zgargan taqdirda, yangi paydo bo'lgan raqibga mos keladigan o'yinchiga qarshi turish uchun almashtirish amalga oshiriladi.

5. O'yinning yuqori sur'atini saqlab qolish uchun.

Barcha holatlarda, zaxira o'yinchisi o'yinga kirish haqida oldindan ogohlantirilishi kerak, bu unga tayyorgarlik ko'rish va isinish imkoniyatini beradi. Zaxira o'yinchisi jamoadagi rolini aniq tushunishi va raqiblardan qaysi birini ushlab turishi kerakligini bilishi kerak.

Trener o'yinni yaxshilash uchun tanaffuslardan unumli foydalanishi kerak.

Bir daqiqalik tanaffusning sabablari quyidagi holatlar bo'lishi mumkin:

1. O'yinning yomonlashishiga olib keladigan jamoadagi kelishmovchiliklar.

2. Himoyada yoki hujumda jamoaning o'yin tizimini o'zgartirish zarurati paydo bo'lishi.

3. Raqib jamoadagi o'yinchilarni guruhga almashtirish, ularni ushlab turish uchun futbolchilarning tegishli tahlilini talab qilish.

4. O'yinchilarni almashtirishning iloji bo'lmaganda qattiq charchash. Daqiqa tanaffuslarni musobaqa oxirida tejab, juda tejamkorlik bilan o'tkazish kerak.

Musobaqa tugagandan so'ng, siz iliq dush olishingiz yoki yuvishingiz kerak.

O'yinni har qanday shaklda tugatgandan so'ng darhol muhokama qilish mumkin emas, chunki odatda futbolchilar juda hayajonlanishadi, ayniqsa mag'lubiyatdan keyin va o'tgan uchrashuvni xolisona baholay olmaydilar.

O'qitish va raqobatlashadigan jarayonni axborot bilan ta'minlash

“Axborot” tushunchasi asosiy fanlararo tushunchalardan biriga aylandi. hozir u o'qituvchilar, fiziologlar, shifokorlar, psixologlar, matematiklar uchun bir xil darajada tanish va foydali bo'lib kelmoqda.

Axborotni shunchaki xabarni olgandan keyin yo'q qilinadigan

ma'lum bir noaniqlik o'lchovi sifatida sifat jihatidan aniqlash mumkin.

Boshqarish maqsadida bir qator kuzatuvlar natijasida olingan ma'lumotlar miqdori natijalar dispersiyasining o'zaro aloqasi sifatida aniqlanadi.

Vaqtning ma'lum bir lahzasida olingan qo'shimcha ma'lumotlarning qiymati asta-sekin pasayib boradi, chunki o'z-o'zidan qolgan tizim, tabiiyki, ko'proq entropiya bilan barqarorroq holatga o'tadi. Shu munosabat bilan axborotning ikkita shaklini ajratib ko'rsatish kerak: o'tkinchi - qiymati asta-sekin kamayib boradi; doimiy - qiymati nisbatan doimiy bo'lgan qiymat.

Boshqaruv ma'lumotlaridan foydalanishda, agar dastur maydoni chegaralari berilmagan va xatolar chegarasi (mumkin bo'lgan xatolar doirasi) o'rnatilmagan bo'lsa, to'plangan ma'lumotlar asosida qurilgan naqshlarning ilmiy ahamiyati yo'qligi qoidasini hisobga olish kerak. Sifat jihatidan yangi ma'lumotni olishda informatsion ahamiyatga ega bo'lgan (shu nuqtai nazardan) yuqori bo'lmagan kuzatuvlarni hisobga olish kerak. Olingan qonuniyatlarni interpolyatsiya qilish va ekstrapolyatsiya qilish qoidalari nazorat qilish jarayoni uchun juda muhimdir.

Sportchilarning haqiqiy holati to'g'risida ma'lumot to'plash, menejerlarni tizimlashtirilgan, oqilona shakl va mazmunli ma'lumotlar bilan ta'minlash. Ushbu ishda sizga quyidagilarni aniqlashtirish kerak:

- axborot manbalari;
- birlamchi ma'lumotlarning hajmi va vositalari;
- axborotni qayta ishlash hajmi va vositalari;
- boshqarish signallari variantlari (maslahat, ko'rsatmalar, ko'rsatmalar);
- axborot kechikishining ruxsat etilgan darajasi;
- teskari aloqa mexanizmlari.

