

GANDBOL



**SH.K. PAVLOV
O.X. ABDALIMOV
Z.Ye. YUSUPOVA**

**NAZARIYASI
VA
USLUBIYATI**

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

SH.K. PAVLOV, O.X. ABDALIMOV, Z.Ye. YUSUPOVA

GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi
tomonidan darslik sifatida tavsiya etilgan*

TOSHKENT – 2017

UO'K: 796.322 (075)
KBK 75.576
P-13

P-13 Sh.K. Pavlov, O.X. Abdalimov, Z.Ye. Yusupova. Gandbol nazariyasi va uslubiati. – F.: «Fan va texnologiya», 2017, 448 bet.

ISBN 978–9943–11–636–8

Gandbol nazariyasi va uslubiati fan gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Ushbu darslikda gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish, gandbol o'yinining texnikasi va taktikasini o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha bilimlar, amaliy harakat hamda ko'nikma va malakalari batafsil yoritilgan.

Darslikning maqsadi – talabalarni o'quv uslubi, ilmiy-uslubi ishlari hamda ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlashga, gandbol texnikasi va taktikasini o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'ulotlari asoslari bo'yicha, shuningdek, nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Предмет теории и методика гандбола в подготовке тренера-педагога является основным предметом по специальности. В учебнике представлены основные разделы курса: характеристика гандбола, история и развития гандбола, общие закономерности процесса обучения навыкам игры в гандбол, раскрывается технология обучения основам техники, тактики и игровой деятельности, методика обучения спортивной тренировки, виды подготовок, а также методика спортивного отбора и система многолетней подготовки гандболистов.

Цель учебника предусматривает помощь студентам в формировании и готовности в избранной педагогической сфере деятельности, овладение педагогическими знаниями, умениями и навыками применение средств и методов гандбола, а также в научно-исследовательской работе.

Subject Theory and methodology of handball has been teaching in the preparing trainers on handball and as a leader and specialized subject.

This manual is about appearing of the game, equipments methodology, organizing and holding trainings and competitions, techniques of the game handball and teaching tactics, teaching according to the basic of handball sport training practical movements and habits of experience.

The purpose of the text to develop students' academic methodological, scientific methodological work and preparing scientific-pedagogical specialists and techniques of handball increase of teaching physical preparing and developing equipments, and has been helping mastering of theatrical and practical knowledge according to the basic sport trainings.

UO'K: 796.322 (075)
KBK 75.576

Taqrizchilar:

F.A. Kerimov pedagogika fanlari doktori, professor;

I.A. Koshbaxtiyev pedagogika fanlari doktori, professor.

ISBN 978–9943–11–636–8

© «Fan va texnologiya» nashriyoti, 2017.

MUALLIFLARDAN

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb ahamiyat kasb etadi. Shu munosabat bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997-yil 29-avgustdagi IX sessiyasida "Ta'lim to'g'risida"gi Qonun va "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi" qabul qilindi. O'zbekiston Respublikasining Birinchi Prezidenti Islom Karimov tashabbusi bilan dunyoga kelgan ta'limning "O'zbek modeli" taraqqiy etgan mamlakatlarining mutaxassislari tomonidan e'tirof etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga, u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishiga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Yurtimizda jismoniy tarbiya va sport orqali millat genofondini shakllantirish va barkamol avlodni tarbiyalash kafolatli vositasi sifatida Davlat siyosati ustuvor yo'nalishlari doirasidan joy olib, hukumat tomonidan qabul qilingan farmon hamda qarorlar asosida yuksak cho'qqi sari qanot yozmoqda. Kechagi yosh sportchi bolalar bugun nafaqat o'zbek sportida, balki Olimpiya o'yinlari, jahon va Osiyo chempionatlari musobaqalarida o'z natijalari bilan faxrli shoxsupalardan joy olib, yurtimiz shon-sharafini jahon hamjamiyati oldida tarannum etmoqda.

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Darslikning maqsadi — o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirish, gandbol vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha hamda nazariy va amaliy bilimlarni o'zlashtirishga yordam beradi.

Mazkur darslik O'zDJTI va jismoniy tarbiya fakultetlarida ta'lim olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, shu fan mutaxassislarini tayyorlash dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Darslikni yozishda O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining ish tajribalari, O'zbekiston va boshqa mamlakatlarning gandbol bo'yicha mutaxassislarining qo'llanmalari asos qilib olindi.

Darslik yuzasidan barcha fikr-mulohaza va takliflarni quyidagi manzilga yuborishingizni iltimos qilamiz.

Toshkent shahri, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası. **gandbol@uz-djti.uz**

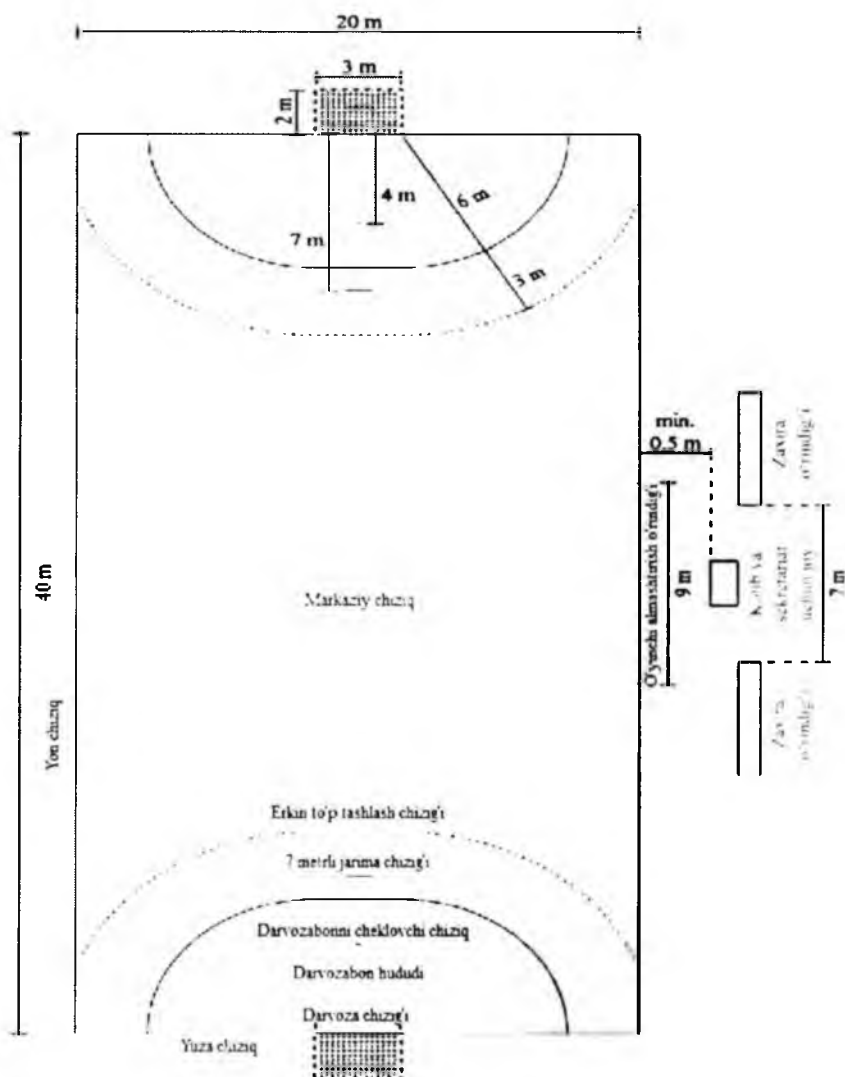
GANDBOL O'YINING MOHIYATI VA TAVSIFNOMASI

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

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlantirishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy xislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va

“Barchinoy” me’yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.



1-rasm. Gandbol maydonining o'lchamlari.

I. MUTAXASSISLIKKA KIRISH

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasi, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha bilimlar hamda amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Talabalarning sport tayyorgarlik bo'yicha Tanlangan sport turi nazariyasi va uslubiyati (TSTN va U) fanini o'qitishda talabalar fanning tarixi, o'yinni o'rgatish nazariyasi va uslublari jismoniy tarbiya harakatlarida tashkiliy ishlar, pedagogik va murabbiylik faoliyatida zarur bo'lgan malakalarga ega bo'lish ko'zda tutiladi.

Talabalar mutaxassislik bosqichini o'tish davomida bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi sporchilarni (tayyorgarligiga bog'liq har xil guruhlar) tashkiliy, gandbol bo'yicha musobaqa o'tkazish, hakamlik, shu bilan bir qatorda, o'quv-mashg'ulotlarni o'tkazish uslubi, texnika va taktika bo'yicha bilimlarga ega bo'lish kabi pedagogik va murabbiylik malakalariga ega bo'ladi.

Talabalarning professional-pedagogik malakalari oliygohda o'qish davomida shakllanadi. Talabalarning o'zlashtirishi o'quv reja-da o'rnatilgan muddatlarda reyting-nazorat shaklida olib boriladi.

Fanning mazmuni va mohiyati

Ixtisoslik bosqichida quyidagi fanlarni o'rganishlari dasturda belgilangan:

- a) mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati;
- b) dars berish uslubiyati va sport mahoratini oshirish;
- d) gandbolning tibbiy-biologik va psixologik o'ziga xos xususiyatlari;
- e) o'quv-mashg'ulot jarayonida sport anjomlari va texnik-ta'minot bilan ta'minlash.

O'quv-mashg'ulotlar ma'ruza, amaliy va seminar, shuningdek, mustaqil ish shakllarida o'tkaziladi.

Ma'ruzada asosan gandbolning rivojlanish tarixi, texnikasi, taktika, jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich o'qitish tizimlari, dastlabki va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va ilmiy-tekshirish ishlari asosi bo'yicha ma'lumotlar beriladi.

Shuningdek, gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil etish va jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot ishlari to'g'risida ma'lumotlarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlar talabalarning mustaqil malakalari shakllanishi uchun qo'llaniladi. Bu bilim va malakalar sport maktablari, gandbol klublarida pedagogik amaliyot o'tish reja jarayonida mustahkamlanadi. Talabalar o'quv-amaliy mashg'ulotlarda mustaqil o'quv ish reja hujjatlarini tuzadilar, o'quv-mashg'ulot darslarida mustaqil dars o'tadilar va musobaqani o'tkazish hamda uni tashkil etish barobarida yosh gandbolchilarning tarbiyaviy ishlarini bajaradilar.

Seminar mashg'ulotlarida ma'ruza va amaliy mashg'ulotlarda egallangan bilimlar, ko'nikma va malakalar, shuningdek, talabalarning mustaqil ishlari baholanadi va o'zlashtiriladi, nazorat qilinadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar guruhlarda dokladlar qilib, tayyorlangan referatlarini himoya qiladilar, shu bilan birga, o'tilgan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va mahoratlari tekshiriladi.

1. Mutaxassisga qo'yiladigan talablar

Yuqori malakali pedagog-murabbiylarni tayyorlash muhim davlat ishlaridan hisoblanadi. Jismoniy tarbiya institutini bitirgan yosh mutaxassisga avlodlar sog'lig'ini mustahkamlash, mehnat va Vatanni himoyalash, yuqori sport natijalariga erishish kabi vazifalar yuklatiladi.

Oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya mutaxassisi, ya'ni gandbol bo'yicha murabbiyning mehnat faoliyati juda keng, chunki u umumta'lim maktabida, o'rta maxsus o'quv maskanida, umum yo'nalishdagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida, olimpiya xazinalari kollejarida, yuqori malakali oliygoh va sport klublarida faoliyat yuritishlari ko'zda tutiladi. Iqtisodlik bosqichlarining asosiy vazifalari pedagog-murabbiylar tayyorlashdan iborat bo'lib,

oliygohni bitirgan talaba kelajakdagi o'z faoliyatida jahon standart talablariga javob beradigan gandbolchilarning tayyorlash qobiliyatiga ega bo'lgan mutaxassis bo'lib yetishishidir.

I-jadvalda gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi uch bosqichli tizimda ko'rsatilgan.

Qachonki, yuqori sport malakalariga erishish bilan bir qatorda, muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar soni ko'payib, gandbol sport turi yanada ommalashsa, gandbolchilarni tayyorlash muvaffaqiyatli hisoblanadi.

Gandbolchilarni tayyorlash tizimini uch bosqichga bo'lish mumkin: yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash, zaxira tayyorlash va sport ishlarining ommaviy shakli.

Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi – jahon gandbolchilari sport mahoratiga erishish, terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich, shug'ullanuvchilarning yosh talablariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqlikda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi o'quv-bilim yurtlarida, mamlakat qurolli kuchlarida, turar joylarda tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruhlarda amalga oshiriladi.

Har bir tizimda gandbolchilarni tayyorlash bosqichlari tizimlariga rioya qilish shart.

Tizim faoliyatini boshqarib turmasa, u samara bermaydi. Tizimli boshqarishda ularning oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari aniq bo'lishi lozim.

Sportchilar tayyorgarlik tizimi iqtidorli bolalarni tanlab olish, sport anjomlari bilan ta'minlash malakali ilmiy xodimlarning tavsiyalari asosida amalga oshiriladi.

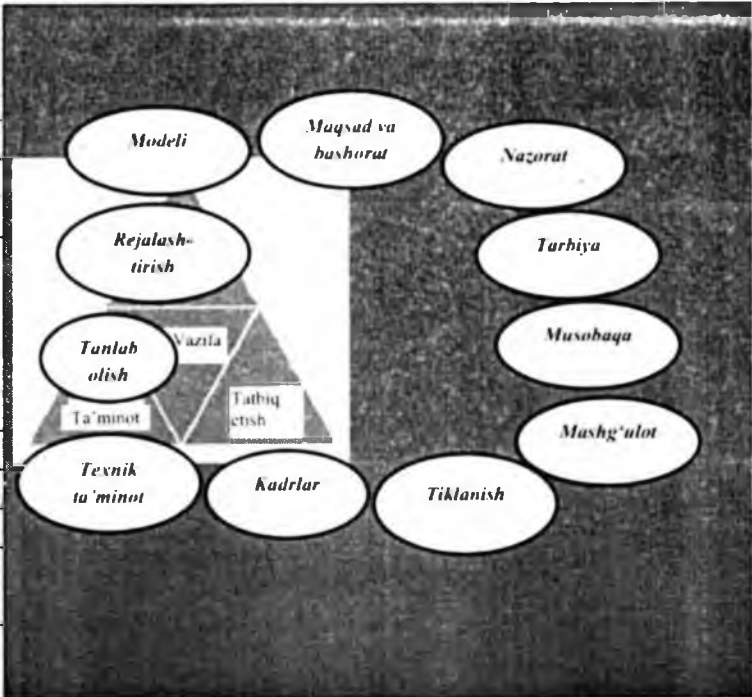
Bosqichlarning vazifalari, musobaqa, o'quv-mashg'ulot hamda tiklanish tadbirlari bevosita murabbiyning asosiy faoliyatini o'z ichiga oladi.

Sportchilarni tayyorlash tizimiga binoan, mutaxassis-murabbiyning malakasini ifodalovchi tasnifnoma ishlab chiqilgan. U jismoniy tarbiya oliygohini bitiruvchi talabalarini ham o'z ichiga olgan.

GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI

Yuqori sport malakasi

Zaxira tayyorlash Ommaviy dars shakli

Musobaqa faoliyati			Musobaqa faoliyati
Tayyorgarligi			O'quv mashg'ulot yuklamalari
Morfofunksional			Gandbolchilar holati
Istiqbolli			Musobaqa xulqi
Opraliq			Umumiy
Qisqa muddatli			Taqvim
Gandbolga yo'naltirilgan			Yordamchi
Amplualar bo'yicha			Mashg'ulot komponentlari
Yuqori sport yutuqlari			Prinsiplari
Musobaqa uchun			Uslub va vositalari
Tiklanish uchun			Saflanish
O'quv yurtlari			Pedagogik vositalar
Malaka oshirish			Tibbiy - biologik
Adabiyotlar bilan ta'minlash			Psixologik

Murabbiyning asosiy jihatlaridan biri – uning oʻziga katta talabchanligidir. U oʻz faoliyatida zarur boʻlgan vazifalarni muntazam takomillashtirishi, yaʼni faoliyatini puxta rejalashtirishi, konstruktivlik, tashkilotchilik, kommunikativlik va gnoseologik kabi malakalarga ega boʻlishi zarur.

Faoliyatni rejalashtirish: yuqori razriyadli jamoalar va sport zaxiralari darajasida gandbolchilar tayyorlashning koʻp yillik jarayonini tuza bilishni oʻz ichiga oladi.

Konstruktivlik – murabbiy tomonidan oʻquvchilarga gandboldan chuqur bilim berish, oʻquv-mashgʻulot va oʻyin jarayonida mustaqil yechimlarni qoʻllashni oʻrgatadi.

Tashkilotchilik qobiliyati rejalashtirilgan tadbirlarni oʻtkazishni tashkil etishni bilishdir.

Kommunikativlik – bu murabbiy va sportchilar orasidagi oʻzaro munosabat, muhim ixtisoslikka tegishli vazifalarni oʻyinchilarning ota-onalari bilan, shuningdek, ishchi rahbarlar bilan ijobiy hal etishdir.

Gnoseologik – bu murabbiyning oʻz faoliyatida adabiy manbalar, ilgʻor tajribalardan, shaxsiy tajribalarni tahlil qilish va ularni mehnat faoliyatida qoʻllanishidir.

Yuqorida atab oʻtilgan qobiliyatlar oʻqituvchi-murabbiy faoliyatida bir-biriga zich bogʻliq boʻlishi zarur.

Bularning mazmuniga tushunib yetgan har qanday mutaxassis xohlagan vaqtda oʻzining tayyorgarligini va oʻz malakasini takomillashtirishda qoʻyilgan kamchilaklarini bilib oladi.

Atamalarning asosiy tushunchasi

Hozirgi kungacha gandbolchilarni tayyorlash va uslubiy adabiyotlarda bir xil atamalarni qoʻllanishi aniqlanmagan. Hatto oʻyinning nomi, bir joylarda “qoʻl toʻpi”, yana bir joylarda “gandbol” deb atalmoqda.

Aslida, 1898-yili Daniya mamlakatida tashkil topgan bu oʻyinning nomi (HANDBOLL) “HAND – qoʻl” , “BOLL – toʻp”, yaʼni biz bularni tarjima qilsak, “qoʻl toʻpi” boʻladi, lekin respublikamiz amalyotida fudbol – oyoq toʻpi, basketbol – savat toʻpi va voleybol – toʻr toʻpi deb yuritilmaydi. Shu sababli biz ham

HANDBOLLni gandbol deb yuritmoqdamiz. Handbolda quyidagi atamalar qo'llaniladi:

Gandbolchi – gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi.

Gandbolchilarning musobaqa faoliyati – musobaqa davomida o'yin faoliyati.

Gandbolchilarning o'yin faoliyati – musobaqa g'alabaga erishishga yo'naltirilgan, o'rnatilgan qoidaga rioya qilib, psixologik va jismoniy imkoniyatlarni ongli boshqarish.

O'yin texnikasi – o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan alohida usullarni birgalikda bajarish.

O'yin usuli – o'yinning ma'lum bir vazifasini yechishga yo'naltirilgan harakat (darvozaga to'p otish, darvozani qo'riqlash uchun to'pni ushlab qolish va hokazo).

Usulni bajarish texnikasi – ma'lum bir vazifani yechish uchun harakat tizimlarining eng qulay elementlaridan biri.

Texnika klassifikatsiyasi – barcha usul va uslublarni yuzaga kelgan holatda bajarish.

O'yin texnikasi – raqib ustidan g'alabaga erishish uchun jamoa o'yinchilarining oldindan tayyorlangan shaxsiy, guruh va jamoa harakatlari.

Individual taktik harakat – sheriklarning yordamisiz jamoa oldiga qo'yilgan vazifani yechishga qaratilgan o'yinchining mustaqil harakati.

Guruh harakatlari – jamoaviy vazifalarning qismlarini bajarish uchun qilinadigan ikki yoki uch o'yinchilarning o'zaro harakatlari.

Jamoaviy harakatlar – umumjamoaviy taktik vazifalarni bajarishga yo'naltirilgan jamoa barcha o'yinchilarining o'zaro birgalikda harakatlari.

Sport tayyorgarligi – gandbolchilarning mashg'ulot, musobaqada ishtiroki, ilmiy-uslubiy mashg'ulot va musobaqada sport bilan shug'ullanish va hayot rejimi texnik ta'minotini o'z ichiga oluvchi ko'p qirrali jarayon.

Mashg'ulot – bu sport tayyorgarligining asosiy qismi, pedagogik jarayon, texnik-taktik malakalar va jismoniy qobiliyatlarini rivojlantirish, irodaviy, psixologik sifatlarni takomillashtirish manbaidir.

Mashg'ulot faoliyati – murabbiy va gandbolchilarning mashg'ulot maqsadiga erishish uchun qilinadigan birgalikdagi faoliyat.

Jismoniy sifat – jismoniy qobiliyatlarni paydo bo'lishining alohida sifatlari (tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik va egiluvchanlik).

Jismoniy tayyorgarlik – jismoniy qobiliyatlarni, funksonal imkoniyatlarni ko'taruvchi va tayanch harakat apparalarini rivojlantirishga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Texnik tayyorgarlik – o'yin va musobaqa faoliyatini ishonchli harakat qilish uchun o'yin usullarini mukammal egallashni ta'minlovchi jarayon.

Taktik tayyorgarlik – o'yin va musobaqa faoliyatini yuqori samarada o'tkazish uchun taktik harakatlarni mukammal egallashga yo'naltirilgan pedagogik jarayon.

Psixologik tayyorgarlik – gandboldagi mavjud bo'lgan irodaviy sifatlarni, o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatida muntazamlilik, samaradorlikka erishish.

Nazariy tayyorgarlik – gandbol uchun zarur bo'lgan bilimlar bilan qurollanish, o'quv-mashg'ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish.

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

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fanni o'qitishdan maqsad – talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarini, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi – gandbol vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha nazariy hamda amaliy bilimlarni o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha bilim, malaka va ko'nikmaga qo'yiladigan talablar:

“Gandbol nazariyasi va uslubiyati” fanini o‘zlashtirish jarayonida quyidagilar amalga oshiriladi:

- gandbolni rivojlanish tamoyillarini aniqlash. Gandbolni O‘zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o‘rni. Gandbol bo‘yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Gandbol bo‘yicha o‘tkaziladigan xalqaro va respublika musobaqalari. Gandbol o‘yining tizimini ***bilish kerak***;

- talaba, gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o‘yining vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg‘ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, gandbol o‘yini texnika va taktikasiga o‘rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o‘quv-mashg‘ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o‘tkazish, gandbol sport mashg‘uloti asoslari bo‘yicha bilimlar va amaliy harakat ko‘nikmalariga ***ega bo‘lishi kerak***;

- talaba, gandbol o‘yini texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug‘ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg‘ulotlarni rejalashtirish, o‘tkazish va yuklamalarni me‘yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o‘tkazish va hakamlilik qilish ***malakalariga ega bo‘lishi kerak***.

Fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi

O‘quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya – tarix, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, biokimy va sport biokimyosi, milliy va sport o‘yinlari, yengil atletika, gimnastika fanlari bilan uzviy aloqada o‘qitiladi.

Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rni

Gandbol o‘yini O‘zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilayotgan sport turlaridan biridir. Gandbol sport turi bilan shug‘ullanishda barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug‘ullanish jarayonida yaxshilanadi va rivojlanadi.

Shuning uchun O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Burdan tashqari, bu fan gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fanlardan biridir.

Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiya fanini o'zlashtirishda o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tatbiq etish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiyo qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv video-filmlari, maketlar va rasmlardan, shuningdek, ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning roli. Mutaxassislikka kirish

Bosqich fanining vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

Harakat va o'yin faoliyatining mazmuni

O'yinlar va mashg'ulotlar jarayonida gandbolchilar faoliyatini tahlil qilish. Harakat faoliyati (tezlik, tezlik-kuch va boshqalar tasnifi). Gandbol bo'yicha sport kurashining (musobaqa) xususiyatlari. Turli vaziyat va yo'nalishdagi harakat va o'yin faoliyatining o'ziga xos xususiyatlari.

Seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Seminar mashg'ulotlarining taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:

1. Gandbolni paydo bo'lishi va rivojlanishi. O'zbekistonda gandbolning rivojlanish bosqichlari. O'zbek gandbolchilarining xalqaro musobaqalardagi ishtirokini tahlil qilish.

2. Musobaqalarning turlari va ularni rejalashtirish. O'yin tizimi.

3. Toshkent shahar, O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Ni-zomi. O'yin qoidalari.

4. Texnik malakalar, usullarning shakllantirib borilishini nazorat qilish.

5. Talabalar egallagan bilimlarini aniqlash maqsadida yozma na-zorat ishi olish.

6. Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Hujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz hara-katlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qili-nadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.

7. Kombinatsiya turlari. To'pni uzatish, uzatishga ta'sir ko'r-satadigan omillar. Standart holatlarda hamda o'yin epizodlarida tuzi-ladigan kombinatsiyalar. Himoyada ikki va undan ortiq o'yinchi-larning o'zaro harakat qilishi.

8. Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tas-nifi. O'yinchilarning vazifalari. Hujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va hujumda o'ynayotgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.

9. O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.

10. Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, bukiluvchanlik, tezlik-kuch tayyorgarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chidamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.

11. Ta'lim jarayonining strukturasi. Ta'lim bosqichlarining tav-sifi. Sport texnikasi va taktikasiga o'rgatish hamda mahoratni takomillashtirish jarayonida turli xil ta'sir ko'rsatish yo'llarini bir-biriga qo'shish usulining xususiyatlari. Gandbol bo'yicha mash-g'ulotlar o'tkazishning tashkiliy shakllari.

12. Gandbol – bolalar va o'smirlar jismoniy tarbiyasining vosi-tasi. Yosh gandbolchilarning musobaqalashuv tizimi, gandbolchi-larning ko'p yillik tayyorgarligi tavsifi. Tarbiyaviy ishlar. Ishlarni rejalashtirish.

13. Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarini yozib borish. Boshlovchi gandbolchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda, ular bilan ishlarni rejalashtirish.

14. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.

15. Jismoniy tayyorgarlik hamda texnik-taktik mahorat darajasi ustidan nazorat o'rnatishning pedagogik usullarini o'rganish.

16. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va uslubiylatlarni asoslab berish. Eksperimental ma'lumotlarni izohlab berish.

17. Yuqori malakali gandbolchilar jismoniy tayyorgarligining maqsadi va vazifalari. Tayyorgarlik yo'nalishi va shakli turlicha bo'lgan gandbolchilar jismoniy tayyorgarligining xususiyatlari. Jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

18. Texnik tayyorgarlikning maqsadi va vazifalari. Texnik tayyorgarlik bosqichlari. Turli daraja va yo'nalishdagi gandbolchilarning texnik tayyorgarligining xususiyati. Texnik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun vosita va usullar tanlash.

19. Konkret raqib, raqibning individual xususiyatlari va o'yinchining o'z imkoniyatlarini hisobga olgan holda tanlangan o'yin tizimi doirasida qo'llanishi ehtimol tutilgan guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik variantlarni tahlil qilish. Muayyan sharoitlarda o'yinchilarga beriladigan individual topshiriqlar.

20. Himoyada va hujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.

21. Sport mashg'ulotining rejalashtirilishi. Rejalashtirish turlari. Yuqori razryadli sportchilar jamoalarida sport mashg'ulotini rejalashtirishning hozirgi zamon usullari. Mashg'ulot sikllari va o'yinlararo mashq sikllari.

22. Jamoalarda o'tkaziladigan mashg'ulot yig'inlarida talabalarining ishtirok etishi.

23. Pedagogik nazorat usullari. Hisobga olish turlari va mazmuni. Hisobga olish shakllari.

24. Terma jamoa mashg'uloti xususiyatlari. Terma jamoani komplektlash tamoyillari.

25. Ayollar jamoasi bilan o'quv-mashg'ulot o'tkazishning o'ziga xos xususiyatlari.

Amaliy va seminar mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslashlar orqali yanada boyitadilar. Shuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar yechish, mavzular bo'yicha taqdimotlar va ko'rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me'yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

Mustaqil ishni tashkil etishning shakli va mazmuni

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli bo'lib quyidagilar hisoblanadi: ma'lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko'rsatkichlar tizimidan foydalanib, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko'rinishida belgilash, ko'rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo'yicha savolnomalar tuzish, savollarga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me'yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo'yicha muammoli masalalarni hal etish yo'llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi. Mustaqil ishlar uchun mo'ljallangan mavzular:

1. O'yin texnikasining ayrim usullari bo'yicha bajariladigan mashqlarni yozib borish. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar tayyorlash.

2. O'yinchilarning hujum va himoya vaqtidagi individual harakatlarini daftarga yozib borish. To'p uzatish usullarining tasnifi. Tanlangan mavzu bo'yicha referatlar yozish, ma'lumotlar, axborotlar tayyorlash.

3. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini tahlil qilish.

4. Ta'limning vazifalari, vositalari va usullari. Harakat mahorati va malakalari. Ta'limning didaktik tamoyillari. Dars – mashg'ulotning asosiy shakli sifatida. Ta'lim jarayonida qo'llaniladigan mashq o'rganishning usul va uslublari. Ta'lim jarayonini tashkil etish. Konspektni hamda talaba o'tkazgan o'quv mashg'ulotini metodik tomondan tahlil qilish.

5. Gandbolchilarning jismoniy sifatlari (kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik)ni tarbiyalash usullari. Muayyan mavzuda yoziladigan referatlar mazmunini tahlil qilish.

6. Mashg'ulotlarning reja-konspektlarini tuzib chiqish.

7. Yo'nalishi, ta'sir ko'rsatishi bo'yicha yosh gandbolchilar uchun yuklamalar tanlash, yosh gandbolchilarni tayyorlash vositalarini tanlashning xususiyatlari. Gandbolchilar tayyorlashning turli bosqichlarida tayyorgarlik usullarini tanlashning xususiyatlari.

8. Hisobga olish va hisobot tuzish hujjatlarini yozib borish. Boshlovchi gandbolchilarning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda ular bilan olib boriladigan ishlarni rejalashtirish.

9. Tanlovning tamoyillari va yo'llarini yozib borish. Tanlovning vositalari va usullarini qayd etish.

10. Nazorat turlari va usullari bo'yicha o'quv hujjatlarini tuzish.

11. Tadqiqot mavzusini tanlash. Mavzuning dolzarbligi, yangiligi, amaliy ahamiyati. Mavzuga muvofiq tadqiqot yuzasidan tanlangan usullar va uslubiylatlarni asoslab berish. Eksperiment ma'lumotlarini izohlab yozib berish.

12. Talabalar tomonidan "Oliy tabaqali gandbolchilarning sport mashg'uloti tizimi" degan mavzu bo'yicha yoritiladigan masalalarni daftarga yozib chiqish.

13. Talabalar tomonidan jismoniy sport vositalari va usullarini ixtisoslashtirishga doir masalalarni daftarga yozib borilishi.

14. Talabalar tomonidan nazariy malakalarni ixtisoslashtirish, murabbiylar jamoalaridagi gandbolchilar texnik usullarini takomillashtirish uslubiylatiga oid mavzudagi masalalarni daftarga yozib borish. Texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat mashqlari va me'yoriy talablar.

15. Individual va guruh-guruh bo'lib bajariladigan taktik harakatlarni takomillashtirish masalalarining ixtisoslashtirilishiga taalluqli bo'lgan mavzularning talabalar tomonidan yozib borilishi.

Jamoa o'yinining namunaviy rejasini yozib chiqish. Tahlil shakllari va tartibi.

16. Rejalashtirish hujjatlarini ixtisoslashtirishga oid masalalar-ning talabalar tomonidan daftarga yozib borilishi.

17. Gandbol bo'yicha yetakchi jamoalarning o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, o'quv-mashg'ulot jarayoni ustidan kuzatishlar olib borishni ixtisoslashtirish yuzasidan qilingan ishlarning talabalar tomonidan yozib borilishi.

Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: fishkalar, manishkalar, ustunchalar, to'siqlar, darvozalar (har xil o'lchamlarda), koptoklar.

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

Nazorat savollari

1. Fanning maqsadi va o'rgatish uslublarini izohlang.

2. Mutaxassislik bo'yicha reyting nazoratiga qanday talablar qo'yiladi?

3. Gandbol mutaxassisligiga qo'yiladigan talablarni aytib o'ting.

4. Gandbol bo'yicha mutaxassis (yetuk murabbiy) bo'lish uchun qanday bilim, harakat, ko'nikma va malakalarni egallagan bo'lish zarur?

Adabiyotlar

1. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН. 1996.

2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006,

II. GANDBOL O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1898-yil gandbol o'yiniga asos solingan yil hisoblanadi. Daniya-ning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi Xolger Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa "HANDBOL" yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904-yili birinchi bo'lib Daniya gandbol federatsiyasi 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-yilda I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955-yildan Bugunittifoq gandbol federatsiyasi tashkil topgan. 1962-yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o'tkazib turilgan.

Hozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 174 davlati a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi.

Jahon chempionati natijalari (Erkaklar)

Yil	O'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	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	Yegipet	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	Qatar	Fransiya	Qatar	Polsha
2017	Fransiya	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya, Germaniya			
2021	Yegipet			
2023	Polsha, Shvetsiya			

Jahon chempionati natijalari
(Ayollar)

Yil	O'tkazilgan joy	Oltin	Kumush	Bronza
1971	Niderlandiya	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	SSSR (Kiyev, Vil-nyus, Rostov-na-Donu)	GDR	SSSR	Vengriya
1978	Chexoslovakiya	GDR	SSSR	Vengriya
1982	Vengriya	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandiya	SSSR	Chexoslovakiya	Norvegiya
1990	Janubiy Koreya	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	Janubiy Koreya	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya

1999	Norvegiya, Daniya	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Vengriya	Janubiy Koreya
2005	Rossiya (Sankt-Peterburg)	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			
2019	Yaponiya			
2021	Ispaniya			
	Norvegiya, Daniya,			
2019	Shvetsiya			

Gandbol Olimpiya o'yinlari dasturiga 1972-yil (Myunxen shahri)da kiritilgan.

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI *(Erkaklar)*

Yil	O'tkazil-gan joy	Final		3-o'rin uchun o'yin	
		1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin	4-o'rin
1972	Myunxen	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Ruminiya	GDR
1976	Monreal	SSSR	Ruminiya	Polsha	GFR
1980	Moskva	GDR	SSSR	Ruminiya	Vengriya

1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	GFR	Ruminiya	Daniya
1988	Seul	SSSR	Janubiy Koreya	Yugoslaviya	Vengriya
1992	Barselona	MDH jamoasi	Shvetsiya	Fransiya	Islandiya
1996	Atlanta	Xorvatiya	Shvetsiya	Ispaniya	Fransiya
2000	Sidney	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya	Yugo-slaviya
2004	Afina	Xorvatiya	Germaniya	Rossya	Vengriya
2008	Pekin	Fransiya	Islandiya	Ispaniya	Xorvatiya
2012	London	Fransiya	Shvetsiya	Xorvatiya	Vengriya
2016	Rio-de-Janeyro	Daniya	Fransiya	Germaniya	Polsha

(Ayollar)

Yil	O'tkazil-gan joy	Final		3-o'rin uchun o'yin	
		1-o'rin	2-o'rin	3-o'rin	4-o'rin
1976	Monreal	SSSR	GDR	Vengriya	Ruminiya
1980	Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR	Vengriya
1984	Los-Andjeles	Yugo-slaviya	Janubiy Koreya	Xitoy	FRG
1988	Seul	Janubiy Koreya	Norvegiya	SSSR	Yugoslaviya
1992	Barselona	Janubiy Koreya	Norvegiya	MDH jamoasi	Germaniya
1996	Atlanta	Daniya	Janubiy Koreya	Vengriya	Norvegiya

2000	Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya	Janubiy Koreya
2004	Afina	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina	Fransiya
2008	Pekin	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya	Vengriya
2012	London	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya	Janubiy Koreya
2016	Rio-de-Janeyro	Rossiya	Fransiya	Norvegiya	Niderlandiya

Gandbol bo'yicha Osiyo chempionatlari – Osiyo mam-lakatlarining milliy terma jamoalari o'rtasida Osiyo gandbol federatsiyasi tomonidan o'tkazilib kelinmoqda.

Musobaqalar 1977-yildan ayollar o'rtasida ham o'tkazilmoqda. 2000-yildan buyon musobaqalar 2 yilda bir marta juft yillarda o'tkaziladi.

Sovrindorlar

(Erkaklar)

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1977	Al-Quvayt (Quvayt)	Yaponiya	Janubiy Koreya	Xitoy
1979	Nankin (Xitoy)	Yaponiya	Xitoy	Quvayt
1983	Seul (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1987	Amman (Iordaniya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1989	Pekin (Xitoy)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1991	Xirosima (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy

1993	Manama (Baxreyn)	Janubiy Koreya	Quvayt	Yaponiya
1995	Al-Quvayt (Quvayt)	Quvayt	Janubiy Koreya	Baxreyn
2000	Kumamoto (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2002	Isfaxan (Eron)	Quvayt	Qatar	Saudiya Arabistoni
2004	Doxa (Qatar)	Quvayt	Yaponiya	Qatar
2006	Bangkok (Tailand)	Quvayt	Janubiy Koreya	Qatar
2008	Isfaxan (Eron)	Janubiy Koreya	Quvayt	Saudiya Arabistoni
2010	Beyrut (Livan)	Janubiy Koreya	Baxreyn	Yaponiya
2012	Djidda (Saudiya Arabiston)	Janubiy Koreya	Qatar	Saudiya Arabistoni
2014	Manama (Baxreyn)	Qatar	Baxreyn	Eron
2016	Manama (Baxreyn)	Qatar	Baxreyn	Yaponiya

(Ayollar)

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1987	Amman (Iordaniya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1989	Pekin (Xitoy)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1991	Xirosima (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
1993	Shantou (Xitoy)	Janubiy Koreya	Xitoy	KXDR
1995	Seul (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya

1997	Amman (Iordaniya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2000	Shanxay (Xitoy)	Janubiy Koreya	Yaponiya	KXDR
2002	Olmata (Qozog'iston)	Qozog'iston	Janubiy Koreya	Xitoy
2004	Xirosima (Yaponiya)	Yaponiya	Xitoy	Janubiy Koreya
2006	Guanchjou (Xitoy)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2008	Bangkok (Tailand)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2010	Olmata (Qozog'iston)	Qozog'iston	Janubiy Koreya	Xitoy
2012	Iokogama (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2015	Djakarta (Indoneziya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
2017	Janubiy Koreya	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy

Gandbol bo'yicha Osiyo o'yinlari turniri Olimpiya gandbol federatsiyasi va Osiyo Olimpiya Qo'mitasi boshchiligida o'tkaziladi.

Osiyo o'yinlari 1951-yildan boshlab, 1954-yildan 4 yilda bir marta o'tkaziladi. Gandbol 1982-yildan o'yin dasturiga kiritildi. 1982 va 1986-yillardan faqat erkaklar, 1990-yildan boshlab ayollar ham qo'shilgan.

Erkaklar jamoasi orasida Janubiy Koreya 6 marta, bir martadan Xitoy, Quvayt va Qatar terma jamoalari g'olib bo'lgan. Ayollar orasida 6 marta Janubiy Koreya va bir marta Xitoy terma jamoalari g'olib bo'lgan.

Osiyo o'yinlari g'oliblari

(Erkaklar)

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1982	Deli (Hindiston)	Xitoy	Yaponiya	Janubiy Koreya
1986	Seul (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1990	Pekin (Xitoy)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Saudiya Arabistoni
1994	Xirosima (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
1998	Bangkok (Tailand)	Janubiy Koreya	Quvayt	Yaponiya
2002	Pusan (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Quvayt	Qatar
2006	Doxa (Qatar)	Quvayt	Qatar	Eron
2010	Guanchjou (Xitoy)	Janubiy Koreya	Eron	Yaponiya
2014	Inchxon (Janubiy Koreya)	Qatar	Janubiy Koreya	Baxreyn

(Ayollar)

Yil	O'tish joyi	Oltin	Kumush	Bronza
1990	Pekin (Xitoy)	Janubiy Koreya	Xitoy	Tayvan
1994	Xirosima (Yaponiya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
1998	Bangkok (Tailand)	Janubiy Koreya	KXDR	Yaponiya
2002	Pusan (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Qozog'iston	Xitoy

2006	Doxa (Qatar)	Janubiy Koreya	Qozog'iston	Yaponiya
2010	Guanchjou (Xitoy)	Xitoy	Yaponiya	Janubiy Koreya
2014	Inchxon (Janubiy Koreya)	Janubiy Koreya	Yaponiya	Qozog'iston

Xalqaro gandbol federatsiyasi prezidentlari



**1. Yosta Byork (SWE 🇸🇪)
1946-1950**



**2. Xans Bauman (SUI 🇨🇭)
1950-1971**



**3. Paul Xyogberg (SWE 🇸🇪)
1971-1984**



**4. Ervin Lants (AUT 🇦🇹)
1984-2000**



5. Xasan Mustafa (EGY 🇪🇬) 2000-yildan hozirga qadar

2.1. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasi

Xalqaro gandbol federatsiyasining asosiy bo'g'inini boshqaruv organi tashkil etadi. Muhim qarorlar kongress tashkil etish orqali qabul qilinadi. Xalqaro gandbol federatsiyasining barcha faoliyatlari uchun kerakli xarajatlar yetakchi boshqaruv departamentiga yuklatilganidir. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan masalalar kengash yig'ilishi o'rtasida hal etiladi. Ushbu kongressda maqbul deb topilgan takliflar, samarali fikrlar muhokamaga qo'yiladi. Boshqaruv qo'mitasining 4 ta a'zosi bo'lib, bular:

1. Prezident Hasan Mustafa (EGP) Misr.
2. Vitse prezident Migel Rous Mas (ISP) Ispaniya.
3. Xazinachi Sandi Sola (CRO).
4. Boshqaruv qo'mitasining a'zosi Joel Delpengu (FRA) Fransiya.

A'zo federatsiyalar:

Xalqaro gandbol federatsiyasi a'zo federatsiyalarni qamrab oladi. Bulardan 184 tasiga a'zolik berilgan, 3 tasi ittifoqlik a'zoligi, 3 tasi hududiy a'zolaridir.

3 ta ittifoq a'zolari:

Kosovo – 2007

Taiti – 2013

Janubiy Sudan – 2013

3 ta hududiy a'zolar:

Gvadelupa – 2013

Martinika – 2013

Fransiya Gvianasi – 2013

Yuqoridagi mamlakatlar Xalqaro gandbol federatsiyasi kongressi yig'ilishida shartli ravishda milliy federatsiya a'zoligiga qabul qilindi. Ushbu kongressda bu a'zolikni muayyan a'zolik deya qaror chiqarildi. Hududlar va federatsiyalar yozma ravishda Xalqaro gandbol federatsiyasi a'zoligiga murojaat qiladi va kimning mamlakatida Milliy Olimpiya qo'mitasi bo'lmasa, ularni ittifoqlik yoki hududiy a'zolar deya tan olinadi.