Ma'lumot quyidagi yo'nalishlar bo'yicha to'planishi kerak:

- individual va jamoaviy rejalarning haqiqiy bajarilishini qiyosiy tahlil qilish;
- sportchining sog'lig'i holatini aniqlash, jismoniy mashqlar uchun bag'rikenglik, mashq bajarish, tiklanish, mashg'ulotlarga intilish, o'zini tutish;
- sportchining eng muhim jismoniy sifatlari va harakat qobiliyatlarini

rivojlantirish dinamikasini aniqlash;

- texnologiya, taktikani shakllantirish va ularni takomillashtirish;
- maxsus ko'rsatkichlarni baholash;
- sport formasi holatini har tomonlama baholash;
- sportchi va jamoaning turli musobaqalardagi natijalarini aniqlash.

Yuqoridagi ma'lumotlarni to'plash uchun ular sportchilar va trenerlar o'rtasida o'tkazilgan so'rovnomadan, ishchi hujjatlarni tahlil qilishdan, mashg'ulot yukining individual parametrlarini ro'yxatdan o'tkazish bilan mashg'ulotlar davomida olib borilgan pedagogik kuzatuvlardan, tiklanish jarayonlarini tavsiflovchi kuzatuvlardan, test sinovlaridan, tibbiy-fiziologik tekshiruv bilan birgalikda standart o'quv testlaridan foydalanadilar, tananing individual tizimlari holatini o'rganish, sportchining o'zini o'zi boshqarish ma'lumotlarini tahlil qilish, kuzatish natijalarini matematik qayta ishlash.

O'tkazilgan musobaqalarning batafsil tahlili ta'lim va tarbiya jarayonining ajralmas qismidir, shuning uchun trener oboyektiv ma'lumotlarga ega bo'lishi kerak. Buning uchun musobaqa davomida yozuvlarni saqlash kerak. O'yinchilarning harakatlarini katta yoki kichik detallarda aks ettirishning turli shakllari mavjud. Har bir trener o'zi uchun eng maqbul deb hisoblagan yozuv shaklini tanlaydi. Yozuv trener tomonidan amalga oshirilganda eng yaxshisi; ammo, agar yozuv juda batafsil bo'lsa, u holda uchrashuvdan ozod bo'lgan futbolchilarga tayinlanishi mumkin.

O'yinlarni ro'yxatga olishning quyidagi shakllari mavjud:

- barcha o'yinchilar uchun mexanik;
- bitta o'yinchi uchun mexanik;
- mexanik-sxematik;
- videoyozuv;
- kompyuterlashtirilgan ro'yxatga olish tizimlari.

Yozib olishning 1-varianti juda katta e'tibor va mahorat talab qiladi, ammo bu har bir o'yinchini baholashga imkon beradi. "Eslatmalar" ustunidagi eslatmalar batafsilroq bo'lishi mumkin.

Shaxsiy xatolar va samarali harakatlarni qayd etish vertikal chiziqlar bilan chegaralanishi mumkin.

Yozib olishning 2-varianti, trener tomonidan nafaqat hujumkor o'yin,

balki o'tkazib yuborilgan gollar soni, shuningdek, to'pni yo'qotish soniga ham qiziqqan hollardada qo'llaniladi.

Yozib olishning 3-varianti – (sxematik yozib olish).

Sxemada harakat amalga oshirilgan nuqtani bildiradigan raqam qo'yiladi. Agar o'yincha samarali harakat bo'lsa, unda raqam aylana shaklida bo'ladi. Raqamlar o'yinchilarning raqamlariga mos kelishi kerak.

Yaqinlashib kelayotgan jamoalarni sxematik yozish usuli yordamida kuzatish ularga qarshi o'yin rejasini tuzishda foydali bo'lishi mumkin.

Shunday qilib, biz sportchining butun tanasining holati, uning individual funksiyalari, ish qobiliyati darajasi, mashg'ulotlar davomida jismoniy tayyorgarligi, mikrosikl, bosqich, davr, yillik sikl, butun Olimpiada to'rt yilining doimiy dinamik tahlilini ta'minlash to'g'risida gaplashamiz.

8.3. Sport o'yinlaridagi o'quv-tarbiyaviy va raqobatbardosh jarayonlarni boshqarishda trenerning o'rni

Sport o'yinlarida mashg'ulot jarayonini boshqarishda trener shaxsining, uning pedagogik mahoratining roli nihoyatda katta. Jamoa ishida normal "psixologik iqlim" ni yaratish asosan trenerga bog'liq. Aynan menejmentda rahbar-trenerning maqsadga muvofiq g'oyasi va irodasi ifoda etilgan. Trenerning asosiy vazifasi - barcha mahalliy quyi tizimlarni bitta garmonik butunlikka to'plash va hosil bo'lgan tizim ishini muvofiqlashtirish. Bu yerda odamning tashkilotchi sifatidagi o'ziga xos shaxsiy sifatlari va qobiliyatlari: fikrlashning keng ufqlari, ijodiy jasorat va tashabbuskorlik, tashkilot va boshqarish ilmining tajribasi va bilimi, sportchilar ushbu mashg'ulotlar tizimi doirasida o'zini qanday tutishini va qanday yo'nalishda bo'lishini tasavvur qilish qobiliyati zarur. u ularga ta'lim beradi.

Trener irodali, qat'iyatli o'qituvchi bo'lishi kerak, u kam vaqt ichida, aksincha, juda kam ma'lumot bo'lganda qaror qabul qiladi: siz atrofni ko'rishingiz va asosiy narsani ko'rishingiz kerak.

Trener to'liq xizmat ko'rsatadigan ulkan hujum kuchi va faolligining mutaxassisi bo'lishi kerak. Trenerni takomillashtirish masalasida to'xtash joylari yo'q: yoki "qidiruv tarangligi" - va oldinga qadam, yoki "ijodiy

uyatchanlik" - va ikki qadam orqaga.

Raqobatbardosh vazifalarning murakkablashishi, ularning o'lchamlari va boshqariladigan va boshqarib bo'lmaydigan omillar sonining ko'payishi, qaror qabul qilish vaqtining qisqarishi trenerning fikrlash mexanizmlarini tanib olish, izohlash, baholash va bashorat qilish mexanizmlarining yukini keskin o'sishiga olib keladi. Shunday qilib, trenerning boshqaruv operatsiyalari ishonchliligi Rossiya Federatsiyasi milliy va klub jamoalarining muhim xalqaro musobaqalardagi muvaffaqiyatlariga ta'sir qiluvchi muhim mezonga aylanadi.

Boshqaruv qarorlarini qabul qilish nafaqat fan, balki sanoat ham bo'lgan va shunday bo'ladi; va iste'dodli trener muammoni har tomonlama tahlil qilishga va mas'uliyatli qarorlar qabul qilishda jasoratni namoyon etishga qodir. Odatda, tez-tez uchraydigan vaziyatlarda bunday trener ilgari uchragan holatlarning aksariyatida muvaffaqiyatli bo'lib chiqqan yechimlarni topishning ko'plab usullaridan foydalanadi.

Katta trenerning asosiy bilimlari to'g'ri qarorlarni qabul qilishda, ularni operatsion bilimlarga aylantirishda, shuningdek uning shaxsiyatining ba'zi xususiyatlarini (ma'lumotni o'zlashtirish, saqlash va o'zgartirish, yangi muammolar, vazifalar, fikrlashning moslashuvchanligi, hissiy yetuklik, jasoratni shakllantirish qobiliyati) muhim rol o'ynaydi, o'z-o'zini yuqori baholash va o'ziga bo'lgan ishonch).