Xalqaro gandbol federatsiyasiga a'zo mamlakatlar nomlari va ularga a'zolik huquqi berilgan yili

Avstriya	1946	Italiya	1968
Fransiya	1946	Livan	1968
Lyuksemburg	1946	Kongo Respublikasi	1970
Niderlandiya	1946	Kongo Demokratik Respublikasi	1970
Shveytsariya	1946	Quvayt	1970
Shvetsiya	1946	Buyuk Britaniya	1970
Norvegiya	1946	Madagaskar	1970
Portugaliya	1946	Meksika	1970
Daniya	1946	Burkina Faso	1970
Belgiya	1946	Kamerun	1970
Finlandiya	1946	Dengiz	1972
Ispaniya	1948	Efiopiya	1972
Vengriya	1948	Liviya	1972
Ruminiya	1948	Gvineya	1972
Islandiya	1948	Tago	1972
Serbiya	1948	Taypey	1972
Germaniya	1950	Kipr	1974
Braziliya	1954	Farer orollari	1974
Argentina	1954	Gang Kong	1974
Isroil	1956	Koreya XDR	1974
Koreya	1960	Tanzaniya	1974
Marokash	1960	Kuba	1974
Misr	1960	Hindiston	1974
Kanada	1962	Uganda	1976
Kot-d'Ivuar	1962	Markaziy Afrika Respublikasi	1978
Yaponiya	1962	Bahrayn	1978
Senegal	1962	Gretsiya	1978
AQSH	1962	Eron	1978
Suriya	1962	Qatar	1978
Tunis	1962	Turkiya	1978
Aljir	1964	Birlashgan Arab Amirliklari	1978

Benin	1966	Iroq	1978
Mali	1966	Angola	1980
Iordaniya	1966	Gabon	1980
Chili	1980	Lixtenshteyn	1980
Xitoy	1980	Belarus	1992
Keniya	1982	Estoniya	1992
Somali	1982	Gvineya-Bissau	1992
Sudan	1982	Xorvatiya	1992
Ummon	1982	Qozog'iston	1992
Komor orollari	1982	Qirg'iziston	1992
Dominika	1982	Moldova	1992
Respublikasi			
Kolumbiya	1984	Mavrikiy	1992
Nepal	1984	Ruanda	1992
Irlandiya	1984	Ukraina	1992
Pokiston	1984	Panama	1992
Paragvay	1984	Sloveniya	1992
Syerra-Leone	1984	Turkmaniston	1992
Jibuti	1984	O'zbekiston	1992
Puerto-Riko	1984	Latviya	1992
Urugvay	1984	Kosta-Rika	1992
Bangladesh	1986	Janubiy Afrika	1994
		Respublikasi	
Chad	1986	Malayziya	1994
Niger	1986	Makedoniya	1994
Kabo verde	1988	Slovakiya	1994
Mozambik	1988	Yaman	1994
Mavritaniya	1988	Zimbabve	1994
Yangi Zelandiya	1990	Chexiya	1994
Van	1990	Bosniya va	1996
		Geregovine	
Gambia	1990	Malta	1996
Filippin	1990	Gonduras	1996
Gvatemala	1990	Makau	1998
Namibiya	1990	Nikaragua	1998
Ozarbayjon	1992	Grelandiya	1998
Rossiya	1992	Meksika	2009

Burundi	1992	Tojikiston	2009
Albaniya	1992	Singapur	2009
Armaniston	1992	Peru	2009
Samoa	1998	Andorra	2011
Tailand	1998	Antigua va Barbuda	2011
El Salvador	2000	Gayana	2011
Mangoliya	2000	Britaniya Verginiya orollari	2011
Kuk orollari	2000	Maldov Respublikasi	2011
Lesoto	2002	Laos	2011
Vyetnam	2002	Salomon orollari	2011
Zambia	2002	Shri-Lanka	2011
Seyshel orollari	2002	Bruney	2013
Afg'oniston	2004	Butan	2013
Gaiti	2004	Kambodja	2013
Barbados	2004	Tuvalu	2013
Liberiya	2004		
Trinided va Tobago	2004		
Ekvador	2006		
Qoratog'	2007		
Manako	2007		
Venesuela	2007		
Boliviya	2009		
Indoneziya	2009		

Jamoalar va o'yinchilar soni

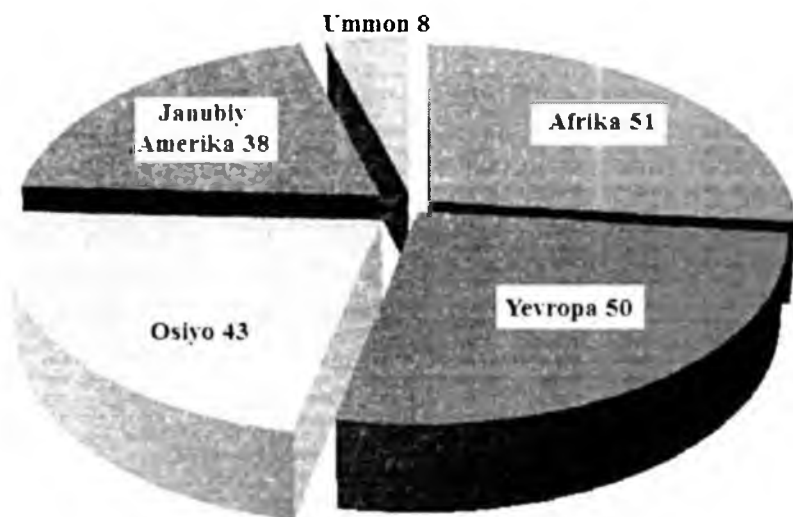
2013-yilda Xalqaro gandbol federatsiyasiga a'zolar soni jami bo'lib 1.952.000 ta jamoalarni tashkil etdi, bu esa ayollar, erkaklar, yosh o'smir qizlar va yigitlarni qamrab oldi. Shulardan 8.440.000 ta erkak o'yinchilari, 522.000 ta ayol o'yinchilardir.

Ayol va erkaklar bo'yicha jami 13.627.000 ta va yosh qizlar hamda o'smir yigit o'yinchilarning jami soni esa 27.334.000 tani tashkil etadi.

O'yinchilarning asosiy qismini maktab, oliygoh va harbiy o'yinchilar jamoasi tashkil etadi. Umuman olganda bu o'yin ommabopdir.

Xalqaro gandbol federatsiyasiga a'zolar sonining rivojlanish va o'sishini baholash

1.	1946	14	18.	1980	80
2.	1948	18	19.	1982	86
3.	1950	21	20.	1984	96
4.	1952	22	21.	1986	98
5.	1954	25	22.	1988	101
6.	1956	27	23.	1990	106
7.	1958	27	24.	1992	123
8.	1960	30	25.	1994	133
9.	1962	34	26.	1996	138
10.	1964	38	27.	1998	143
11.	1966	39	28.	2000	146
12.	1968	41	29.	2002	147
13.	1970	54	30.	2004	150
14.	1972	54	31.	2007	159
15.	1974	65	32.	2009	171
16.	1976	68	33.	2011	181
17.	1978	74	34.	2013	190



3-rasm.

2.2. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi

1938-yilda respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960-yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va 1960-yil 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.Abduraxmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Raxmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqovlar O'zDJTI va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar mu-rabbiylik 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 Butunittifoq 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 1960-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq muktub 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 Olimpiya chempionlari Viktor

Maxorin, Mixail Vasilyev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

Mustaqil O'zbekistonda 1992-yilda Gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

O'zbekiston chempionati g'oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov 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	«G'uzor»		«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«Tankchi»	Borotkin S.	«AGMK»	Muminov V.
2008	«SamGasi»	Petrosyan V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan V.	«Algoritm»	Konaplev V.

2010-2011	«SamGasi»	Ikramov F.	«AGMK»	Muminov V.
2012	«SamGasi»	Ikramov F.	«AGMK»	Muminov V.
2013	«UzMU»	Xalikova L.	«AGMK»	Muminov V.
2014	“AGMK”	Mo‘minova M.	«AGMK»	Muminov V.
2015	“AGMK”	Mo‘minova M.	«AGMK»	Muminov V.
2016	“AGMK”	Mo‘minova M.	«AGMK»	Muminov V.

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

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

№	O‘yinchilar	Tug‘ilgan yili	Qaysi jamoadan
1	Skulkova Irina	1967	O‘zDJTI, Toshkent
2	Neklyudova Yelena	1975	O‘zDJTI, Toshkent
3	Suslina Olga	1977	O‘zDJTI, Toshkent
4	Atilina Olga	1981	O‘zDJTI, Toshkent
5	Zikova Anna	1978	O‘zDJTI, Toshkent
6	Kelasyeva Nadejda	1978	O‘zDJTI, Toshkent
7	Firsova Tatyana	1974	“Sergeli”, Toshkent
8	Xadarina Yuliya	1981	“Nadejda”, Olmaliq
9	Abzalova Aziza	1969	“Sergeli”, Toshkent
10	Voronova Irina	1978	“Sergeli”, Toshkent
11	Vasilenko Yelena	1977	AGU, Maykop, RF
12	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

Murabbiylar: Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.
Delegatsiya rahbari: Jasur Akromov.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasining 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 1–9-sinf o'quvchilari 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 zaxiralariga 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 oktabr-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 zaxiralarini 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 jamoalarini doimiy ravishda yurt sharafigini 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 kiritilgan.

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

Erkaklar jamoalari		Avollar jamoalari	
1-o'rin	Toshkent-1	1-o'rin	Toshkent-1
2-o'rin	Buxoro	2-o'rin	Buxoro
3-o'rin	Namangan	3-o'rin	Toshkent-2
4-o'rin	Toshkent-2	4-o'rin	Namangan
5-o'rin	Farg'ona	5-o'rin	Andijon
6-o'rin	Qoraqalpog'iston	6-o'rin	Farg'ona
7-o'rin	Andijon	7-o'rin	Samarqand
8-o'rin	Toshkent-3	8-o'rin	Qoraqalpog'iston
9-o'rin	Jizzax	9-o'rin	Xorazm
10-o'rin	Xorazm	10-o'rin	Qashqadaryo
11-o'rin	Sirdaryo	11-o'rin	Navoiy

12-o'rin	Toshkent viloyati	12-o'rin	Toshkent-3
13-o'rin	Samarqand	13-o'rin	Surxondaryo
14-o'rin	Qashqadaryo	14-o'rin	Toshkent viloyati
15-o'rin	Surxondaryo		
16-o'rin	Navoiy		

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 o‘rttirishiga xizmat qilmoqda.

O‘zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali ancha-gina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o‘quv mashg‘u-lotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo‘ladi. Sport ilmiy vakillari pedagogika fanlari doktori E.Seyt-xalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akra-mov, L.Xasanova, I.Shelyagina, O.X.Abdalimov, T.E.Nabiyev, S.Azizov, dotsentlar F.Abdurahmonov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida gandbolga doir har qanday yangilik va ilg‘or usullardan samarali foydalanish lozim. Shularga amal qilingandagina, eng yax-shi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo‘lishlari mumkin.

2005-yildan boshlab O‘zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O‘zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib I.I. Matxalikov saylangandan so‘ng, o‘zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqdalar. Ular 2014-yilda Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida “Eng faol” degan unvonga sazovor bo‘ldi. Yana shuni qayd etish joizki, O‘zbekiston o‘smirlar va qizlar jamoalari 2011-yildan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo‘lgan “Trofi” musobaqalarida, 2014-yilda Mek-sikada o‘tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etdilar. 2013-yil o‘smir qizlarimiz sentabr oyida Tayland davlatining poytaxti Bankok shahrida o‘tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o‘ringa sazovor bo‘lib, jahon chempionatida ishtirok etish uchun yo‘llanmani qo‘lga kiritib, 2014-yil iyul oyida Makedoniyada o‘tkazilgan jahon chempionatida qatnashdilar.

2013-yil Tailandda va 2014-yil Singapurda o‘tkazilgan Janubi-sharqiy Osiyo mamlakatlari birinchiligida O‘zbekiston ayollar va

erkaklar terma jamoalari oltin medalga sazovor bo'lib, O'zbekiston gandbolchilarining 20 dan ziyodi xalqaro toifadagi sport ustasi unvoni sohibi bo'ldi.

Bundan tashqari, gandbolchilarimiz so'nggi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar, bunga misol qilib quydagilarni keltirish joiz:

- 2011-yilning 3–11-yanvar kunlari Hindiston davlati Chennay shahrida 1992–1993-yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida gandbol sport turi bo'yicha "Xalqaro Trofi Kubogi"da ishtirok etib, 3-faxrli o'rinni;

- 2011-yilning 3–9-iyun kunlari sportning gandbol turi bo'yicha 1995–1997-yilda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Rossiyaning Tolyatti shahrida o'tkazilgan xalqaro turnirda ishtirok etib, 3-faxrli o'rinni;

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

- 2011-yilning 23-oktabr – 3-noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreyaning Seul shahrida gandbol bo'yicha jamoalar o'rtasida, 2012-yil Londonda o'tkazilgan Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib;

- 2012-yil 23-yanvar – 8-fevral Saudiya Arabistonining Jidda shahrida gandbol bo'yicha 2013-yil Ispaniyada bo'lib o'tgan 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'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2012-yil 7–12-may kunlari Samarqand shahrida Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan gandbol bo'yicha 20 yoshgacha bo'lgan yoshlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi" musobaqasi o'tkazildi. Unda Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmaniston davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi;

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

- 2012-yil 30-iyun – 13-iyul kunlari Doha (Qatar) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida 2013-yilda Bosniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 14 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari 12-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2012-yil 3–12-iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar terma jamoalari o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 67 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2012-yil 19–27-iyul kunlari Olmota (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari 6-o'rinni egalladilar;

- 2012-yil 3–17-sentabr kunlari Manama (Baxreyn) shahrida gandbol bo'yicha 1994-yillarda tug'ilgan va undan kichik bo'lgan o'smirlar o'rtasida V Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari 11-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2012-yil 11–18-sentabr kunlari Florentina (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 25 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2012-yil 6–17-dekabr kunlari Jokjakarta (Indoneziya) shahrida gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida XIV Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni egallab, 2014-yil iyul oyida bo'lib o'tgan jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi;

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

- 2013-yil 21–30-iyun kunlari Olmota (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi 6-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2013-yil 19–29-iyun kunlari Olmota (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 1996–1997-yillarda tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasidagi xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda Qozog'iston, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmaniston davlatlari ichidan O'zbekiston terma jamoasi 4-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2013-yil 1–15-iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar terma jamoalari o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 ta davlat ichidan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2013-yil 22-iyul – 5-avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamoalari o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2013-yil 4–16-sentabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida gandbol bo'yicha qizlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog'iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalar ishtirok etdilar. O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ham o'ziga xos o'yin ko'rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o'rinni egallab, 2014-yil Makedoniyada bo'lib o'tgan jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdilar;

- 2013-yil 7–24-noyabr kunlari Doha (Qatar) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Osiyo chempionlar ligasida O'zbekiston

erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, ushbu musobaqada 8-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2013-yil 24–30-noyabr kunlari Meksikaning Montere shahrida o'tkazilgan “Xalqaro Trofi Kubogi”ning qit'alararo final bosqichida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 4-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2013-yil 1–9-dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Janubi-sharqiy Osiyo chempionatida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2013-yil 5–15-dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasidagi xalqaro turnirda 8 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2014-yil 10–17-mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha qizlar o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi faxrli 2-o'rinni qo'lga kiritdilar;

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

- 2014-yil 6–12-iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII Xalqaro bolalar festivalida Vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 178 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda O'zbekiston gandbolini tanitish hamda rivojlanitirish maqsadida bir-qancha musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtiriladi. Ana shunday nufuzli musobaqalardagi bizning sportchilarimizning yutuqlarini ham izohlab o'tamiz:

- 2014-yil 3–13-iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar terma jamoalari o'rtasidagi xalqaro turnirda Vatanimiz sharafigini yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2014-yil 18-iyul – 4-avgust kunlari Skopje (Makedoniya) shahrida bo'lib o'tgan gandbol bo'yicha jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etdi;

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

- 2014-yil 17-sentabr – 4-oktabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etdi. Ushbu musobaqada ular 5-o'rinni qo'lga kiritdilar;

- 2014-yil 20–27-noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasidagi xalqaro turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etib, 6 tadan ortiq jamoalar o'rtasida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 2-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2015-yil 28-yanvar – 2-fevral kunlari Qatar davlatining Doha shahrida XXIV jahon chempionatiga tayyorgarlik ko'rish uchun Xalqaro simpozium bo'lib o'tdi. Ushbu simpoziumga Xalqaro gandbol federatsiyasi tomonidan O'zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi va erkaklar murabbiylari taklif etilgan;

- 2015-yil 12–24-mart kunlari Indoneziya davlatining Jakarta shahrida ayollar o'rtasidagi Osiyo chempionatida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, faxrli 5-o'rinni egallashdi;

- 2015-yil 27-aprel – 5-may kunlari Tailand davlatining Bangkok shahrida o'smirlar va qizlar o'rtasida "Xalqaro Trofi Kubogi"ning Osiyo bosqichida O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoalari munosib ishtirok etib, 1-o'rinni egallashdi hamda jahon bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi;

- 2015-yil 2–14-iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Italiya davlatining Florensiya shahrida erkaklar o'rtasida xalqaro turnir hamda Teramo shahrida 43-

jahon kubogida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2015-yil 6–13-avgust kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Qozog'iston davlatining Almati shahrida 1996–1998-yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasida XIII-Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi;

- 2015-yil 12–26-avgust kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan, Eron davlatining Meshxed shahrida o'tkazilgan xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etdi;

- 2015-yil 24-avgust – 6-sentabr kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan, Hindiston davlatining Nyu-Deli shahrida 1998–1999-yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasida VI Osiyo chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi;

- 2015-yil 10–16-sentabr kunlari Madaniyat va sport ishlari vazirligi buyrug'iga asosan, Jizzax shahridagi Olimpiya zaxiralari kollejining sport inshootida o'g'il bolalar o'rtasida "Olimpiya umidlari" respublika festivali bo'lib o'tdi;

- 2015-yil 18–26-oktabr kunlari Yaponiya davlatining Nagoya shahrida XXXI yozgi Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 5-o'rinni qo'lga kiritishdi;

- 2015-yil 11–28-noyabr kunlari Qatar davlatining Doha shahrida XXXI yozgi Olimpiyada o'yinlariga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib qaytishdi;

- 2015-yil 24-dekabr – 2016-yil 1-yanvar kunlari Singapur (Singapur) shahrida gandbol bo'yicha o'tkaziladigan III Janubisharqiy Osiyo davlatlari chempionatida O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari munosib ishtirok etishib, qizlar jamoasi 1-o'rinni, o'smirlar jamoasi 2-o'rinni qo'lga kiritishdi;

- 2016-yil 26-mart – 2-aprel kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Pokiston davlatining

Faysalabad shahrida ayollar o'rtasidagi xalqaro turnirda O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi;

- 2016-yil 30-iyun – 12-iyul kunlari Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining buyrug'iga asosan, Italiya davlatining Florensiya shahrida erkaklar o'rtasidagi xalqaro turnir hamda Teramo shahrida 44-jahon kubogida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi munosib ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritishdi;

- 2016-yil 2–16-iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Rossiya davlatining Moskva shahrida 1996–1998-yillarda tug'ilgan qizlar o'rtasidagi jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari ishtirok etishdi;

- 2016-yil 18–31-iyul kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Slovakiya davlatining Bratislava shahrida 1998-yilda tug'ilgan va undan kichik yoshdagi qizlar o'rtasidagi jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etdi;

- 2016-yil 20-iyul – 1-avgust kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Iordaniya davlatining Amman shahrida yoshlar o'rtasidagi Osiyo chempionatida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 9-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2016-yil 25-avgust – 8-sentabr kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Baxreyn davlatining Mamana shahrida o'smirlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 7-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2016-yil 30-noyabr – 7-dekabr kunlari O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishiga asosan, Qozog'iston davlatining Astana shahrida erkaklar o'rtasidagi xalqaro turnirda O'zbekiston o'smirlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, 1-o'rinni qo'lga kiritdi;

- 2016-yil 12–18-dekabr kunlari Namangan shahrida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining farmoyishi hamda Xalqaro va Osiyo gandbol federatsiyalarining taqvim rejasiga asosan, o'smirlar va qizlar jamoalari o'rtasida “Xalqaro Trofi Kubogi” musobaqasining

Markaziy Osiyo bosqichi bo'lib o'tdi. Ushbu musobaqada O'zbekiston o'smirlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritib, Osiyo bosqichiga yo'llanma olishdi;

- 2016-yil 22–30-dekabr kunlari Singapur (Singapur) shahrida gandbol bo'yicha o'tkaziladigan IV Janubi-sharqiy Osiyo davlatlari chempionatida O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari munosib ishtirok etishib, qizlar va o'smirlar jamoalari 1-o'rinni qo'lga kiritishdi.

Respublikamizda gandbolni ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Davlat qo'mitasi va Gandbol federatsiyasining taqvim rejasiga asosan, har xil yoshdagi o'smirlar va qizlar, erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati musobaqalari hamda Mustaqillik kubok o'yinlari yuqori saviyada o'tkazilib kelinmoqda.

Nazorat savollari

1. Gandbol o'yinining tavsifi.
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
5. Sobiq Ittifoqda gandbol bo'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 bo'yicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.

Adabiyotlar

Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.

Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ.вузов. –М.: ФОН, 1996.

Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.

Павлов Ш.К., Акрамов Ж., Абдурахмонов Ф. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.

uzhandball@mail.ru

www.Handball.ru

“Handball” Training. Werner Grage 2012

III. O'YIN TEXNIKASI

Gandbol o'yinida to'p bilan va to'psiz usullar bajariladi. Qo'yilgan maqsadga erishmoq uchun o'yinda qo'llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

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

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda har xil turish, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

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

Gandbol o'yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlariga bo'lishdan iborat. O'yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi:

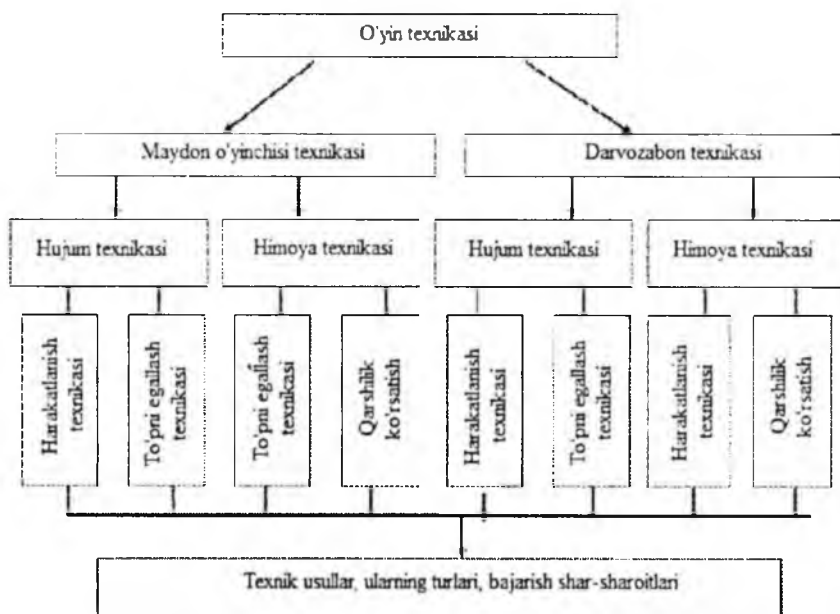
1. Maydon o'yinchisi texnikasi.

2. Darvozabon texnikasi.

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

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

2-jadval



3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi

Hujum o'yin texnikasi

To'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin.

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

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

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

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

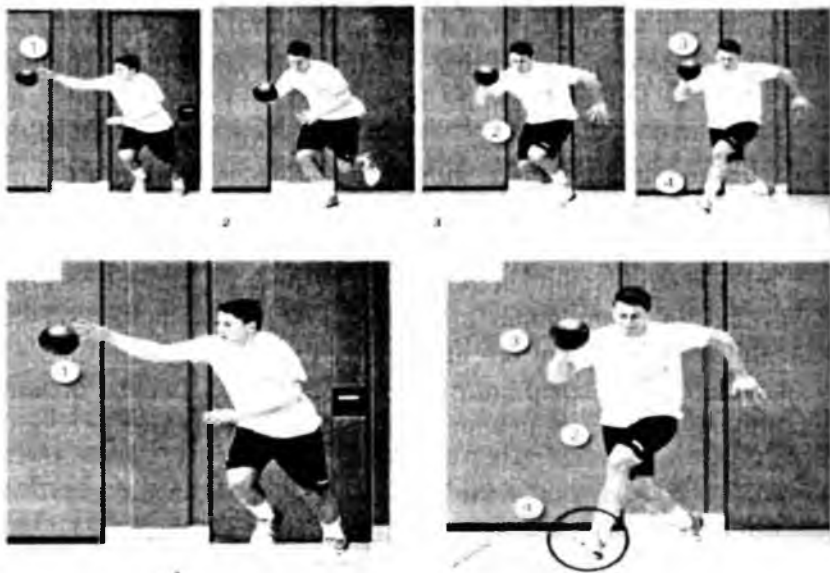
To'pni uzatish asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkani holda yuqoridan to'pni uzatish – gandbolda to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda gandbol o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni

pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni bir oz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin uzatadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.



4-rasm. To'pni yerga urib olib yurish.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

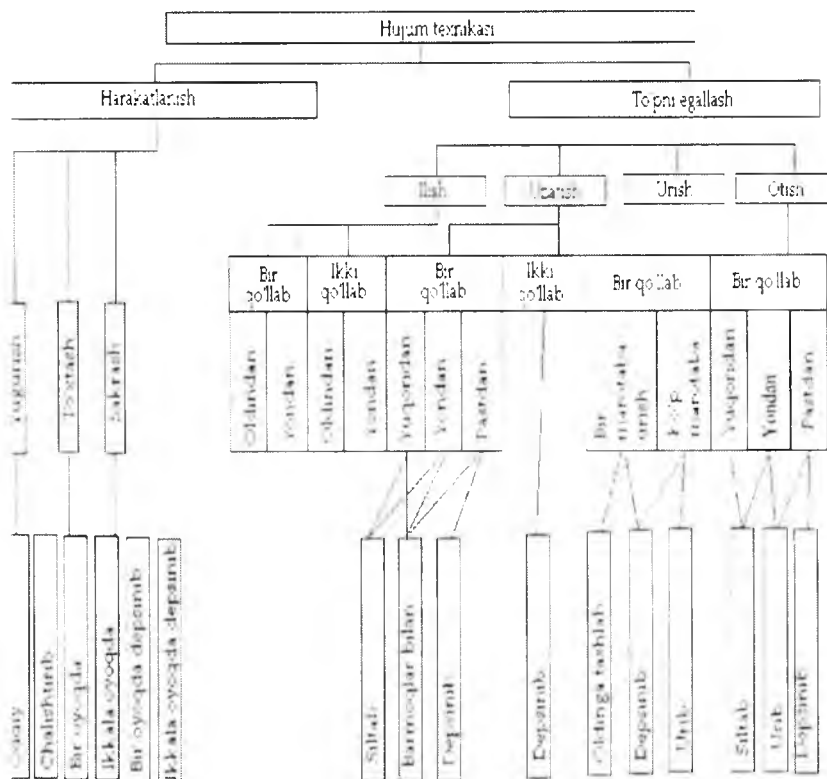
To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi, uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng aplitudadagi harakati gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada

qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

3-jadval

Hujum texnikasining tasniflanishi



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

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, yelka ustidan yoki yon

tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatida aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

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



5-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib otish.

Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish qo'lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo'yilgan oyoqqa qarama-qarshi to'p bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi

bilan birga siltanadigan qo'l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga buri-lishi kerak. Keyingi qadamni qo'yishda gavda darvoza tomon burilib, tezlik bilan oldinga egiladi va to'pni qo'ldan chiqaradi. Bu usulning farqi shundaki, to'p otish bir oyoqqa tayangan holda bajariladi.

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish – bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashi uchun xizmat qiladi.

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

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

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozinig eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi (6-rasm).

Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga-pastga-orqaga) sekin-lashtirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

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

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



6-rasm. Yuqoridan to'p uzatish.



**7-rasm. Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish
(chalishtirma qadamdan so'ng).**

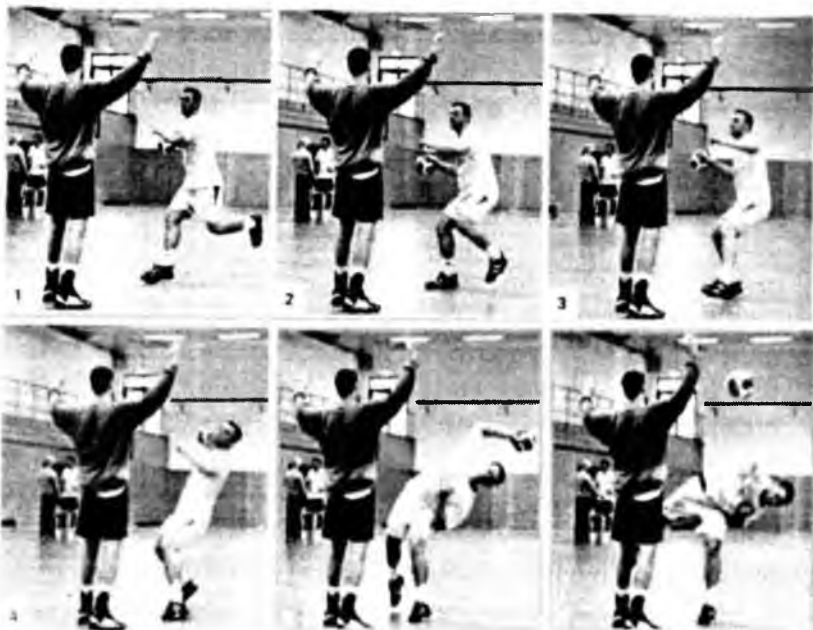
Yuqorida qo'lni bukkani holda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda hujum qilishga imkon beradi.

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

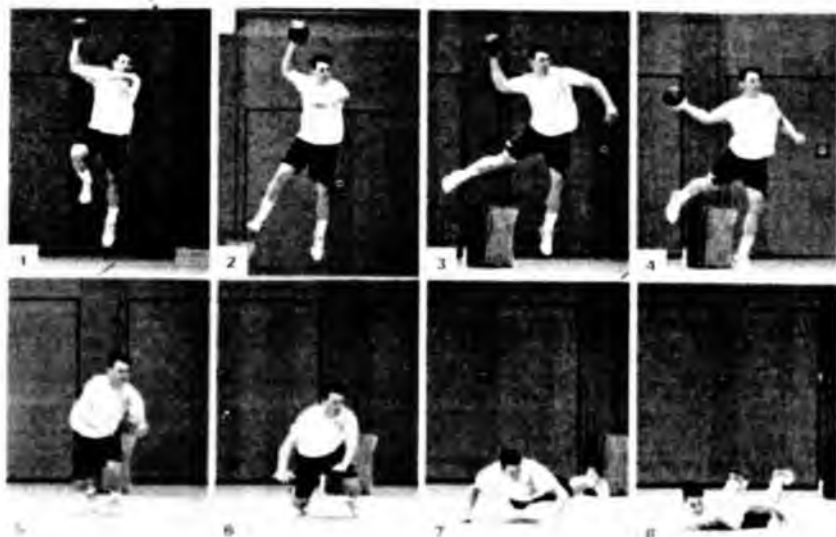
Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi (8-rasm).

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

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziqli bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqli yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqli parallel qo'yib, "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan deysinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga deysingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan deysinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin deysinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi qo'llari orqali tayanib, ko'kragi bilan yerga yiqilib sirpanib ketadi (9-rasm).



8-rasm. Yon tomonga egilib to'p otish.



9-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tarafga egilgan holda yiqilib to'p otish.



10-rasm. Yuqorida qo'lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish.

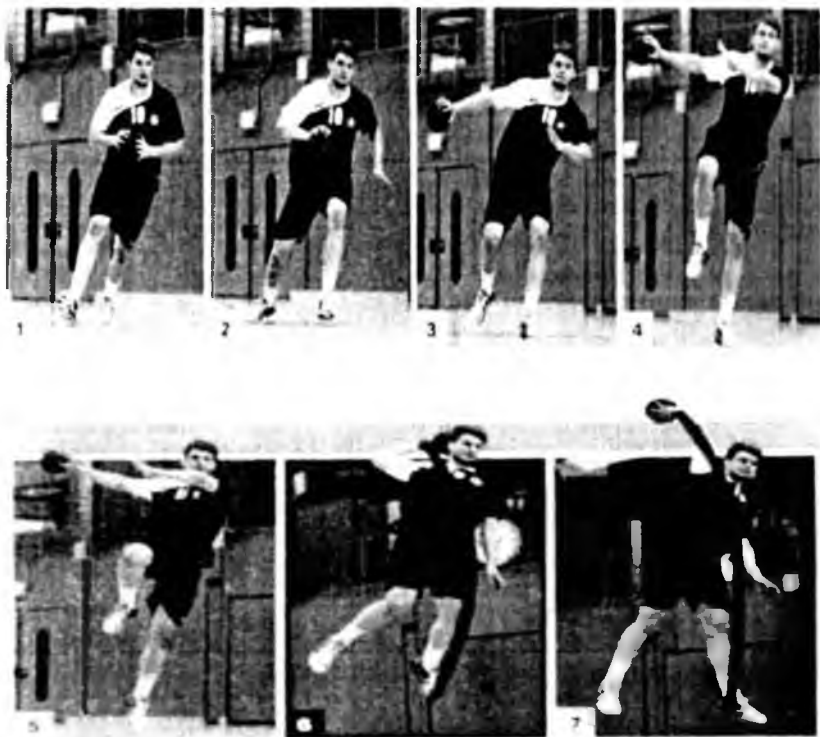
Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng, o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga yelka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi (12-rasm).

Himoyachidan to'pni uzoqroq olib ketish uchun, o'yinchining oldingi tayanch oyog'ini, himoyachi oyog'ining sirtqi tomoniga qo'yishi maqsadga muvofiqdir.

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



11-rasm. Ikki oyoqda tayanib yuqoridan to'p otish.



12-rasm. Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish.

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

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

To'pni yerga urib sapchitib otish — darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib, aylanib, o'z trayektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun

juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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

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

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish – bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

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

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

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

3.2. Himoya o'yin texnikasi

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

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

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

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

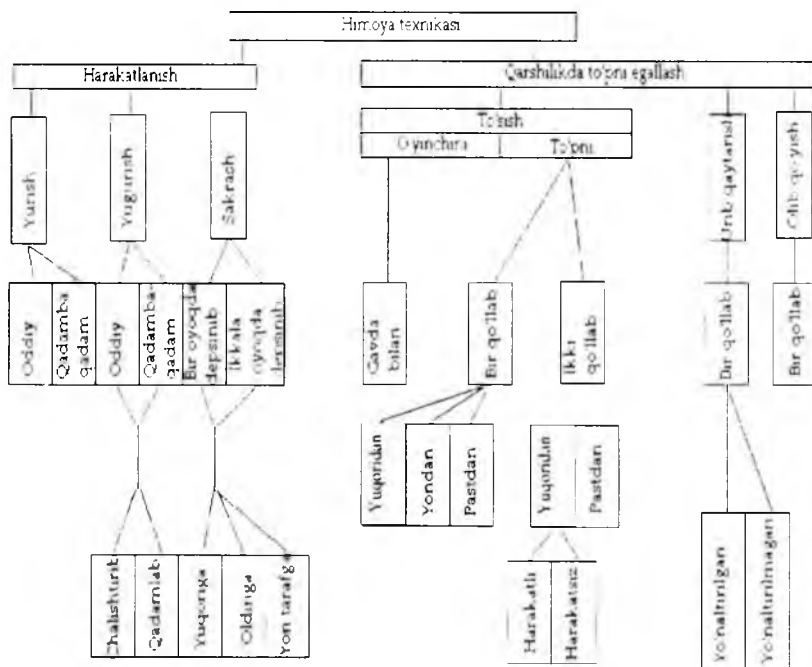
To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik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

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

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ulganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ularning kuzatuvchi o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

4-jadval

Himoya texnikasining tasniflanishi



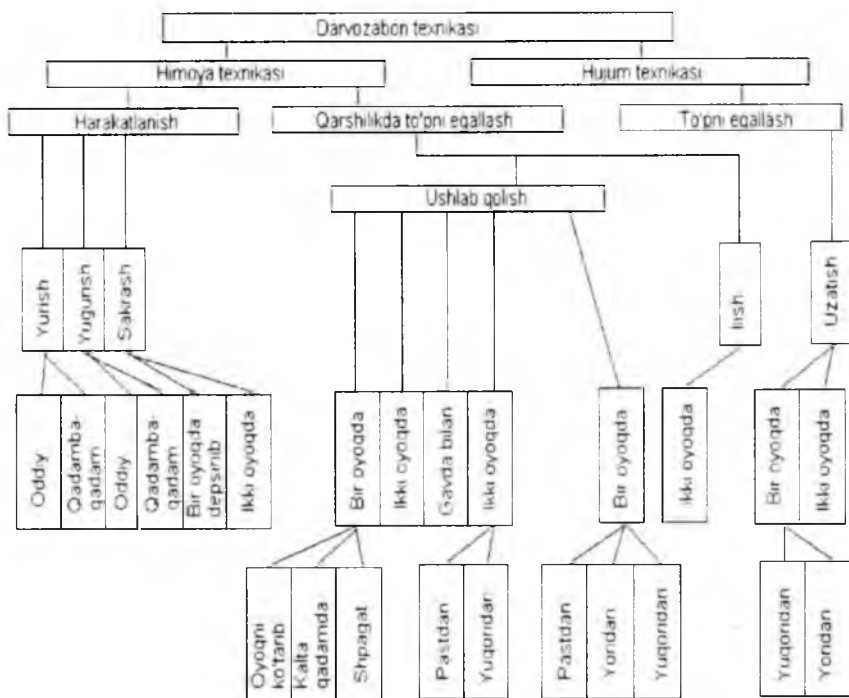
Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi – avvalo bo'yi (180, 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning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

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

3.3. Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi

5-jadval

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi



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



13-rasm. Darvozabonning asosiy turish holati.

Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15–20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi: ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan. Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

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

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



14-rasm.



15-rasm.

Burchakdan otilgan to'pni qaytarishlar.

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

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

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

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

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



16-rasm.



17-rasm.

Yuqoridan kelayotgan to'pni bir qo'llab qaytarishlar.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamda hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi, boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.

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

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

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

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

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



18-rasm.



19-rasm.

Pastdan kelayotgan to'pni qo'l va oyoq bilan qaytarishlar.

3.4. Gandbol zarbasining biomexanikasi

Zamonaviy gandbolda yuqori darajadagi natijalarga erishish uchun sportchidan jismoniy tayyorgarlik bilan bir qatorda oqilona harakat texnikasini mukammal egallab olish talab etiladi.

Gandbolda zarba berish texnikasi eng muhim ahamiyatga ega, chunki o'yin natijasi hujum harakatlarining muvaffaqiyatli yakunlanishiga bog'liq. Zarba berish texnikasini o'rganish harakatning biologik mexanizmlarini o'rganishga asoslanadi.

Gandbolda to'p bilan zarba berish, biomexanikada qabul qilingan tasniflashga muvofiq (D.D. Donskoy, V.M. Zatsiorskiy, 1979), siljituvchi harakatlar toifasiga kiradi. Nomlanishidan kelib chiqilsa, bunga o'xshash harakatlarning vazifasi qandaydir jismni siljitishdan iborat.

Gandboldagi zarbaning biomexanik tavsiflarini tadqiq qilgan ko'pgina mualliflarning fikricha, hamma uloqtirish harakatlari uchun umumiy bo'lgan to'p uzatishlar mexanizmlari, harakatlar miqdori gandbolda zarba berishdagi barcha uloqtirish harakatlari uchun ham umumiy hisoblanadi (S.N. Doroxov, 1983; A.A. Danilov, 1974; V.P. Ivashchenko, 1982; I.V. Petracheva, 1986).

Sportda uloqtirish nazariyasining asosiy qoidalari V.N. Tutevich (1968) tomonidan yoritib berilgan. Ushbu nazariyaga muvofiq, sportchi "Uloqtiruvchi-snaryad" tizimi sifatida ko'rib chiqiladi. Uloqtirish harakati esa uchta bosqichga bo'linadi.

Birinchi bosqichda butun "Uloqtiruvchi-snaryad" tizimiga tezlik beriladi, buning natijasida tizim ma'lum bir harakat soniga ega

bo'ladi. Bu bosqichda tizim, asosan, oyoqlar kuchi va tezkorligi hisobiga tezlashadi.

Ikkinchi bosqichda "Uloqtiruvchi-snaryad" tizimining yuqori qismiga, ya'ni tana va snaryadga tezlik beriladi. Bu, birinchi navbatda, mushaklar ishi hisobiga, shuningdek, to'plangan quvvatni gavdaning pastki qismidan (buning uchun ularning harakat tezligi qat'iy to'xtatilgan bo'lishi lozim) yuqori qismlari va snaryadga o'tkazish yo'li orqali amalga oshiriladi.

Gavda bo'g'inlarini pastdan-yuqoriga ketma-ket to'xtatib borish harakatlanayotgan sportchi gavgasi massasining kamayishiga va oqibatda gavdaning yuqori qismi hamda to'p tezligining oshishiga olib keladi (S.I. Doroxov, 1983; I.V. Petracheva, 1986).

Uchinchi bosqich snaryadga tezlanish berish uchun sa'y-harakatlarini yo'naltirish zaruriyati bilan tasniflanadi.

Gandbolda zarba berish haqida to'xtalganda, to'pga tezlik berishning uchta bosqichiga zarba berishning uchta fazasi muvofiq keladi. Zarbalarni fazalar bo'yicha ajratishda ko'pchilik mualliflarning fikrlari, garchi ular har xil mamlakatlardan bo'lsa ham, bir-biriga mos keladi (A.A. Danilov, 1974; T.P. Ivanova, S.I. Doroxov, 1985; V.P. Ivashenko, 1982; V.Ya. Ignatova, 1983; I.V. Petracheva, 1986). Zarbaning tuzilishi masalalari yuzasidan ko'pchilik mualliflarning tadqiqotlarini umumlashtirgan holda jadval tuzdik (6-jadval).