Demak, maqbul qaror qabul qilish - bu trenerning belgilangan maqsadga erishishga qaratilgan boshqaruv faoliyatining eng muhim vazifasidir. Bu masalada bir nechta variantlardan xabardor ravishda tanlov qilish va qabul qilingan qaror samaradorligini baholashda - hissiyotlarni to'sish, sezgi xatosini to'g'irlash, xatolarni tan olishdan qo'rqmaslik, tuzatishlarni tashkil qilish, yolg'on obro'ga ega bo'lmaslik; bundan tashqari, boshqa hamkasblar bilan ishbilarmonlik aloqalari asosida strategik va taktik qarorlarni jamoaviy ishlab chiqishni amalga oshirish imkoniyatiga ega bo'lish, shu bilan birga keskin raqobatbardosh yoki nizoli vaziyatda yagona operativ qarorni saqlab qolish, jamoada qulay iqlimni saqlab qolish.

Amaliyotda trener nafaqat futbolchilarni, balki ular trenerni ham qabul qilishi muhimdir. Zudlik bilan jamoaning taniqli yetakchisiga aylanish juda qiyin: faqat maydonda va undan tashqarida bo'lgan tajriba

do'stlikni, jamoaviy va jamoaviy ishlarni kuchaytiradi.

Trener ishining har qanday bo'limining samaradorligi trenerning o'z sportchilari bilan aloqasi quyidagi tamoyillarga asoslanishiga bog'liq:

- mehnatga ishtiyoq va jamoaga sadoqat;
- sportchilarga nisbatan ijobiy, xayrixoh munosabat; ishonch zamonaviy o'quv jarayonining asoslaridan biridir;
- talabchanlik va g'amxo'rlik (talablar aniq shakllangan va tushunarli bo'lishi kerak, futbolchilarning haqiqiy imkoniyatlari va qobiliyatlariga asoslanib, trenerning samimiy qiziqishi va g'amxo'rliqi bilan bog'liq bo'lishi kerak);
- xulq-atvorda va baholashda keskin o'zgarishlarsiz, sportchilarga nisbatan teng munosabat;
- tinglash qobiliyati, o'yinchilarning o'z ishlari to'g'risida fikrlarini bilish;
- o'zaro tushunish va xatolarni tuzatishda izchillik;
- jamoadagi o'zaro hurmat, o'zaro yordam va uning har bir a'zosining tengligi bilan birlashtirilgan;
- Individual yondashuv; raqobatbardosh faoliyatning individual uslubi va har bir sportchining muloqot uslubini bilish trenerga shaxs xususiyatlarini o'zaro muvofiqlashtirish va uni uyg'unlashtirishni yanada to'liqroq va xilma-xil qilishiga imkon beradi;
- trenerning so'zlari va og'zaki bo'lmagan ko'rinishlari o'rtasida o'zlarining his-tuyg'ularini va tashqi ko'rinishini boshqarish qobiliyatiga ega bo'lgan, shuningdek, sportchilarning reaksiyalarini hisobga olgan holda to'liq yozishmalar;
- musobaqa va mashg'ulotlar paytida joyni to'g'ri tanlash, futbolchilarga trenerning ko'rsatmalarini ko'rish va eshitish imkoniyatini berish, bu esa sportchilarni charchatadigan juda uzoq tushuntirishlardan mahrum bo'lishi kerak.

Sport o'yinlarida trener so'zi hech narsa bilan taqqoslab bo'lmaydigan energiya bilan to'la. Har qanday "jismoniy" energiya mashg'ulot yoki o'ynash jarayonida quriydi, faqat so'zda energiya chegarasi bor, ehtimol.

Trenerning ish madaniyati darajasi, boshqa narsalar qatori, uning o'z terminologiyasiga ("lingvistik hayot") qanchalik katta e'tibor qaratishi, ularning til bilan muomala qilish muammolarini qanchalik aniq bilishi,

axborot aloqalari qonunlari to'g'risidagi bilimlardan qanchalik foydalanilganligi bilan belgilanadi. Ko'p narsa trenerning tilining axborot qobiliyati va aniqligi bilan belgilanadi, agar so'zning aniqligi ma'noga yordam beradi va uni yashirmasa.

Uchrashuv davomida trener ikkilamchi mo'l-ko'pchilik orasida eng muhim narsani ko'rishi va ifoda etishi kerak. Uning raqobatbardosh tili frazeologiya, aniqlangan formulalar, nutqning aniq burilishlariga ega bo'lishi kerak, chunki noto'g'ri berilgan ko'rsatma, qoida tariqasida, vazifani sust bajarilishiga olib keladi.

Shu bilan birga, eng qudratli trener o'zining "yaxshi" va "yomon" kunlariga, charchoqqa, kasallikka, kundalik va sportdagi qiyinchiliklarga ega bo'lib, unga maqbul qarorlarni qabul qilishga xalaqit beradi. Bularning barchasi ba'zida ilmiy va axborot ma'lumotlarining bir xil kombinatsiyasi trenerda tengsiz reaksiyalar va hukmlarni keltirib chiqaradi. Terma jamoa va klub treneri ba'zida insonning ba'zi zaif tomonlariga ega bo'lib, u o'z hukmlarining to'g'riligini ruxsat etilgan darajadan past qiladi. Demak - uning baholashlarida xato va deformatsiyaning paydo bo'lishi ehtimoli, afsuski, vaziyatni aniqlash va prognoz qilishning aniqligini pasaytiradi.

Sport o'yinlarida har doim nostandart, aniqlanmagan holatlar mavjud bo'lib, unda harakatlarni tanlash nafaqat uning zimmasiga yuklatilgan vazifalar tufayli, balki uning tajribasi, intuitivligi, ijodkorligi va menejment qobiliyatidan foydalanish zarurati tufayli trenerning vakolati bo'lib qoladi. Shu munosabat bilan, yoshlarni tarbiyalash bo'yicha o'quv dasturiga bir qator qo'shimcha fikrlarni va xayrlashuv so'zlarini bayon etish foydali bo'ladi:

- trener jamoaga kerak bo'lganlarni topish, iste'dodni yo'qotmaslik, futbolchining iste'dodini his qilish, uning "kuchli tomonlari" ning butun spektrini aniqlashda muvaffaqiyat qozonish qobiliyatisiz qila olmaydi;

- unvonlari va oldingi yutuqlaridan qat'iy nazar, maksimal yuklarga, haqiqiy raqobatga bo'lgan ongli istak asosida, o'z kuchini to'liq bag'ishlagan holda jamoada doimiy ish olib borish;

- zamonaviy yuqori toifadagi o'yinchilar trenerning musobaqadagi jamoaviy menejment pozitsiyasidan yuqori malakaga, kuchli raqiblarni mag'lub eta olish qobiliyatiga va mas'uliyatni o'z zimmasiga olishga bo'lgan talablarni kuchaytirayotganini unutmaslik kerak;

- texnika, taktika, mashg'ulotlar metodikasi bo'yicha "yangi", "shov-

shuvli” narsalarni sezish uchun tizimli bo‘lishi kerak; boshqalarning fikri, takliflariga hurmat bilan munosabatda bo‘lish, lekin o‘z bilimlari va ish tizimiga, jamoaning imkoniyatlariga va boshqa ajralib turuvchi omillarga harakat qilish;

Trener ishining har qanday bo‘limining ishlashligi bo‘yicha trenerlikning o‘z sportchilari bilan aloqada bo‘lgan tamoyillarga asoslanishiga bog‘liq:

- mehnatga ishtiyoq va jamoaga sadoqat;
- sportchilarga ishlov berish, xayrixoh munosabat; ishonch zamonaviy o‘quv jarayonining asoslaridan biri;
- talabchanlik va g‘amxo‘rlik (talablar aniq shakllangan va tushunarli bo‘lishi kerak, o‘yinchilarning haqiqiy imkoniyatlari va davolashlariga asoslanib, samimiy qiziqishi va g‘amanxo‘rli)
- xulq-atvorda va baholashda keskin rivojlanmagan, sportchilarga nisbatan teng munosabat;
- tinglash qobiliyati, o‘yinchilarning o‘z ishlarini ko‘rib chiqishlarini bilish;
- o‘zaro davolash va xatolarni tuzatishda izchillik;
- jamoadagi o‘zaro hurmat, o‘zaro yordam va uning har bir a‘zosining tengligi bilan birlashtirilgan;
- individual yondashuv; raqobatbardosh faoliyatining individual uslubi va har bir sportchining muloqot uslubini bilish treneriga tegishli faoliyatlarini o‘zaro boshqarish va uni uyg‘unlashtirishni yanada to‘liqroq va xilma-xil bo‘lishini ta’minlash
- trenerning so‘zlari va og‘zaki tashqi ko‘rinishlari bo‘yicha o‘zlarining his-tuyg‘ularini va tashkil ko‘rinishini boshqarish boshqaruviga ega bo‘lgan, turgan, sportchilarning reaksiyalarini o‘zlashtirgan;
- musobaqa va mashg‘ulotlar paytida joyni tanlash, futbolchilarga trenerlik ko‘rsatmalarini ko‘rish va eshitish imkoniyatini berish, bu esa sportchilarni charchatadigan juda uzoq tushuntirishlardan mahrum.