Gandbolchining zarba berishida harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmlari sof holda har doim ham uchramaydi. Ular o'yin faoliyatining o'zgaruvchan ishtirokchilariga bog'liq holda o'zgarishi mumkin. Bundan tashqari, gandbolda zarba berishni tuzishning o'ziga xos mexanizmlari mavjud:

- zarba berishda harakat sonini to'pga o'tkazish mexanizmi;
- o'yinchining zarba berish paytida tayanch bilan o'zaro ta'siri mexanizmi;
- kinematik zanjir halqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;
- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi stretch-refleks mexanizmi;
- zarba berishda barmoqlarning to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmi.

Zarba berish texnikasini nazorat qilish muammosi tadqiqotchilar tomonidan uzoq vaqtdan beri o'rganib kelinadi.

1949-yildayoq B.I. Ivaxin shuni ta'kidlab o'tganki, gandbolda to'p bilan zarba berish samaradorligi uning aniqligi, kuchi (to'pning uchib chiqish tezligi) va zarba berish vaqti bilan baholanadi. G.P. Ivanova, S.I. Doroxov ushbu fikrga qo'shilgan holda shuni qo'shimcha qiladilarki, kuch va aniqlik qiymatlari maksimal namoyon qilinishgacha yaqinlashishi, bajarish vaqti esa minimumgacha bo'lishi lozim.

Zarba berishda ushbu shartlarni bir vaqtning o'zida uyg'unlashtirish favqulotda (ekstremal) holatlarda mumkin emas. Chunki zarbani kam vaqt bajara turib, uning kuchini bir xil darajada ushlab bo'lmaydi.

O'yinchi zarba kuchini oshirayotib, uni bajarish vaqtidan ortiq qoladi, zarbani tezroq amalga oshirayotib esa to'pning uchib chiqish tezligida yutqazadi. Gandbolchi muayyan o'yin vaqtida zarbani bajarish sharoitlaridan kelib chiqqan holda hamma zarba berish texnikasi parametrlari uyg'unligining ma'lum bir variantini tanlaydi.

Yuqorida aytib o'tilganidek, biomexanikada gandboldagi zarba berish siljituvchi harakatlar toifasiga kiradi. Siljituvchi harakatlardagi harakat kuchi, odatda, bir zumlik kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini kabi namoyon bo'ladi (V.M. Zatsiorskiy, 1979). Agar harakatga faqat zarba berayotgan qo'l mushaklarigina emas, balki oyoqlar, tana mushaklari ham jalb etilsa, ushbu holda kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini maksimal kuchni namoyon qilishi mumkin. Harakat "Qamchi" mexanizmi bo'yicha yoki tezlikni bo'g'indan-bo'g'inga ketma-ket uzatish orqali quriladi (D.D. Donskoy, V.N. Tutevich, 1969).

Gandbolda zarbaga tezlik berishning qat'iy ketma-ketligi mavjud: boldir, son, tana, yelka, bilak, to'p tutgan qo'l panjasi (N.A. Yankelich, 1987). Quyidagi hollarda uloqtiruvchi kinematik zanjirning yakuniy bo'g'ini tezligi eng yuqori bo'ladi:

- agar har bir bo'g'inlar massasiga eng kattasidan boshlab navbatma-navbat tezlik berishga amal qilinsa;
- agar oldingi massaning tezligi maksimum darajaga yetgan paytda, keyingi massaga tezlik berish boshlansa;

Gandbolda darvozaga zarba berishning tuzilishi

Zarba berish fazalari	To'pga tezlik berish bosqichlari	To'pga tezlik berish bosqichlari vazifalari	O'yinchi harakatlari	To'pga tezlik berish usullari	Kinematik zanjirning yetakchi halqalari	Asosiy zaruriy jismoniy sifatlar
1. Tayyor-garlik	“O'yinchi to'p” tizimiga tezlik berish	Eng ko'p harakat sonini to'plash	Yugurib kelish	1. Yo'l-yo'lakay 2. 3 qadamdan 3. 2 qadamdan 4. 1 qadamdan 5. Joyida turib	Oyoq kafti, boldir, tizza, son	Oyoqlar kuchi va tezkorligi
2. Asosiy	“O'yinchi to'p” tizimining yuqori qismiga tezlik berish	Mumkin qadar ko'p sonli harakatni o'tkazish	Siltanish, gavdani burish	1. Sakrab turib 2. Ikkala oyoqqa tayanib 3. Bitta oyoqqa tayanib 4. Yiqilayotganda	Tana, yelka, bilak	Umurtqaning bel bo'g'imi va yelka bo'g'imlaridagi egiluvchanlik
3. Yakunlovchi	Bevosita to'pga tezlik berish	Mumkun qadar ko'p sonli harakatni o'tkazish	To'pni chiqarib yuborish	1. Yuqoridan 2. Yon tomondan	Panja	Barmoqlar uchi, qo'l panjasi bo'g'imidagi egiluvchanlik

– agar keyingi bo'g'im mushaklarining kuchi oldingi mushaklar kuchi nolga teng bo'lgan paytda ishga tushsa.

Shunday qilib, zarba berishda to'p tezligi gavdaning alohida bo'g'inlari: oyoqlar, tana va qo'llar tezligining yig'indisi natijasi hisoblanadi. Har bir keyingi bo'g'in, oldingisi maksimal tezlikka erishganda, o'z harakatini boshlaydi. Sportchilar malakasi oshib borgan sari gavdadagi alohida bo'g'inlarning (tos-son bo'g'inidan boshlab to'p uloqtiruvchi qo'l o'rta barmog'ining distal bo'g'inigacha) maksimal tezligi qiymatlari ortadi. Oqilona zarba berish texnikasining belgisi nafaqat bo'g'inlarni maksimal tezlikkacha tezlashtirish, balki ularni ketma-ket to'xtatish hisoblanadi.

Biron-bir bo'g'inning vaqtliroq yoki kechroq maksimal tezlik olishi natijani pasaytiradi. Turli xil malakadagi sportchilar maksimal tezliklar hamda to'pning uchib chiqishiga qadar ularga erishish vaqtining qiymatlari bo'yicha ajralib turadilar.

Yuqorida bayon qilingan zarba berish mexanizmlaridan tashqari, bizningcha, o'yinchining tana bilan hamda gandbolchi barmoqlarining to'p bilan o'zaro ta'siri mexanizmlari ham muhim ahamiyatga ega.

7-jadval

Turli malakali sportchilarda qo'l bo'g'inlari tezliklarining qiymatlari

Sportchi malakasi	Qo'l bo'g'inlarining maksimal tezligi, m/s				To'p uchib chiqishiga qadar maksimal tezlikka erishish			
	Yelka	Tirsak	Bilak panja	Barmoq	Yelka	Tirsak	Bilak panja	Barmoq
Past	8,0	10,8	15,2	23	21	19	4	2
Yuqori	9,8	15,5	21,1	31,1	15	9	4	2

Gandbolda zarba berishda kinematik zanjirning yakuniy halqasi gandbolchining zarba berayotgan qo'l panjasi hisoblanadi. Bilakdan barmoq uchiga tezlik uzatish bo'g'indan-bo'g'inga harakat soni

mexanizmi yordamida amalga oshiriladi, lekin, bundan tashqari, o'zi mavjud bo'lgan tezlikka qo'shimcha qilish hamda to'pning uchish yo'nalishini boshqarish uchun qo'l panjasining o'zi bilan bajariladigan harakat muhim. Zarba berish paytida to'pga beriladigan umumiy tezlikka qo'l panjasining qo'shadigan hissasi qo'ldan chiqarib yuborilgan paytdagi to'p tezligining gorizontalk tarkibi va bilak-panja bo'g'imi tezligining gorizontalk tarkibi o'rtasidagi farq sifatida hisoblab chiqiladi. S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra, qo'l panjasi tomonidan to'pga berilgan tezlik va qo'ldan chiqarib yuborish paytidagi to'p tezligi o'rtasida mavjud korrelatsiya koeffitsiyenti 0,595-0,879 atrofida bo'ladi.

Barmoqlarning uzunligi va ular tomonidan kuchning ketma-ket namoyon qilinishi to'pning barmoqlardan ketma-ket chiqib ketishiga ta'sir ko'rsatadi. Yuqori malakali gandbolchilarning zarbalarida zarba kuchi oshishi bilan barmoqlarning to'pga ta'siri hissasi kamayadi.

Shunday qilib, gandboldagi zarba berish – bu murakkab koordinatsiyali texnik usul bo'lib, uni bajarish uchun kinematik zanjirning hamma halqalari ishga tushiriladi. Zarba berish harakatlari umumiy bo'lgan tamoyillarga asoslanib quriladi. Lekin umumiy tamoyillar bilan bir qatorda to'pga tezlik berishning o'ziga xos maxsus mexanizmlari mavjud.

Gandbolda zarba berish texnikasini baholashning eng muhim mezonlari to'pning uchish tezligi, ya'ni to'pning u chiqarib yuborilgan paytdan boshlab, to'p nishonga tekkunga qadar bo'lgan uchish tezligi hisoblanadi. Aslida to'pning uchib chiqish tezligi eng muhim belgilovchi omil hisoblanadi, to'pning uchish tezligi esa uchish davomida o'zgarishi mumkin. Lekin gandbolda hamma yirik musobaqalar yopiq binolarda o'tkaziladi va to'pning bosib o'tadigan masofasi uzoq emas (o'rtacha 8,5 m), tezlikning o'zgarishi shunchalik kam bo'ladiki, uni e'tiborga olmaslik ham mumkin.

Sport o'yinlari tajribasi shuni ko'rsatadiki, zarba berilgandan so'ng, to'pning yuqori tezligi himoyachilar va ayniqsa, darvozabonga qo'shimcha qiyinchiliklar tug'diradi. Shuning uchun darvozaning ishg'ol etilishi ehtimolini oshirish omili hisoblangan zarbaning shiddatini takomillashtirishga katta e'tibor beriladi. Tabiiyki, agar zarba shiddati (va buning natijasida, to'pning uchish tezligi) ma'lum miqdordagi mashg'ulotlarning maqsadiga aylansa, unda ushbu

maqsadga erishishni nazorat qilish zaruriyati tug'iladi. Buning uchun bu tezlikni o'lchay bilish lozim. Ilmiy maqolalarning tahlili shuni ko'rsatadiki, gandbolda mazkur masala bo'yicha uzoq vaqtdan beri shug'ullanib keladilar, lekin yuqori malakali sportchi tomonidan bajarilgan zarbalardan so'ng to'pning uchish tezligi to'g'risidagi ma'lumotlar bir-biriga zid.

8-jadval

Zarba berishda to'pning uchib chiqish tezligi va qo'l panjasining hissasi o'rtasidagi bog'liqlik (S.I. Doroxov, 1983)

O'yin-chi amplu-asi	O'yin-chi malakasi	Zarba-lar soni	To'p $X_{o'рта}$ $X_{maks.}$ X_{min}	Bilak, m/s	Qo'l panjasi hissasi, m/s	Korrelatsiya koeffitsi-venti
Yarim o'rta	SU	8	24,4 25,9 22,7	14,6 17,3 11,3	9,8±2,8	0,595
O'rta	XTSU	9	14,6 17,4 12,2	10,7 11,9 8,6	2,9±1,4	0,879
Chiziq-dagi	XTSU	6	18,4 20 17,3	10,8 11,7 9,3	7,7±1,3	0,7

Turli tadqiqotlarda zarbalar bir xil sharoitlarda markaziy hujum zonasidan turib, sakrab yoki tayanib bajarilishiga qaramasdan, shunday vaziyat yuzaga kelgan. Sakrab turib zarba berishda to'pning uchish tezligi, A.N. Danilovning (1973) ma'lumotlariga ko'ra, 35,7±0,5 m/s ni, S.I. Doroxovning (1983) ma'lumotlariga ko'ra, 25,8 m/s ni, V.P. Ivashchenkoning (1982) ma'lumotlariga ko'ra, 23-33 m/s ni tashkil etdi.

Agar zarba tayangan holda bajarilgan bo'lsa, to'pning uchish tezligi quyidagiga teng deb aniqlangan: A.N. Danilovda 36,4±0,7 m/s, S.I. Doroxovda – 27,2 m/s, V.P. Ivashchenkoda 25-35 m/s, I.V. Petrachevada (1986) ham tayanib, ham tayanmagan holda zarba berishda bir xil tezlik aniqlangan – 30-31 m/s.

Bunday vaziyat to'pning uchish tezligini qayd qiluvchi uslubiyatlar o'rtasida tafovut borligi va qisman ularning yaxshi takomillashmaganligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun kinematografiya yordamida qayd qilish usullaridan foydalangan holda zarba berishda to'pning uchish tezligi hamda boshqa kinematik tavsiflarning kattaligini aniqlash maqsadida tadqiqot o'tkazish zaruriyati yuzaga keladi.

Tajribada biz tomonimizdan qo'llanilgan yuqori tezlikda kinoga olish yordamida to'p bilan zarba berish tezligini qayd qilish usullari uning qiymatlarini aniq belgilashga imkon yaratdi. Ular tayanib zarba berish uchun 26,75-33,3 m/s, tayanmagan holda zarbalar berish uchun 25,12-29,93 m/s sarfladilar, maksimal qayd etilgan tezlik – 35,74 m/s.

Zarba berilgandan so'ng to'pning uchib chiqish balandligiga asosan sportchining gavda uzunligi aniqlanadi. Lekin to'pning uchib chiqish balandligi va turli o'yinchilarning bo'ylari o'rtasidagi farq 21 sm dan 33 sm gacha atrofida bo'ladi. Bu gandbolchilarning o'yindagi vazifalari (ampluasi) bilan tushuntiriladi. Orqa chiziq o'yinchilari tayanmagan holda zarba berishda mumkin qadar baland (raqib "bloki" ustidan to'pni oshirib o'tkazish maqsadida) sakraydilar.

Qanotdagi o'yinchilar esa, S.I. Doroxov (1983) ma'lumotlariga ko'ra, 99% zarbalarni o'tkir burchak ostida tayanmagan holda bajaradilar. Ular, odatda, darvozaga juda yaqin kelish maqsadida yoki oldinga sakraydilar, yoki hujumchi tomonga tashlangan darvozabon ustidan to'pni oshirib tashlash maqsadida yuqoriga sakraydilar. Himoyachilarning yaqindan qurshovida turgan chiziqdagi o'yinchilar 80% gacha zarbalarni tayangan holda bajaradilar. Shunday qilib, bu yerda musobaqa faoliyatidagi individual xususiyatning zarbani bajarish usuliga ta'sir etishi yaqqol ko'rinib turibdi.

Nazorat savollari

1. Gandbol o'yini texnikasining tasniflanishi haqida so'zlab bering.
2. Himoya o'yini texnikasi usullarini sanab bering.
3. Hujum o'yini texnikasi nima?

4. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?
5. Darvozaga to'p otish turlariga tavsif bering.
6. Aldab o'tish turlarini aytib bering.
7. To'pni ilish va uzatish turlari.
8. Uloqtirish harakati necha bosqichga bo'linadi?

Adabiyotlar

1. Зациорский В.М., Туманян Г.С. Наука и спорт. Спортивная метрология. –М.: Прогресс, 1982.
2. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.
3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
4. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
5. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.
6. "Handball" Training. Werner Grage, 2012.

IV. O'YIN TAKTIKASI

Strategiya – so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni, maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar doirasida amalga oshirish, shuningdek, ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishning maqsadga muvofiq keladigan rejasini ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

- sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egallash);

- sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish;

- taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish;

- taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarni borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqalarni borishini, ularning alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

Sportning strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak.

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;

– oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarining sport yutuqlariga erishish darajasi;

– material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalar, apparatlar soni);

– malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot xodimlari, xizmat qiluvchi personallar);

– terma komandaning nomzodlar tarkibi, ular malakasining darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;

– tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklomasining optimal dinamikasi;

– tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi.

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktikaning xususiyati aniqlangan sport turiga va musobaqalashuvning o'ziga xosligiga ko'ra, individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lishi kerak.

Gandbolchilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Raqib tomonning malakasi individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib

jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, texnik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladilar.

Evristikali taktika – sportchining yakka kurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi. Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga mos harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashib turiladi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalash taktikasi hisoblanadi.

Gandbolda o'yin taktikasi katta ahamiyatga ega. Ko'p hollarda to'g'ri tanlangan taktika jamoalarni qarshi harakatlarida katta ustunlik yaratadi. Muntazam ravishda taktikani o'rganish va chuqur takomillashtirish murabbiylardan katta ijodiy yondashishni talab etadi.

Musobaqada gandbol jamoasi va uning har bir o'yinchisi o'yin jarayonida o'z kuchlarini taqsimlashning muvofiq usullarini, o'yin texnikasini mohirlik bilan qo'llashi, jamoadagi sheriklar bilan hamkorlikda oqilona tarzda harakatlanishi hamda o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda maqbul taktik kombinatsiyalarni qo'llay olishi lozim.

Taktikani muvofiqligi shundan iboratki, u jamoaning umumiy manfaati uchun alohida o'yinchilarning individual xislatining to'laligicha qo'llash imkonini beradi.

Ikkinchidan, tanlangan taktika raqib harakatlarini imkoni boricha ko'proq cheklanishini nazarda tutadi. U raqib jamoasiga o'z

Musobaqa jarayonida gandbol o'yinchisida o'yin va xulqiy faoliyat yuzaga keladi. O'yin faoliyati o'yin texnikasi va taktikasi, hujum va himoya harakatlarini tashkil qiladi. Xulqiy faoliyatda sportchining rejasi, ruhiy holati to'g'risida raqib ma'lumotga ega bo'ladi, shuning uchun raqibga ruhiy ta'sir o'tkazish maqsadida sportchi charchaganligini va ba'zi salbiy ruhiy ahvolini bildirmay, kurashishga tayyor ekanligini ko'rsatishi kerak.

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda, jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin paytida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

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

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

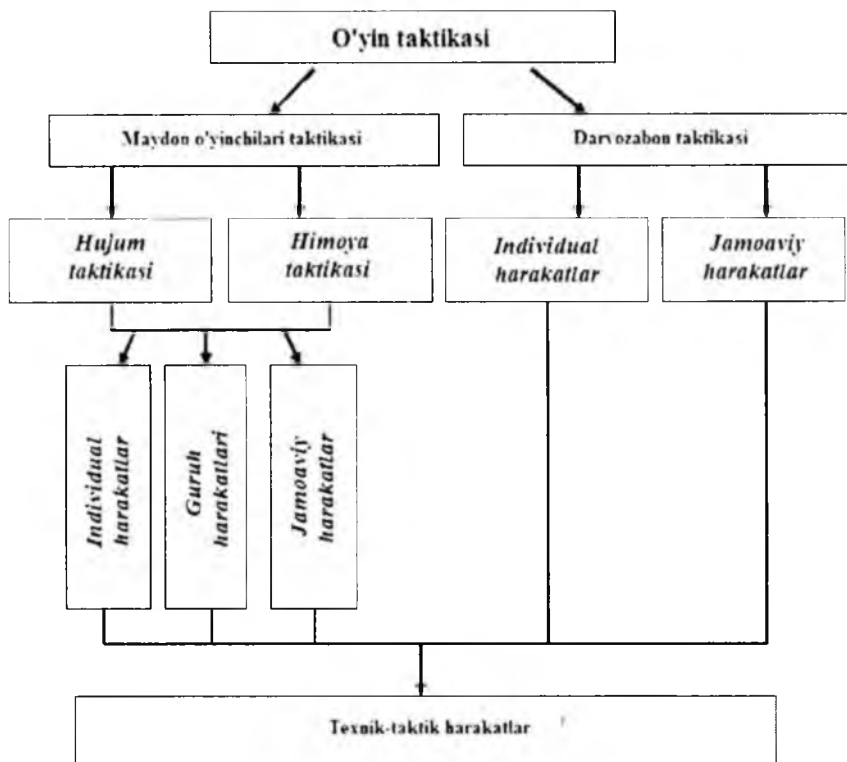
Taktikadagi asosiy vazifa hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

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

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

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

9-jadval



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 kerakmi 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 oshirayotganda 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'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoalar 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 yechish uchun qo'llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga – hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

4.1. Hujum taktikasi

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning yagona maqsadi – bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol o'yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiyalar"ni bajarish tezkorligi

va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

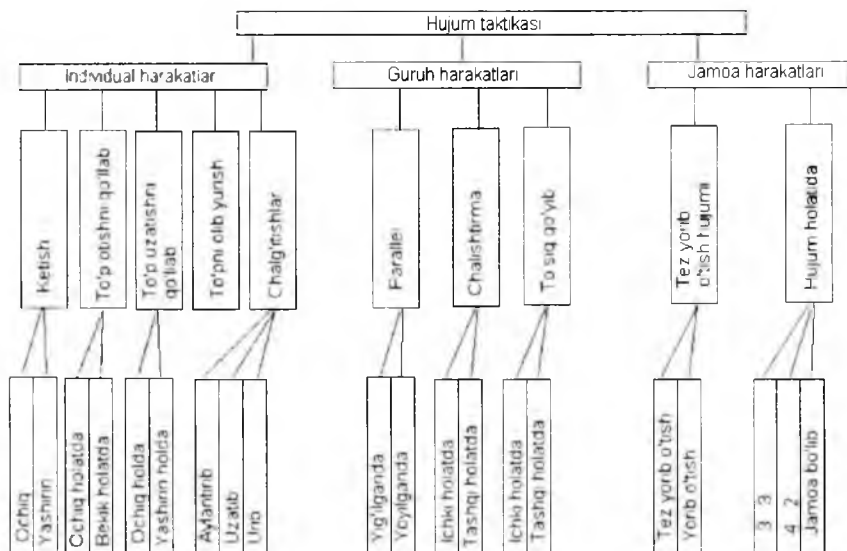
Jamoa harakatlari

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

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

10-jadval

Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi



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

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

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

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

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

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish – oddiy va mudatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda, uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan

o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish trayektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

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

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

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

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

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

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

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

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

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi.

Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

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

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

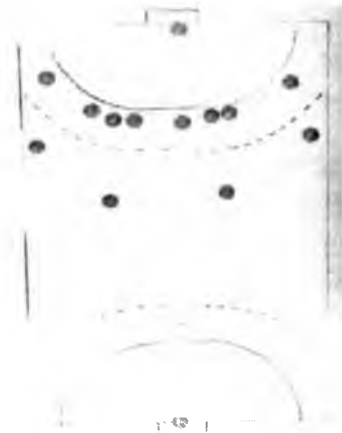
Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomonda esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli hujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 5:1 yoki 4:2 tizimlarida joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqa turdagi joylashish tizimlari ham mavjud.

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



5:1 Hududiy hujum



4:2 Hududiy hujum

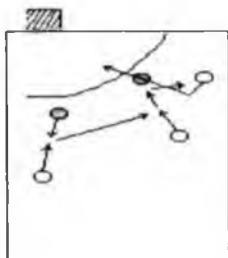
20-rasm.

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

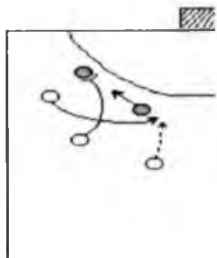
“Aldamchi hujum” – bu o‘zaro harakat bo‘lib, hujumchining to‘p bilan ikki himoyachi orasidan o‘tib, uni otmoqchi bo‘lganda himoyachilarni shu hujumchi yo‘lini to‘shish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo‘llaniladi. Bunday hollardan so‘ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan “yo‘lakcha”da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (21-rasm).

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

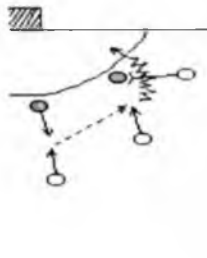
Hujumchilarning o‘zaro harakatida to‘siq qo‘yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta‘qib qilinishiga xalaqit berish mumkin. To‘siq qo‘yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan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



1-rasm
(Aldamchi
hujum)



2-rasm
(To'psiz o'yinchiga
to'siq qo'yish)



3-rasm
(To'pli o'yinchiga to'siq
qo'yish)

21-rasm.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har xil bo'lishi mumkin. (1-2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni – markaziy darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha hiyla ishlatib (manyovr) holi joyga “ochilishga”, to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishga harakat qiladi.

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

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi xoli joyga kirib “ochilsa” va darvoza maydoniga sakrab kirsas, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Himoya taktikasi

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

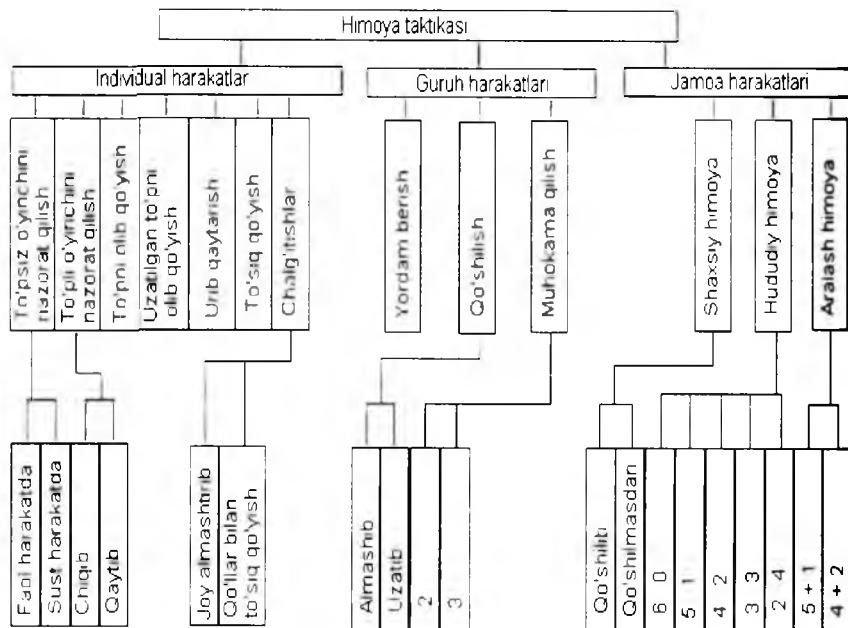
Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi, jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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

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

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi

*Jamoa harakatlari*

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

Shaxsiy himoya. Bu gandbol o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlash zonasida.

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

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

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

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib turish qo'llanilsa yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi daqiqalarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressing qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Hududiy himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni uning zonasiga kirgan har bir hujumchi zich panogoh bo'lishga harakat qiladi.

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

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi – burchakdagi va chiziq bo'ylab

o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.

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

Hududiy himoyani qo'llashda, muhimi, darvozaga to'p otishga xalaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir.

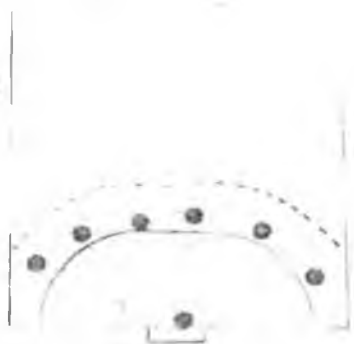
Hududiy himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panogohda ushirlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

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

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

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

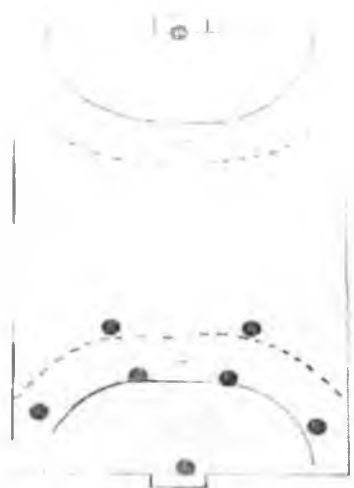
Variant 4+2 – bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilar) harakatini bog'lab qo'yish maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziqli bo'ylab zonada himoya qilish tizimlarida o'ynaydilar.



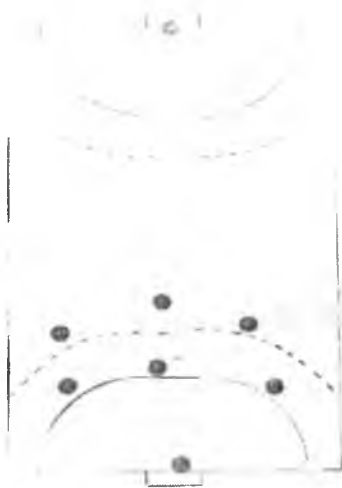
6:0 hududiy himoya



5:1 hududiy himoya

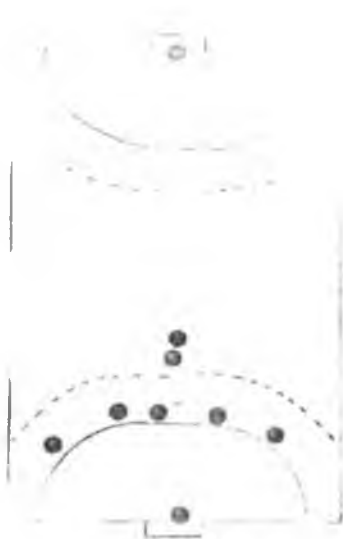


4:2 hududiy himoya



3:3 hududiy himoya

22-rasm.



5+1 aralash himoya



4+2 aralash himoya

23-rasm.

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

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash, barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'llash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Guruh harakatlari

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

Himoyachilar asosan uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan teng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana

boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

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

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

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

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

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

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

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lib qolgan holatda, himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to'xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi quyidagicha

ish tutmog'i lozim. Agar to'p burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to'p o'rtadagi o'yinchida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

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

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

Individual harakatlar

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

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

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

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga xalaqit qilish mumkin. To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usulda

foydalanishdan mahrum etish, to'pni otish yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o'yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziq oldida).

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

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

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

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

4.3. Darvozabon o'yin taktikasi

Darvozabon atletik tuzilishga, baland bo'yli va sakrovchanlik kabi sifatlarga ega bo'lishi kerak. Bu esa unga jarima maydonchasida o'yin olib borishda ustunlikni ta'minlaydi, akrobat kabi harakatchan, epchil bo'lishga, raqibdan o'zib ketish, to'pni har qanday holatda to'xtatish va tutib olish yoki mushtlar yordamida qaytarishga yordam beradi. Darvozabon darvozada pozitsiyani to'g'ri tanlay olishi,

chiqishlarda dadil harakatlanishi, darvoza yonida himoyani tashkil eta olishi, qarshi hujumni tez boshlay olishi kerak.

Darvoza chizig'i yonida joy egallagach, darvozabon zarba burchagini toraytirishi, har ikkala tomondan beriladigan zarbani qaytarish uchun qulay imkoniyatlarni qo'lga kiritishga intilishi kerak.

Darvozabonni chiqishlaridagi o'yini uning bo'yiga, sakrovchanligiga, tezkorligiga, eng yuqori sakrash nuqtasida joylashgan holda to'pni tutib olish yoki urib chiqarish uchun qulay vaqtni tanlash qobiliyatiga bog'liq bo'ladi.

Zarba qanchalik o'tkir bo'lsa, darvozabon yon tomonga shuncha ko'p siljiydi.

Hammasi osondek tuyuladi. Biroq ushbu oddiy qoidalarga darvozabon muayyan o'yin vaziyatiga bog'liq holda, doimo o'zgarishlar kiritadi. Shuningdek, raqiblarni ehtimolli harakatlarini ham hisobga olish kerak.

To'pni ko'zdan yo'qotmaslik muhimdir, uzoqdan otilgan kutilmagan to'plar o'ta xavfli. To'p shiddat bilan uchub kelib, darvozaga yaqinlashganda, ko'p hollarda birdan pasayadi. Agar darvozabon to'pni otilgandan so'ng ko'rib qolsa, darvozani himoya qilishga ulgurmasligi mumkin.

To'p jarima maydonchasida bo'lsa, bir oz oldinga siljishi kerak. Shunda zarbalar burchagini qisqartirgan holda darvozani yaxshiroq himoya qilishi mumkin bo'ladi. Biroq to'pni darvozabon ustidan otilishidan qo'rqish kerak. Buni kuchli bo'lmagan osma zarba orqali amalga oshirish mumkin. Darvoza chizig'iga qaytib, otilgan to'pni ilib olishga ulgurish mumkin. Darvozabon uchun o'ta murakkab vaziyat u bilan raqib o'yinchi ro'para kelganda yuzaga keladi. Bu holda aldanma harakatlar (fint)ga chalg'imaslik uchun, e'tiborni raqibga emas, balki to'pga qaratish lozim.

Ko'pgina mualliflarning ta'kidlashicha, darvozabonni yakka tartibdagi taktik tayyorgarligiga himoya va hujumdagi umumjamoaaviy o'yin ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Darvozabonlarning taktik bilimlari o'yin davomida uning texnik mahorati va jismoniy tayyorgarligini to'laqonli ravishda qo'llanilishiga yanada ta'sir ko'rsatadi. Shuning uchun ham darvozabonlarning taktik tayyorgarligi masalasiga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Darvozabon taktikasida quyidagilar farqlanadi:

- himoyadagi harakatlar;
- hujumdagi harakatlar;
- sheriklar harakatini boshqarish;
- himoyadagi darvozabon harakatlari.

Darvozabonni asosiy vazifasi o'z darvozasini bevosita himoya qilish. Bunda "darvozadagi harakatlar"ni ajratish mumkin.

Darvozadagi harakatlar

Darvozani raqibning yakunlovchi to'p otishdan bevosita himoya qilishda darvozabon quyidagilarga rioya qiladi:

1. Pozitsiya (joy) tanlash. Joyni to'g'ri tanlash darvozabonga kamroq kuch sarflash hamda raqib zarbalarini qabul qilib olish imkonini beradi. Bunda to'pga egalik qiluvchi hujumkor jamoa o'yinchisining joylashgan o'rnini, ya'ni zarba berilishi mumkin bo'lgan burchakni hisobga olish kerak. Burchak qanchalik o'tkir bo'lsa, darvozabon to'pga egalik qiluvchi o'yinchiga nisbatan oldindagi ustunga shunchalik yaqinroq joylashadi. Markaz bo'ylab hujumda darvozabon to'p otilish burchagini kamaytirishi va darvozani istagan burchagiga yo'naltirilgan to'pni qabul qilib olishini yengillashtirish uchun birmuncha oldinga siljishi kerak.

Joyni to'g'ri tanlaydigan darvozabon kamdan-kam hollarda yiqiladi, bu esa raqib to'pni to'g'ridan-to'g'ri darvozabonga uzatayotgandek fikr uyg'otadi, aynan shu joyni to'g'ri tanlash qobiliyatini yuqori baholashdir.

2. Darvozabonlar raqiblar harakatini mufassal o'rganib chiqib, raqib peshqadamlarining har biriga o'ziga xos harakat tuzadi. Bu esa pozitsiya tanlashni osonlashtiradi. Shuning uchun darvozabon (to'g'ri pozitsiya)dan u yoki bu tomonga siljib, mantiqan muvofiq harakatlaniladi.

3. O'z harakatlarining kuchli va sust tomonlarini bilish.

Alohida hollarda o'yinchi yiqilgan holda to'pni qabul qilib olish qulay bo'lgan tomonda darvozaning katta qismini tark etadi. Bu darvozani ko'proq qismini bекitish uchun pozitsiyani to'g'ri tanlashga imkon yaratadi.

Joy (pozitsiya) tanlash qobiliyatini takomillashtirish doimo mashq qilish, har bir taym davomida katta diqqat-e'tiborni, xotirjamlik va dadillikni talab qiladi.

Harakat usulini tanlash darvozabonga zarbani neytrallash uchun texnik usulni to'g'ri bajarish imkonini beradi. Bunda darvozabon darvozada egallagan pozitsiyasini hisobga oladi.

Darvozabon himoya vaqtida sheriklari bilan aniq kelishib harakatlansa, o'yin ishonchliroq bo'ladi. Darvozabon birinchidan, mashq qilish, o'rtoqlik va taqvimiy o'yinlar jarayonida takomillashadi; ikkinchidan, o'yinning borishi darvozabonni o'yinchilari bilan oldindan kelishib olganiga ko'p jihatdan bog'liq bo'ladi. Shuningdek, sheriklar bilan ularga darvozabondan qanday to'pni qabul qilib olish qulayligini kelishib olish kerak.

Darvozabon bu xususiyatlarni hisobga olishi kerak. Bundan tashqari, to'pni o'yinga kiritishda umumiy qoidaga rioya qilish lozim: sherikka to'pni raqibdan uzoqroq tomonga uzatish kerak (raqib to'pni to'sib olmasligi uchun).

Oliy toifali darvozabonlar qisqa va o'rtacha uzatishlarni xush ko'rishadi, chunki ular aniqroqdir.

Darvozabon uchun har bir o'yinda butun diqqat-e'tiborini jamlash qobiliyati ham muhim hisoblanadi. Bu psixologik xislatlarni rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. O'yinga sozlanish qobiliyati ko'p jihatdan darvozabonni muvaffaqiyatli o'yinini belgilab beradi. Albatta, har bir darvozabon o'yinga o'ziga xos tarzda sozlanadi va hech kim bu borada aniq tavsiya berolmaydi. Bu borada darvozabonlar buni qanday amalga oshirishgani qiziqish uyg'otadi. Shu tariqa yuqorida keltirilgan ma'lumotlarga xotima sifatida shuni aytish mumkinki, muvaffaqiyatli o'yin olib borish uchun darvozabon atletik xossalarga, yuqori darajada rivojlangan jismoniy va ruhiy xislatlarga, raqib hujumini qanday tarzda rivojlanishini oldindan bilish qobiliyatiga, intuitsiya va dadillikka ega bo'lishi kerak. Bunday xislatlarsiz darvozabon biror yutuqqa erishishi mushkul bo'ladi.

Darvozabonlardan nafaqat texnik usullarni to'g'ri bajarish, balki ularni yuzaga kelgan o'yin vaziyatida maqsadga muvofiqligi jihatidan tahlil qilish ham talab etiladi. Kuch va tezkor-kuch xislatlarini rivojlantirish uchun mashqlar yotgan yoki o'tirgan holatda kichik vaznli tezkor harakatlarni bajarilishini nazarda tutadi. Bunda shtanga, gantellar va turli yordamchi uskunalar qo'llaniladi.



Umumjamoaviy mashg'ulotlarda darvozabon maydon o'yinchilari bilan birga chigalyozdi mashqlarda, ularning tayyorgarlik qismida va darvozabonga to'p otish mashqlarida ishtirok etadi, lekin alohida o'yin usullaridagi kamchiliklarni bartaraf etish bilan olib boriladigan yakka tartibdagi tayyorgarlik mashg'ulotlari darvozabon uchun o'ta muhim hisoblanadi.

Darvozabon uchun eng asosiysi to'pni his etish. Bu tuyg'u ko'p marotaba to'p otish va uni ilish natijasida paydo bo'ladi.

Taniqli futbol darvozaboni V.Pshenichnikov shunday degan edi: "Sayr qilishga chiqdingmi, to'pni yerga otib qaytayotganida tutib ol, dam olish uchun o'tirganingda, to'pni devorga, to'siqqa, daraxtga ot va qayta tutib ol. Bunday mashg'ulot juda foydali: qo'llar, panjalar, barmoqlar to'pni avtomatik ravishda tutib olish, uni mahkam ushlab olishga ko'nikadi".

Darvozabon o'yinning har qanday, hatto eng oddiy elementlariga ham o'yin vaziyatida sayqal berishi kerak.

Darvozabon uchun minifutbol o'ynash juda foydalidir. Bunda darvozaga kuchli, to'satdan zarbalar ko'p qo'llaniladi. Mashq qilish jarayonida, shuningdek, turli o'lchamdagi to'plardan foydalanish o'rinnidir. Masalan, chiqishdagi o'yinini mashq qilishda tennis to'pini

qo'llash mumkin. Kichik to'pni aniq otishni o'rgangach, katta gandbol to'pini otish harakatini xatosiz bajarish mumkin.

Darvoza chegarasida mohirona o'yin olib borish murabbiy va butun jamoaning o'z darvozaboniga qo'yadigan birinchi talabidir. Ko'p marotaba mashq qilish natijasida ishonchli tarzda harakatlarni aniq bajarish mumkin. Mashg'ulotlarda ko'proq turli hududlardan va holatlardan otilgan to'plarni qaytarish kerak.

U yoki bu texnik-taktik usul samaradorligini samarali bajarilgan (taktika nuqtayi nazaridan) usullar soni, usullarning umumiy soniga nisbati bo'yicha aniqlanadi. Ko'pgina mutaxassislar gandbolchilar texnik mahoratining sifat miqdoriy mezonlarini baholash usullariga ham shunday yondashdilar.

Gandbolda o'yin taktikasi katta ahamiyatga ega. Ko'p hollarda to'g'ri tanlangan taktika jamoalarning qarshi harakatlarida katta ustunlik yaratadi. Muntazam ravishda taktikani o'rganish va chuqur takomillashtirish murabbiylardan katta ijodiy yondashishni talab etadi.

Musobaqaga chiqish uchun gandbol jamoasi va uning har bir o'yinchisi o'yin jarayonida o'z kuchlarini taqsimlashning muvofiq usullarini o'rganish texnikasini mohirlik bilan qo'llashi, jamoadagi sheriklar bilan hamkorlikda oqilona tarzda harakatlanishi, o'yin vaziyatiga bog'liq ravishda maqbul taktik kombinatsiyalarni qo'llay olishi lozim.

Taktikaning muvofiqligi shundan iboratki, u jamoaning umumiy manfaati uchun alohida o'yinchilarning individual xislatini to'la-ligicha qo'llash imkonini beradi. Ikkinchidan, tanlangan taktika raqib harakatlarini imkoni boricha ko'proq cheklanishini nazarda tutadi. U raqib jamoasiga o'z o'yinchilarining eng yaxshi xislatlarini qo'llashni qiyinlashtiradi, u uchun qulay rejada kurash olib borishga xalaqit beradi.

Gandbol o'yinidagi darvozabonlarning o'yin faoliyati o'yin qoidalari bilan ifodalangan sport kurashi orqali tavsiflanadi. Darvozabonga o'yin vaqtida eng katta mas'uliyat yuklatiladi, chunki darvozabon himoya chizigining oxirgi bo'lagi hisoblanadi, bu esa uning harakatlari raqib jamoasi hujumi vaqtida hal qiluvchi ahamiyat kasb etishini bildiradi.

Hujumchilarning tez harakatlanishi, o'yin harakatlarining tez o'zgarishi darvozabonlarga qiyin texnik-taktik harakatlarni bajarishga qiyinchilik tug'diradi. Gandbol o'yini darvozaboniga musobaqa faoliyati uchun o'zgaruvchan shiddatdagi katta harakat faolligi tavsiflidir.

O'yin davomida yurak qisqarish soni daqiqasiga 130 dan 160 martagacha ko'tarilishi mumkin. Bunda faol va sust fazalar 5 soniyadan 1,5 daqiqa oraligida almashinib turadi.

Harakat turlarining xilma-xilligi va ularni bajarilish sharoitining ekstremalligi darvozabonlarda ruhiy-irodaviy sifat va funksiyalarni rivojlanishida ruhiy-irodaviy bardoshni orttirishda, sezgirlikning alohida darajasiga yetishida iz qoldiradi. Gandbol o'yini sportchidan asab tizimlarining xususiyatlarini va temperamentining ahamiyatini nazorat qilishni talab etadi.