Sport o‘yinlarida trener so‘zi hech narsa bilan taqqoslab bo‘lmaydigan energiya bilan to‘la. Har qanday “jismoniy” energiya mashg‘ulotlari yoki ularni amalga oshirishda davomiylik, faqat so‘zda energiya chegarasi bor, mumkin.

Trenerning ish madaniyatini davolash, boshqa usullar qatori, uning o'z terminologiyasiga ("lingvistik hayot") asos qilib olish, ularni til bilan muomala qilish muammolarini aniqlash. Ko'p narsa o'qituvchilik tilining axborot qobiliyati va aniqligi bilan belgilanadi, agar so'zning aniqligi ma'noga yordam beradi va uni yashirmasa.

Shu bilan birga, eng qudratli trener tomonidan bajariladigan "yaxshi" va "yomon" kunlariga, charchoqqa, kasallikka, kundalik va sportdagi muammolarga ega bo'lib, unga maqbul qarorlarni qabul qilish uchun xalaqit. Bularning barchasi bazida ilmiy va axborot ma'lumotlarining bir xil kombinatsiyasi trenerida tengsiz reaksiyalar va hukmlarni amalga oshirishga qaratilgan. Terma jamoasi va klub treneri bazida insonning kam zaif tomonlariga ega bo'lib, u o'z hukmlarini belgilab qo'yilgan darajadan o'tdi. Demak - uning baholashlarida xato va deformatsiyaning paydo bo'lish ehtimoli, afsuski, vaziyatni aniqlash va prognoz qilishning aniqligini pasaytiradi.

Sport o'yinlarida har doim nostandart, aniqlanmagan holatlar mavjud bo'lib, unda harakatlarni tanlashda uning zimmasiga yuklatilgan vazifalar asosida, balki uning tajribasi, intuitivligi, ijodkorligi, intuitivligi, ijodkorligi. Shu munosabat bilan, yoshlarni tarbiyalash bo'yicha o'quv dasturiga bir qator amaldagi fikrlarni va xayrlashuv so'zlarini bayon etish uchun foydali bo'ladi:

- trener jamoaga kerak bo'lganlarni ko'rib chiqish, soinmaslik, iste'dodni boshqarishmaslik, futbolchining iste'dodini tayyorlash, uning "kuchli tomonlari" ning butun spektrini aniqlashda ishlashga qodir bo'lgan qobiliyat;

- unvonlari va oldingi yutuqlaridan qat'iy nazar, maksimal yuklarga, haqiqiy raqobatga bo'lgan ongli asosda, o'z kuchini to'liq baishlagan holda jamoatda doimiy ish olib borish;

- zamonaviy yuqori toifadagi o'yinchilar trenerlik musobaqasidagi jamoaviy menejment pozitsiyasidan yuqori malakaga, kuchli raqiblarni malub eta olish faoliyatiga va mas'uliyatni o'z zimmasiga olish imkoniyatiga ega bo'lmoqdasiz;

- texnika, taktika, mashg'ulotlar metodikasi bo'yicha "yangi", "shov-shuvli" xususiyatlari sezish uchun tizimli ishlash kerak; boshqalarning fikri, takliflariga hurmat bilan munosabatda bo'lish, lekin

o'z bilimlari va ish tizimlariga, jamoat imkoniyatlariga va boshqa turuvchi omillarga harakat qilish.

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

1. O'quv-mashg'ulot va musobaqa jarayonini boshqarish metodikasi qanday?
2. O'quv jarayonini boshqarishga izoh bering?
3. Raqobatni boshqarish haqida qisqacha ma'lumot bering?
4. Sport o'yinlaridagi o'quv-tarbiyaviy va raqobatbardosh jarayonlarni boshqarishda trenerning o'rni?
5. Sport o'yinlarida mashg'ulotlarni boshqarish jarayoni tanlangan deb hisoblanadi, unda asosiy natija nechta tarkibiy qismdan iborat bo'ladi?
6. Sport o'yinlarida mashg'ulot faoliyatini boshqarish jarayonida yuklarni tahlil qilish sxemasi qanday?
7. Sport o'yinlarini boshqarish amaliyotida trener ko'pincha qanday turdagi qarorlarni qabul qilishi kerak?
8. Sport o'yinlaridagi mashg'ulotlarni boshqarish tizimi nechta xil tartibga soluvchi ta'sirga ega?
9. Musobaqa natijalariga ta'sir qiluvchi muhim omil bu futbolchilarni o'z vaqtida va to'g'ri ravishda almashtirish qobiliyatidir. Qaysi holatlarda almashtirishni tavsiya qilish mumkin?
10. O'yinlarni ro'yxatga olishning qanday shakllari mavjud?

ADABIYOTLAR

1. Akramov J.A., Pavlov Sh.K., Abduraxmonov F.A. / Gandbol. -Toshkent “ITA– press nashriyoti”, 2017.-152 b
2. Арзикулов Д.Н., Гаппаров З.Г., Вахабова Д.Б. Психология ва спорт психологияси. Жисмоний тарбия институти талабалари учун ўқув қўлланма /АрзикуловД.Н., Вахабова Д.Б. Олий ва ўрта махсус таълим вазирлиги. – Т.: - 2014. 213 б.
3. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик. -Тошкент: «Меҳридарё», – 2011 -345б.
4. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх /М.А.Годик, А.П. Скородумова. - М.: Советский спорт, 2010. - 336с.
5. Губа В.П. Модернизация теории и методики спортивных игр / В.П. Губа, А.В. Роден // Теория и практика физ. культур. - 2010. - № 4. - С. 16–19.
6. Губа В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2020. – 720 с.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г.Д. Горбунов. - М.: Советский спорт, 2007. - 296с.
8. Ковалева С.А.Гандбол: учебное пособие / С.А.Ковалева, Н.Н.Кравченко, Т.Д.Алиев – Электрон.дан. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2019. – 52 с.
9. Кириченко В. Ф. , Гераськин А. А. , Сокур Б. П. , Юрина О. В. Гандбол: учебное пособие / Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 164 с.
10. Pavlov Sh.K., Abdalimov O.X., Z.Ye.Yusupova./Gandbol nazariyasi va uslubiyati. – Т.: «Fan va texnologiya», 2017. – 448 b.
11. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. Gandbol – Т: “ITA– press nashriyoti”, 2017. – 156 b.
12. Pavlov Sh.K., Isroilov R.I., Abdalimov O.X.,Shelyagina I.N. / Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). – Т.:“ITA– press nashriyoti”, 2018. – 244 b.
13. To‘laganov Sh.F., Raxmanova M.M. Gandbol nazariyasi va

uslubiyati. – T.: “ITA– press nashriyoti”, 2019. - 224 b.

14. В.Ю. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева; под изд. В.Ю. Игнатьевой. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: учебное пособие /. - М.: Физическая культура, 2005. - 276с.

15. Игнатьева В.Ю. Гандбол: учебник / В.Ю.Игнатьева. – М.: Физическая культура, 2008. – 384 с.

16. Найминова З. Методы преподаваний. Спортивные игры/ З.Найминова. - Ростов: Феникс, 2001. - 256с.

17. Родин А.В. Особенности подготовки спортсменов различной квалификации в спортивных играх: (психофизиологический аспект) / А. В. Родин // Теория и практика физ. культур. - 2011.- № 3. - С.78–80.

18. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография / Л.П. Сергиенко. — М.: Советский спорт, 2014. - 1048 с.

MUNDARIJA

KIRISH	4
I BOB. SPORT O‘YINLARI FAOLIYAT TURI	
SIFATIDA	5
1.1. “Sport” va “o‘yin” tushunchalariga ta’rif.....	5
1.2. “Sport o‘yini” tushunchasining mohiyati va mazmuni	7
1.3. Jismoniy tarbiya tizimidagi sport o‘yinlari	10
1.4. Sport o‘yinlarining ijtimoiy mohiyati	11
1.5. Sport o‘yinlari tizimi.....	15
1.6. O‘yin faoliyatining xususiyatlari.....	21
II BOB. SPORT O‘YINLARIDA SARALASH	
VA SPORT YO‘NALISHI	27
2.1. Sport o‘yinlarida sport iste’dodi va iqtidorligi tushunchasi	27
2.2. Sport o‘yinlarida sport saralashini tashkil etish	33
2.3. “Modellashtirish” tushunchasi va uning asosiy xususiyatlari	42
2.4. Sport ko‘rsatkichlarini taxmin qilish	47
2.5. Klub va terma jamoalarni jalb qilish	50
III BOB. GANDBOL SPORT O‘YINI TARIXI	58
3.1. Gandbol sport o‘yini vujudga kelishi tarixi, uning tadrijiy rivojlanish bosqichlari	58
3.2. O‘zbekistonda gandbolning vujudga kelishi va tadrijiy rivojlanish bosqichlari	62
IV BOB. GANDBOL O‘YINI MAYDONI, SPORT ANJOMLARI VA O‘YIN QOIDASI	74
4.1. Gandbol o‘yin maydoni.....	74
4.2. Gandbol to‘plari	77
4.3. Texnik anjomlar.....	78
4.4. O‘yinchilar formasi	79
4.5. O‘yin qoidasi	80
4.6. O‘yin vaqti	106
V BOB. GANDBOL O‘YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI ...	109
5.1. Gandbol o‘yini texnikasi	112
5.1.1. Hujum texnikasi	112
5.1.2. Himoya texnikasi.....	133
5.2. Gandbol o‘yini taktikasi	150

5.2.1. Hujum taktikasi	153
5.2.2. Himoya taktikasi	159
VI BOB. SPORT O‘YINLARINING PSIXOLOGIK	
JIXATLARI.....	165
6.1. Sport o‘yinlaridagi psixologik sifatlarning xususiyatlari	165
6.2. Sport o‘yinlarining psixofiziologik jihatlari	173
6.3. Sport o‘yinlarida sportchilarning psixofiziologik holatini baholash	177
6.4. Sport o‘yinlarida o‘yinchilarning psixologik muvofiqligi	189
VII BOB. MUSOBAQA TURLARI, ULARNI TASHKIL	
ETISH VA O‘TKAZISH.....	193
7.1. Musobaqalarni tashkil etish va o‘tkazish	193
7.2. Musobaqa o‘tkazish tizimlari.....	194
7.3. Musobaqa nizomi.....	101
VIII BOB. O‘QUV-MASHG‘ULOT VA MUSOBAQA	
JARAYONINI BOSHQARISH METODIKASI	203
8.1. O‘quv jarayonini boshqarish.....	203
8.2. Raqobatni boshqarish.....	206
8.3. Sport o‘yinlaridagi o‘quv-tarbiyaviy va raqobatbardosh jarayonlarni boshqarishda trenerning o‘rni.....	213
ADABIYOTLAR.....	220

RAXIMOV VLADIMIR SHAVKATOVICH

**SPORT VA HARAKATLI O‘YINLARNI O‘QITISH USLUBIYATI
(GANDBOL)**

O‘QUV QO‘LLANMA

Muharrir A.M.Xuseynov

Bosishga ruxsat etildi 10.09.2021y. Bichimi 60X84 ¹/₁₆.
Bosma tabog‘i 14. Shartli bosma tabog‘i 14.Adadi 55 nusxa.
Buyurtma №27. Bahosi kelishilgan narxda.
«Universitet» nashriyoti. Toshkent, Talabalar shaharchasi,
O‘zMU ma’muriy binosi.
O‘zbekiston Milliy universiteti bosmaxonasida bosildi.
Toshkent, Talabalar shaharchasi, O‘zMU.