Darvozabonlarning o'yin harakat faoliyatidagi kutilmagan holatlarning ro'y berishi ularning ruhiy-irodaviy holatiga kuchli va davomiy ta'sir ko'rsatadi va asab tizimining zo'riqishiga olib keladi.

Bundan kelib chiqadiki, turli xildagi ruhiy va texnik-taktik usullar darvozabon tomonidan shunday o'zlashtirilishi kerakki, raqib bilan tezkor sur'atda kurash olib borilayotganda ularni to'g'ri qo'llay olsin. Bu esa, o'yin holatini tez va to'g'ri baholash, tez qaror qabul qilish, qiyin harakat reaksiyalarining tezligi va aniqligini oshirishni talab qiladi.

Gandbol o'yini o'zining o'yin sur'atining kattaligi, tezkorligi, o'yin holatlarining o'zgaruvchanligi va turli xildagi harakatlarning ko'pligi bilan tavsiflanadi. Darvozabonlarning asosiy harakat turlariga darvozada harakatlanish, holat va joy tanlash, tez harakatlanishlar, aldanchi harakatlar, sakrash va tezlanishlar, to'sishlar, tashlanishlar, oyoq va qo'llar bilan siltanishlar, to'pni ilish va uzatishlar kiradi.

Mutaxassislarning e'tiroficha, gandbolchilarning o'yindagi harakat faoliyati alohida usullarning yig'indisi emas, balki o'zaro mutanosib harakatlarning umumiy maqsad, ya'ni g'alaba qozonish yo'lida bitta dinamik tizimga birlashishidir.

Nazorat savollari

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Pozitsion hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini atab o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoya taktikasi tasnifi.
7. Himoya turlarini izohlab bering.
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ting.
9. O'yinchilarni "zonal" tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Игнатъева В.Я., Поргнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.
3. Павлов Ш.К. Абдалимов А.О. Подготовка и контроль соревновательной деятельности вратарей гандболистов различной квалификации. Методическое пособие. –Т., 2015.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
6. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.
7. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. –Т.: "ITA-PRESS", 2014.
8. "Handball" Training. Werner Grage, 2012.

V. TAYYORGARLIK TURLARI

5.1. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratini tezroq o'sishiga yordam beradi.

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruza-chilar adabiy manbalardan, gandbol musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

Ma'ruza va suhbatlar bevosita amaliy mashg'ulotlar oldidan o'tkazilgani ma'qul, chunki charchagan shug'ullanuvchilarga ma'ruza foyda keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilardan, odatda, o'yin texikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot uslubi-yatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'ladi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlardan, masalan, "Gandbolchilar uchun chigal yozishning ahamiyati", "Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli" mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.

Nazariy mashg'ulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashg'ulotlar bilan yaqin bog'liqligi gandbolchilarda mashg'ulotga qiziqish uyg'otadi hamda o'yinning nazariy va amaliy asoslarini puxta egallab olishga yordam beradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotga puxta tayyorlanib, konspekt tuzadi.

Odatda, yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma

berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi to'g'risidagi tasavvuri noto'g'ri bo'lib chiqsa yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to'g'risida ham o'z fikrlarini o'rta tashlaydi.

Shunday qilib bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasi tavsifnomasi.
3. Jamoa o'yinining taktik rejalari.
4. Har bir o'yinchilarga topshiriq.

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslahatlarni eslab qololmay, rejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarnigina bayon qiladi-yu, o'yin paytida mustaqil qarorga kelish huquqini har qaysi o'yinchining o'ziga qoldiradi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

Qolgan vaqt butun jamoaning diqqatini chalg'itmay, ayrim o'yinchilarga zarur ko'rsatmalar berishga sarflanadi.

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish

Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik reja g'oyasi amalga oshirilgan yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima xalal berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy

hamma qatorlar (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon o'yinchilarining) harakatini va nihoyat, har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, gandbolchilarning keyingi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda yuz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

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

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi.
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani.
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash.
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

Yo'l-yo'riq berishni va o'yinni muhokama qilishni gandbol maydoni maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu ayrim taktik holatlarni, "kombinatsiya" va boshqalarni ko'rsatmali namoyish qilish imkonini beradi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlar o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'rishi shart. Suhbat, ma'ruzani konspektsiz o'tkazib bo'lmaydi. Maxsus mavzular bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matnlari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quv filmlaridan foydalanish tanlangan mavzuni o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlar bilan tanishib chiqishi va shug'ullanuvchilarga ham ularni o'qib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

5.2. Gandbol sport turini gigiyenik tomondan ta'minlash

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq-ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida gandbol sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir *kg* tana massasiga o'rtacha 63-67 *kcal* tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 g, yog' 1,8-1,9 g, karbonsuvlar 9-10 g. Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi, ya'ni sut va sut

mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o'rtacha 3,0-3,5 kg. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish kerak. Kun davomida 4 marta ovqatlanish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqatlanish tartibini keskin o'zgartirish mumkin emas. O'yindan so'ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog'larni iste'mol etmagan ma'qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi:

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil – 200 g, umumiy kkaloriyasi 14%, yog' – 155 g, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 g, umumiy kkaloriyasi 56%, u 5000 kkal energiya beradi yoki 230 g oqsil, umumiy kkaloriyasi 16%; 186 g yog', umumiy kkaloriyasi 28%; 840 g karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56% va bu 6000 kkal energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg'ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil – 260 g, umumiy kkaloriyasi 15%, yog'lar – 217 g, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 g, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 kkal energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 g, umumiy kkaloriya 14%, yog'lar – 218 g, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 g, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 kkal energiya beradi yoki oqsil – 260 g, umumiy kkaloriyasi 15% yog'lar – 217 g, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 g, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 kkal energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 g, umumiy kkaloriyasi 14%, yog'lar – 155 g, umumiy kkaloriyasi 25%, karbonsuvlar – 700 g, umumiy kkaloriyasi 56% yoki oqsil – 230 g, umumiy kkaloriyasi 16%, yog'lar – 186 g, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 840 g, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va bu 6000 kkal energiya beradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 180 g, umumiy kkaloriyasi 17%, yog'lar – 124 g, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 560 g, umumiy kkaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 kkal

energiya beradi yoki oqsil – 200 g, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 g, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 kkal energiya beradi.

Gandbol bilan shug'ullanayotgan talabalar kun tartibi, sport qiyinchiliklari, jihozlanishi va mashq, musobaqa vaqtidagi shart-sharoitlar "Musobaqa qoidalari va gigiyena" kitobida batafsil yoritilgan.

Ilmiy manbalarda tezkor-kuch ko'rsatkichlarining yoritilishi

Gandbolni zamonaviy rivojlanish g'oyasi o'yinchilarning jismoniy tayyorgarligiga juda katta talab qo'ymoqda. Musobaqaning har bir ishtirokchisi 5000 m masofani yugurib o'tadi, umumiy masofani 10-12% maksimal tezliklarda bosib o'tiladi. Yuklamaning bunday hajmi, qoida bo'yicha shunga olib keladiki, bunda puls o'rtacha daqiqasiga 180-190 zarba, kislorodga bo'lgan talab intensivligi, maksimal talabning 90% ini tashkil qiladi, sarflangan quvvat – 20-22 kkal/daqiqasiga, og'irlikni yo'qotish esa 3 kg yoki undan ko'p. Shuning uchun gandbolchilarning sport tayyorgarlik tizimida maxsus jismoniy sifatlarni tarbiyalashga katta ahamiyat beriladi. Boshqacha qilib aytganda, o'yinchilarni u yoki bu xususiyatlarini musobaqa natijalariga ta'sir etish darajasi ahamiyatlidir.

Hozirgi paytda tezkor-kuch ko'rinishiga yagona sifat, tezkorlik va portlash kuchiga bo'linadigan sifat kabi qaraladi (J.A. Akramov, 2006). Ammo tezkor-kuchni tarbiyalash haqida so'z yuritilganda, portlash kuchi nazarda tutiladi. Gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlari, minimal vaqt bo'lagida biron-bir qarshilik bilan bog'liq bo'lgan harakat xususiyatlaridan kelib chiqib aniqlanadi. Bunday qarshi harakatlarga quyidagilarni kiritish mumkin:

a) sportchining shaxsiy tana vaznini yengish, to'pni uloqtirish, to'pni uzatish, darvozabondan to'pni olib qo'yish, keskin start va harakatda yo'nalishni o'zgartirish va h.k.;

b) to'pni uloqtirish, yon chiziqdan to'p uzatish bilan bog'liq kuchni zabt etish;

d) raqib (yakka kurashda) qarshilik kuchini yengib o'tish.

Ko'pgina tadqiqotchilar (M.Bairbekov, 2002; G.I. Chernyayev, 1994; F.A. Kerimov, 2004 va boshqalar) sportchining tezkor-kuch va

texnik tayyorgarligi orasida o'zaro bog'liqlik borligi haqida ma'lumot beradilar.

Yu.A. Morozov buyuk futbolchilardan biri S.Matreveli o'yinini tahlil qilib, uning asosiy o'yinlari tezkor-kuch harakatlari – tezlikda beixtiyor yo'nalishini o'zgartirish, baland to'p uchun baland sakrab kurashish harakatlari ekanligini bildiradi. Gandbolchi o'yin jarayonida bajaradigan turli harakat aktlarini xilma-xilligi, sportchidan nafaqat harakat faoliyatini to'g'ri bajarishni, avvalo, tezkor-kuch tayyorgarligiga asoslangan har tomonlama jismoniy rivojlanganligini talab qiladi.

Sh.K. Pavlov (2005) tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, sportchining o'yin vaqtidagi bajarayotgan ishining intensivligi o'rtachadan maksimalgacha tebranadi, bunda tezkor-kuch tavsifidagi ishi yuklamaning asosiy qismini tashkil qiladi.

D.Ribin va A.A. Sevidovlarning (2001) fikricha, jismoniy tayyorgarlik, o'yin texnikasi taktikasini egallash uchun asos bo'lib xizmat qiladi. Qarshilikda katta tezlik bilan murakkab texnik usullarni bajarish uchun sportchi kuchli, epchil va chidamli bo'lishi lozim. Shuning uchun lozim razryadli sportchilar tayyorgarligida, trenirovka mashg'ulotlarini tashkil etish tizimida jismoniy sifatlarni rivojlantirishga katta e'tibor berish zarur. Vaholanki, texnik va taktik usullarni muvaffaqiyatli bajarilishi, uning bajarilishi tezkorligiga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir. Yuqori razryadli gandbolchilar uchun zarur sifatlar – tezkorlik va kuch hisoblanadi.

L.P. Matveyevning (1999) fikricha, agar gandbolchi o'z joyidan tez siljimasa, kutilmaganda burila olmasa, to'p uchun yetarlicha baland sakray olmasa, unda u yaxshi o'yin ko'rsata olmaydi.

O'yinchilar orasidagi kengaytirilgan taktik aloqa gandbolchilarni ko'ndalang chiziq yo'nalishida o'yin intensivligini oshirish, tezkorlik, manyovrlar uchun zarur bo'lgan tezlikka erishish va chiziqlarda, asosan hujumning yakuniy bosqichida kengaytirilgan taktik aloqani ushlab turishga majbur qiladi.

V.Ya. Ignatyevning (1983) ta'kidlashicha, gandbol o'yini jismoniy tarbiya, jismoniy rivojlanish hamda salomatlikni mustahkamllovchi juda zarur vosita hisoblanadi. Tezkor-kuch tavsifidagi ishlar zamonaviy gandbolda yuklamaning asosiy qismidan joy olgan bo'lishi lozim.

M.D. Tovarovskiyning ma'lum qilishicha, zamonaviy gandbol-dagi yuqori darajadagi manyovrlar to'pni aniq va uzoq masofaga uza-tishni talab qilmoqda. Hozirgi paytga kelib, gandbolda sherik uchun kutilmaganda sodir bo'luvchi kuchli to'p uzatish tez-tez uchramoqda, darvozani ishg'ol qilishdagi zarbalar o'sib, tezkorlik oshib bormoqda va h.k. Shuning uchun, zamonaviy gandbol nafaqat yuqori texnik tayyorgarligiga ega gandbolchilarni talab etadi, shuningdek, yuqori tezlikdagi texnikaga ega bo'lgan gandbolchilarni talab qilmoqda.

V.V. Kostyukov (1991) tadqiqotlari natijasida yuqori malakali sportchilarning tezkor-kuch va texnik tayyorgarligi ko'rsatkichlari orasidagi ayrim o'zaro bog'liqlik jihatlari aniqlandi. O'yin oldidan nazorat mashqlaridan foydalanib o'tkazilgan mashg'ulotlarda, mualliflar, to'pni uzoq vaqt egallash va tezkor-kuch tayyorgarligi ko'rsatkichlari orasida korrelatsion bog'liqlik borligini aniqladilar. So'nggi yillardagi nazariy va tajriba tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, harakat san'atiga bog'liq bo'lgan sport turlari sportchining tezkor-kuch tayyorgarligiga uzviy bog'liq. Yuqori malakali gimnastikachi-lardagi texnik mahorat darajasi umumiy va maxsus tezkor-kuch tayyorgarligi (korrelatsiya koeffitsiyenti 0,53, 0,65, 0,75 ga teng) bilan o'zaro aloqador hisoblanadi.

I.V. Basovning (1969) fikricha, maxsus tezkor-kuch tayyorgarlik darajasi, yuqori sport natijalariga erishish uchun eng muhim omil hisoblanadi. Masalan, velosipedchi sprinterni tezkor-kuch sifatini rivojlantirishni, faqat sportchining individual xususiyatlaridan kelib chiqib, aniq nisbatda kuch va tezkorlikni o'zaro bog'lab olib borish lozim. Shuning uchun tayyorgarlik davrida velosipedchi sprinter mashg'ulotini dasturlashtirishiga yordam beruvchi maxsus veloiji-hozdan foydalaniladi.

Shunday qilib, adabiyotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish darajasi ko'tarilmasdan, yuqori sport natija-lariga erishib bo'lmaydi.

Jismoniy sifatlarni nazorat qilish uslubi

Mashg'ulot jarayonini boshqarish uchta bosqichni tashkil qiladi:

- 1) boshqarish obyekti va obyekt ish yuritayotgan tashqi muhit haqida axborot to'plash;
- 2) olingan ma'lumotlarni tahlil qilish;

3) qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Bu bosqich, butun boshqarish dasturini to'liq realizatsiyasigacha ko'p marotaba amalga oshirishning yakunlovchi siklini tashkil qiladi (M.A. Godik, 1980).

Mashg'ulotlarni samarali boshqarish uchun, sportchini eng yaxshi usulda baholashga, trenirovka mashg'ulotlarini bajarish va shug'ullanganlik holati o'zgarishi orasidagi bog'liqlikni aniqlashga imkon yaratuvchi nazorat testini tanlash zarur.

Hozirgi davrda kelib, sportchilar tayyorgarligini turli tomonlarini baholash uchun juda ko'p testlar ishlab chiqilgan. Asosan ularning ko'pchiligi harakat sifatlarini va texnik mahoratni nazorat qilishga yo'naltirilgan (V.M. Zatsiorskiy, M.A. Godik, D.N. Yarshulnik).

M.A. Godikning (1990) ta'kidlashicha, testning muvaffaqiyati ikkita vazifani yechishdan iborat: jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun qanday va nechta testlarni tanlab olish lozim.

Ularning fikricha, test o'tkaziladigan sharoitni standartlashtirish juda muhim. V.Avanesovning (1986) yozishicha, gandbolda testlash vazifasini ko'rib chiqadigan aniq testlarni qo'llash, test bilan yomon ishlash prinsiplarini ochib beradi va testlarga bo'lgan talabni sanab o'tadi.

Mualliflarning ta'kidlashicha, O'zbekiston Respublikasida qabul qilingan choralarga qaramay (o'zini oqlamagan nazorat testlarini almashtirish, tomoshabin oldida me'yorlarni topshirishni tashkil qilish, tasdiqlangan me'yorlarni o'z vaqtida topshirishga nisbatan javobgarlikni oshirish va h.k.), pedagogik nazoratni tashkil qilishda bir qator kamchiliklar bor. Bulardan tez-tez uchraydigani, qo'llanilgan nazorat mashqlarini ishonchiligi va aniqligini tekshirilmasligi. Vaholanki, bunday tekshirilmagan natijalarga ishonib bo'lmaydi hamda shu asosida biron-bir xulosa chiqarish mumkin emas.

Oxirgi yillarda sport o'yinlarida o'yin faoliyatini baholash bilan bog'liq bo'lgan pedagogik kuzatuvning yangi shakllari va uslubiylari yaratilmoqda (Yu.P. Ilyichev, 1961; S.A. Savin, 1969; I.M. Asovin, 1969; M.G. Bozenenkov, 1973; Djafarov, 1973; A.M. Jiyanov, G.A. Ritashovskiy, 1973; V.I. Izzak, 1974).

Pedagogik kuzatuvning bebaholigi shundaki, olingan ma'lumotlarni tahlil qilish asosida gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini aniq boshqarish mumkin. Gandbolchilar o'yinini baholashga

yordam beruvchi aniqlik mezonlari bo'yicha talablar haqida V.I. Izzak (1974) o'z fikrini o'rta tashlagan. Bunday aniq sonlar bilan belgilangan mezonlar gandbolchilar bajargan xilma-xil usullarni to'g'ri baholashga yordam beradi.

Gandbolchilarning o'yin jarayonidagi harakat va o'yin faoliyatini bunday pedagogik kuzatish gandbolni statistik tavsiyalashga imkoniyat yaratadi. V.I. Ignatyev (1965) o'z kuzatuvlari asosida shunday xulosaga keldi: gandbolchilar o'yin davomida 10 dan 30 m gacha masofani maksimal tezlikda yugurib o'tadi. Muallif, pedagogik kuzatuv yo'li bilan gandbolchining chiziqli bo'yicha o'rtacha yugurish vaqtini aniqladi. Demak, markaziy hujumchining yugurish vaqti 23 daqiqa 37 soniya, chekkadagi hujumchilarda 22 daqiqa 0.7 soniya va hokazo.

Shunday qilib, yuqorida keltirilganlardan xulosa qilib shuni aytish mumkinki, jismoniy sifatlar darajasini hamda bajariladigan jismoniy yuklamani pedagogik nazorat qilmay turib, mashg'ulot jarayonini samarali boshqarib bo'lmaydi.

Gandbolchilarni yosh xususiyatlarini inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o'rganish

Harakat sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluvchanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish turli harakat sifatlarining takomillashishi bilan kuzatiladi.

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik yetilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatleri ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo'lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi.

Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining morfologik va funksional o'zgarishlari, periferik apparat va ichki organlar ishining o'zaro kelishganligi bilan bog'liq bo'ladi.

Mushak kuchi – mushakning taranglanish darajasi bilan belgilanadi. Mushak kuchi suyak va mushak to'qimasining o'sishi, bo'g'im-boylam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. U mushakning fiziologik ko'ndalang kesimi, biokimyoviy reaksiyalar tavsifi, asab orqali boshqarilishning xususiyatlari va ixtiyoriy kuchlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushak kuchi juda kam bo'ladi. A.V. Korobkov dalillariga ko'ra, 4-5 yoshli bolalarda qo'l barmoqlarining bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchi 4 yoshlilarda 4,6 va 5 yoshlarda 5,2 kg, gavdaning tiklovchi mushaklar kuchi 8,2 va 14,6 kg ni tashkil etadi. Mushak kuchi 2 yoshdan boshlab, ayniqsa, 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17 yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 25 marta, dinamometriya o'g'il bolalarda 8-9 kg dan 20-25 kg gacha, qizlarda 8 dan 15 kg gacha ortadi. Mushakning kuchi bir tekis rivojlanmaydi. Oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi ortadi, shu bilan bir qatorda, kuchning eng ko'p ortishi o'smirlik davrining boshlanishida kuzatiladi. 12 yoshli bolalarda sonning yozuvchi mushaklarining kuchi 62 kg ga, bukuvchi mushaklari kuchi esa hammasi bo'lib 24 kg ga, oyoq kaftini bukuvchilar kuchi 35 kg ga yetadi. 8 yoshli davrga nisbatan o'smirlik davrida mushak kuchi 4-4,5 marta ko'payadi. Bolalarda qo'l dinamometriyasining ko'rsatkichlari 40-45 kg gacha, qizlarda 20-25 kg gacha ortadi. 16 yoshli yigitlarda gavdaning tiklanish kuchi 60 foizga, qizlarda 70 foizga ko'payadi. Shuning uchun, maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy ish yoshga qarab qat'iy belgilanishi zarur.

Tezkor-harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligidagi harakat soni bilan belgilanadi. Tezkorlikning ayrim ko'rinishlari o'rtasida hajm va vaqt ishonchli o'zaro bog'lanish bo'lavermaydi. Masalan, yuqori tezligi harakat reaksiyasi bilan kuzatilishi mumkin.

Reaksiya vaqti yoshga ham bog'liq. Ayrim harakatlarda oddiy reaksiya vaqtini 2-3 yoshlarda aniqlash mumkin bo'lib, u 0.60-0.90 songa barobar. 3-7 yoshli bolalarda reaksiya vaqti ancha kamayadi, 0.30-0.40 songa teng bo'ladi. 13-14 yoshlarda harakat reaksiyasining vaqti kattalar reaksiya vaqtiga yaqinlashadi.

Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, so'ngra to'xtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qaytadan orta boshlaydi. Bu jismoniy sifat energiya manbai bo'lgan kreatinfosfat va asab orqali boshqarilishining takomillashishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun, tezkorlikning rivojlanishi bu omillar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chidamlilik – bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktabgacha yoshdagi bolalarda ularning juda harakatchanligiga qaramay mashq qilish natijasi ancha kam bo'ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa statik ishlarga chidamlilik past darajada bo'ladi. Umuman aytganda, 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshlilar chidamliligining $\frac{1}{3}$ qismiga teng bo'ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik birmuncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turg'un bo'ladi. 15-17 yoshdan yana ko'tariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy yuqori darajadagi kuchning 50 foiziga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish 10 yoshli bolalarda 96 sondan, 18 ga borganda 113 songacha ko'payadi.

Ikkinchi bolalik davridan dinamik ishlarga chidamlilik sekin ortadi. Anaerob quvvatning eng ko'p ortishi 10-14 yoshlilarda, aerob ishlarga chidamlilik esa o'smirlik davrida kuzatiladi. Lekin charchash kattalarga nisbatan o'smirlarda ancha tez, mexanizmlari hali yaxshi turg'unlashmagan, mustahkam bo'lmaydi.

Chaqqonlik (epchillik) – harakatning bu sifati kuch, vaqt, fazo ko'rsatkichlarini boshqarishni uddalanishi bilan ta'riflanadi. Kichik yoshli bolalarda bu sifatlar kuzatilmaydi va yosh ortishi bilan harakat uyg'unligining rivojlanishi va takomillashishi natijasida chaqqonlik asta-sekin ortadi. O'zining harakatlarini boshqarish aniqligi 4 yoshdan 17 yoshgacha to'xtovsiz rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sakrashdan keyin yerga tushish va uloqtirishda nishonga tushirish eng sezilarli darajada ortadi. Fazoni farqlash qobiliyati 8-9 yoshlardayoq yaxshilanib, 10-12 yoshlarda chaqqonlik tez orta boshlaydi, harakatlarni farqlash qobiliyati yaxshilanadi, mushak-bo'g'im sezgisi (proprioetseptiv sezgi) ancha aniqlashadi, 14-15 yoshli jismoniy chiniqmagan o'smirlarda chaqqonlik pasayadi, 16 yoshdan boshlab esa kattalardagi darajada tiklanadi. Mushak tarangligi, proprioetseptiv sezgi 15-17 yoshli o'smirlarda eng aniq qabul qilinadi.

Egiluvchanlik – kishining yoshiga, jinsiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, tashqi muhit omillariga, bajariladigan mashqni turiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng ko'p ortishi o'g'il bolalarda 7-14 yoshida, qizlarda 7-13 yoshida kuzatiladi. Bu davrda muntazam mashq qilish natijasida orttirilgan egi-

luluvchanlik ko'p yil davomida saqlanishi mumkin. Bolalarga qaraganda qizlarda egiluvchanlik ancha yuqori bo'ladi, chunki ularda, ayniqsa, umurtqalararo bo'shliq erkaklardagiga nisbatan kattaroq va harakatchan, egiluvchanlik kecha-kunduz davomida turlicha bo'ladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik kam bo'ladi, kunduzi ortadi, lekin charchashdan keyin u pasayadi.

Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi, hamma yosh guruhlarida ham o'g'il bolalarga nisbatan qizlarda past, shu bilan birga, bu farq yosh ortishi bilan kattalashadi va 16-17 yoshlarga borganda eng yuqori darajaga yetadi. Shunday qilib, hamma harakat sifatleri va ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar bir tekis rivojlanmay, gohida sekinlashadi. Bolalar va o'smirlarning jismonan tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mushak faoliyatini to'g'ri tashkil etish, ularning umumiy rivojlanishiga va salomatligining mustahkamlanishiga sharoit yaratadi.

Turli harakat sifatleri har xil tezlik bilan (geteroxron tarzda) rivojlanadi, bu yosh ortishida rivojlanishning umumiy qonunidir. A.A. Gujalovskiy tomonidan bolalar va qizlarning maxsus mashq bilan shug'ullanish samarasi eng yuqori bo'lganida, tegishli harakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan.

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy ontogenez bo'yicha (organizm tug'ilganidan to umrining oxirigacha o'ziga xos rivojlanish jarayonida) yoshning ayni davrida shiddatli rivojlanadigan va takomillashadigan jismoniy sifatni (kritik) davridan foydalanmasa, hamma vaqt ham uni amalga oshirib bo'lmaydi, bordi-yu amalga oshirilganda ham, tabiat in'om etgan imkoniyatni qo'llanishiga nisbatan ancha qiyinchilik bilan erishiladi.

Ikkinchi xulosa shundan iboratki, agar ayni yosh davrida tabiiy takomillashadigan sifat rivojlanishiga ahamiyat bera olmasa, ayniqsa, har xil fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlerining notekis o'sishi yuzaga kelishi mumkin.

Ayniqsa, chidamlilik va kuchning bir xilda rivojlanishiga e'tibor berish kerak. Ba'zi yosh davrlarida kuchni rivojlantirishga haddan tashqari berilib ketish chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin, aksincha, chidamlilik mashqlarining ustunlik qilib ketishi esa kuchning normal rivojlanishini kechiktirishi mumkin. Endi dastlabki tayyorgarlik bosqichidagi nazorat bilan tanishamiz.

Jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari

Guruh	Jismoniy sifatlar	Yosh davrlari
Bolalar	Oyoqlar va tananing harakat tezligi	7-9, 10-11, 13-14
	Gavdaning statik muvozanati	8-9, 11, 12
	Tezlik-kuch sifatlari	9-12
	Qo'llarni bukuvchi mushaklarning statik muvozanati	9-10
	Gavdani bukuvchi mushaklarning kuch (dinamik) chidamliligi	9-12
	Gavdani yozuvchi mushaklar kuchi	10-11, 16-17
	Umumiy chidamlilik	11-12
	Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi	14-15, 16-17

Kuchni tarbiyalash

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, "portlovchi" va "startga oid" bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch – mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qat'i nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

"Portlovchi kuch" – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyin, ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish, ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi

tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialining jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlantirish uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchining tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda, sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki, ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar – bu snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan hamda badanning siljish yo'li qanchalik qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib-turish -- tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurulmaning vertikal yo'lakchasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakchasidagi balandlik qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

"Portlovchi" kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil "chuqur"ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning "chuqurligi" va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90° ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, "chuqurlikka" sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish mashqlarining ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. "Chuqurlikka" sakrashning dastlabki balandligi 60-80 *sm* bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lgani uchun, amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Gandbolchining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

"Portlovchi" kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortish-machoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish yelka bo'g'imi atrofidagi hamda qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi

mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali halqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch "gradiyent"ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- "amortizatsiya" fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishini namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashiga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun "imkon boricha" va "maksimal kuchlanish" usullaridan foydalaniladi.

"Imkon boricha" usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdankam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan holda, tez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 daqiqa) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

d) har safar mashq qayta bajarilayotgan og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.

“Maksimal kuchlanish” usuli o'yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 daqiqa tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 m) yugurib kelib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq, balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tekkizish (10, 15, 20 sekundda maksimal marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;

- shtangani (30-50 kg) yelkaga qo'yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tekkizish;

- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish, kurashga kiritilgan o'yin texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash

Jismoniy fazilatlaridan biri bo'lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma'lum sharoitda, qisqa vaqt ichida eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

– oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo‘lmasin biron-bir tashqi ta’sir yoki kompleks ta’sirlarga javoban tezligi;

– yakka harakatni bajarish tezligi;

– harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O‘yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo‘lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 m masofada ko‘rsatiladigan yugurish tezligida hamda to‘p bilan yoki to‘psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o‘xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqdan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko‘pgina mashqlarni keltiramiz:

– yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

– tizzani yuqoriroq ko‘tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo‘yib yugurish;

– 25-80 m masofa oyoq uchida depsinib, tez sakrab-sakrab harakat qilish;

– maksimal sur‘atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg‘amchi bilan sakrash;

– aylanib turgan arg‘amchi tagidan yoki ustidan yugurib o‘tish;

– o‘rta masofaga yugurayotganda sur‘atni to‘satdan o‘zgartirish;

– dastlab yugurib borishdan so‘ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (rivok) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida o‘tkazilgani ma‘qul. Bir mashg‘ulotga mo‘ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi uncha katta bo‘lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o‘yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o‘tish, pressing ham, maksimal tezlikda to‘pni yerga urib yurish va chalgitib o‘tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida – hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash

Chaqqonlik – bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish – paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlantirishga odatlanmagan sharoitda (boshqa snaryadlar va to'plar, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib, harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxminiy mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga) urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;
- to'pni yuqoriga otib, o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zida 180-360° burilib to'pni ilish;
- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;
- harakatdagi to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;

– aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzatish;

– yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;

– bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomonidan o'tkazib yuqoriga otish;

– to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan-qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni "sakkiz" shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;

– ikki to'p bilan "jonglyor"lik qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun "to'siqlar polasasi"ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan o'mbaloq oshish, keyin bir oz yugurib "derazaga" sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikchadan depsinib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi.

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4-5 m yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan keyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash "to'siqlar polasasi"ni yengib chiqish, odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash hamda ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishini emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash

Chidamlilik – markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi.

Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtayi nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir-biriga qo'shilgan jadal yugurish, to'xtash; tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Trenirovkaning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo-vaqtini hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklli shakllarining 5-7 daqiqali kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama trenirovka o'yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, trenirovka o'yin vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir-gandikap o'tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin, chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib,

yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqa davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda, ayniqsa, "aylanma trenirovka" yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir "bekatida" aniq dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga "imkon" yaratadi:

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishini to'xtatmasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;

- yuqori jadallikdagi ishini intervalligini ta'minlab beradi (10-15 soniya ishdan so'ng 20-30 soniya dam olish; 30-40 soniya ish – 1-1,5 daqiqa dam olish; 1,5-2,5 daqiqa ish – 3 daqiqa dam olish);

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta-qayta ish bajarish (4-3 daqiqa ish, 5 daqiqa dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma trenirovkaning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jarayonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuklamalarni jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quidagilar katta ahamiyatga ega:

- trenirovka jarayonining hamma elementlarida yuklamalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka vositalari va usullarining variativligi;

- maksimal yuklamadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

- asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;

- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik – bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kuni ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta-sekin kattalashtirib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar, sherik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inersiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan seriyalar bilan bajariladi. Bo'g'inlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar, shuningdek, dastlabki badantarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun, tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblanadi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mashqlarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarini silkitish;
- gavdani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;

- bir joydan turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan tez bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushurish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kerak);
- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va uning yangi turi – psixoregulyatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Texnik tayyorgarlik

Har bir texnik o'yinchining texnik mahorati uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishi va ularni turli shart-sharoitlarda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egalashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilarni texnik mahoratini takomillashtirish umumnazarini asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy-iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi.

Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkunligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilaridagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga, sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika – o'yinning asosi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p "omil"larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilishda texnik usullar va

taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasida gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynash, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

Ruhiy tayyorgarlik

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy xislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlarga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini hadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini haddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu xislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatining rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baholay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

Jismoniy tayyorgarlik

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo'llaniladigan ko'pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta'sir ko'rsatadi, ayni chog'da ularning har biri u yoki bu sifatleri ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi — gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik asosiy o'rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Gandbolchilar organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi

uchun, o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatligi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda, har xil tezlikda 5-6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab-mushak muvozanatiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari "gipoksiya" (havo yetishmasligi) holatiga ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod yetishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmni haddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga subyektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baho berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak.

Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklanmaning hajmi va shiddatligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga yetarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab-to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funksional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funksional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat savollari

1. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
2. Tayyorgarlikda nazariyaning o'rni.
3. O'tkazilgan o'yinni baholash.
4. Sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli.
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi.
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi.
7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari.
8. Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha bering.
9. Texnikani takomillashtirish vositalari.
10. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
11. Aqliy-irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?
12. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М., 2006.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.
4. Нуримов Р.И. Юкори малакали гандболчиларнинг эпчиллигини мукаммаллаштириш методикасининг самарадорлиги.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
6. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т., УзГИФК, 2006.
7. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.
8. Павлов Ш.К. Юсупова З.Э. Ёш гандболчиларнинг тезкоркуч сифатларини ошириш технологияси. Услубий қўлланма. –Т., 2015.

VI. O'RGATISH USULLARI

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiyalarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) usullari, ko'rgazmali qabul qilish usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

14-jadval

O'qitish usullari

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Plakatlar, kino-grammalar, videoyovuzlarni ko'rsatish, namoyish qilish.	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqada kombinatsiyalarni qo'llash.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish usullari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublarni yordamida o'qituvchi o'quv materiallarining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish usullari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar usullari. Harakat shakllari, yuklama o'lchamlari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashinib turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirilgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish usuli dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish usuli yakuniy maqsadga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quvchilar oldiga qo'yilgan vazifani hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli harakatlarning qat'iy tartiblashtirilganligi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qligi bilan tavsiflanadi; u ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa usuli maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Gandbol bilan muntazam shug'ullanishni 9-10 yoshdan boshlash mumkin. 11 yoshdan boshlab ikki bosqichda: 5-7 va 8-9-sinf o'quvchilari uchun "Umid nihollari" Respublika musobaqalarida kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

Texnik usullarni tegishli taktik harakatlar bilan to'g'ri va samarali qo'sha bilish o'rgatish uslubiyatining asosiy vazifalaridan hisoblanadi. O'rgatish jarayoni ikki bosqichga ajratiladi:

1. Asosiy e'tibor texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlikdan oldinroq amalga oshiriladi. Lekin taktikaning asosi – shaxsiy harakatlar o'yin texnikasining dastlabki takomillashtirish jarayonida o'rganiladi.

2. Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e'tibor beriladi.

Usullarni yanada samaraliroq takomillashtirish maqsadida har bir gandalbolchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi. Texnika va taktikani takomillashtirish bosqichidagi ko'p qirrali usuldan tashqari, qismlarga bo'lish usuli ham (yangi usullarni o'zlashtirishda xatolarni tuzatish, usullarni bajarish tezkorligini va aniqligini yanada oshirish uchun) ishlatiladi.

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga, keyin esa boshqa bo'laklar va sportchining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanib, shug'ullanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassurot qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Gandalbol mashg'ulotining asosi – bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandalbolchilarga usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rgatiladi va takomillashtiriladi. Har bir mashg'ulotda ikki-uchtadan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil "kombinatsiya"larda qo'llaniladi.

Yugurish quyidagi ko'rsatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sapchishlar yordamida o'rgatiladi.

To'xtashlar. Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyoqda, so'ng ikki oyoqda to'xtashlar o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yurib, to'xtagandan so'ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to'g'ri taqsimlashi o'rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To'xtagandan so'ng yana har xil yo'nalishda harakat qilishga kirishiladi.

Sakrash. Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o'rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o'yinda qo'llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.

2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.

3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.

4. Yugurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.

5. Bir necha mo'ljallangan belgilardan birin-ketin to'xtab yugurish.

6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.

7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

To'pni egallash texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Sheriklardan to'pni ilishga kirishishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushirmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandan so'ng ilib olish.

3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.

4. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.

5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug'ullanuvchi to'p yordamida mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo'yiladigan vazifa – to'pni ilib olgandan so'ng boshqa o'yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so'ng to'pni ilish usulini o'rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to'pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p har xil trayektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so'ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish o'rgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan o'rgatilsa, samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

To'pni uzatish. To'pni uzatishni o'rgatishdan avval, uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. Buning uchun to'p vazni va hajmi shug'ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro mos bo'lmog'i kerak.

To'pni ushlashda kafllar bo'sh holatda, barmoqlar erkin "optimal" harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish.

2. Joydan turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofida to'p uzatish.

3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.

4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni "imitatsiya" qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llab

yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradilar.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalaksimon "tra-yektoriya"da to'p uzatishlar mavjud.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgatishda, shug'ullanuvchilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadilar. O'qituvchi shug'ullanguvchilarning dastlabki holatini, qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va xatolarini to'g'rilaydi.

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashtirilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.

Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama-qarshi qatorlardan, aylanmalardan, uchburchaklardan, kvadratlardan va hokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

Namunaviy mashqlar:

1. O'yinchilar 6-10 m oraliq masofada bir-biriga qarama-qarshi ikki qator bo'lib joylashadilar. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki hushtagidan so'ng ular bir-biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 m oraliq masofada joylashadi. Uchunchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma-gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 10-20 m oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir-biriga orqa o'girib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarafda

o'zgartirib, to'pni yerga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Dastlabki kunlardan oq to'pga qaramasdan uni yerga urib yurishga ahamiyat berish kerak. Buning uchun ko'pchilik mashqlarning bajarilishida shug'ullanuvchini o'qituvchining, o'z sherigining, raqibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi. To'pni past sapchitib urib yurish, to'pni yerga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va yerdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni yerga urib yurishlar keyinroq o'rganiladi.

To'pni panja bilan boshqarishga, oyoqlarning erkin ishlashiga va usullarning o'yin vaziyatiga mos bo'lishiga katta e'tibor beriladi.

Namunaviy mashqlar:

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.

2. Shularning hammasini yugurgan holatda bajarish.

3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni yerga urib yurish.

4. Har xil to'siqlardan hatlab, to'pni yerga urib olib yurish.

5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni yerga urib olib yurish.

6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°), to'pni yerga urib olib yurish.

7. 7-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib, chiziq bo'ylab to'pni urib olib yurish.

8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni yerga urib olib yurish.

9. Bir vaqtda ikki to'pni yerga urib olib yurish.

10. To'pni yerga urib olib yurib, har xil estafetalarni bajarish.

11. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olishga harakat qiladi.

12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoqlari bilan bir-biriga uzatadi.

To'pni otishga o'rgatish

Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalish trayektoriyasi va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim. Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda, birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ng harakatning mazmuni o'zlashtiriladi va to'p otish masofasi asta-sekin uzaytiriladi.

To'pni otishga o'rgatish uchun otishga yondosh mashqlardan foydalanmoq kerak: tennis to'pi, rezinadan ishlangan yosh bolalar to'pi, xokkey to'pi, har xil uzunlikdagi tayoqchalar, shuningdek, gantellar bilan to'p otishni "imitatsiya" qilish. Qo'l mashqlarini mustahkamlash uchun har xil vazn va shakldagi to'plarni bir va ikki qo'llab uzatish. Gavda mushaklarini mustahkamlash uchun gimnastika o'rindiqlarida o'tirib, har xil holatlarda to'p uzatishlarni qo'llash mumkin.

Tayanib to'p otish. Tayanib to'p otish harakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi – to'pning tevlanishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tevlatishtirish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma-ketligiga qaratilishi lozim.

Chap oyoq yerga qo'yilganda, to'pning dastlabki holatda qolishi muhimdir.

To'p otish avval vazifasiz amalga oshiriladi, so'ng aniq belgilangan mo'ljalga to'p tekkizish vazifasi qo'yiladi.

Yugurib kelib to'p otishni o'rgatish uchun avval yugurib kelish usulida qadamlar ritmini o'zlashtirmoq kerak. Bunday harakat o'rgatuvchi bajarganini qaytarish usuli bilan o'rganiladi.

Qadamlar ritmi o'zlashtirilgandan so'ng, tevlanishda qadamlar orasidagi uzunlikni aniqlab olish zarur. Buning uchun eng qulay yo'l qadamlar tushadigan joyni belgilab qo'yishdir.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqichi variantlariga kirishiladi:

- 1) to'pni yerga urib kелgandan tevlanib to'p otish;
- 2) to'pni ilib olgandan so'ng otish;
- 3) to'pni ilib, 1, 2 qadamdan so'ng otish;
- 4) har xil tevlanishlardan so'ng to'p otish.

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablashtirib bajariladi. Gandbolchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon himoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi himoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.
4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.
5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Sakrab to'p otish. Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini o'rgatishni joyida turib boshlash kerak.

Dastlabki holat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib orqaga uzatiladi. Tana hamla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l tashqaridagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muhimi, barcha harakatlarning "sinxron"ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda depsinish va depsingan oyoq bilan yana yerga tushish o'rgatiladi. Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar to'p bilan "imitatsiya" tariqasida bajariladi.

O'rganilgan harakat malakalarini mustahkamlash uchun gimnastik skameykalarda bajariladigan quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. Yugurib kelib skameyka ustidan depsinib to'p otishni bajarish. Jarohatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to'shaklar solinadi.

2. Yugurib kelib yerdan depsinib to'p otiladi va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.

3. Har xil balandlikdagi to'siqlar ustidan to'p otish, o'yin texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, darvozaga to'p otishni o'zlashtirishga yordam beradigan har xil variantdagi quyidagi mashqlarni bajarishga kirishiladi:

- 1) to'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;
- 2) har xil masofada;
- 3) baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;

4) sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;

5) o'yin mashqlarida;

6) o'yinda.

Yiqilib to'p otish. Yiqilib to'p otishni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum bilan to'ldirilgan chuqurchalardan foydalanish zarur. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichi – yerga tushishdan boshlagan ma'qul. Avval dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish o'zlashtiriladi. So'ng mashqlar to'p bilan bajariladi:

1. To'shak ustida tizzalarda turgan dastlabki holatda qo'llarga yiqilib to'p otish.

2. Chap tizzada turib, o'ng oyoqni yon tomonga cho'zgan holatda to'p otilib, so'ng qo'llarga tushiladi.

3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushiladi va yelkadan o'mbaloq oshib turiladi.

Malakani egallashda harakatlar dastlab qarshiliksiz bajarilishi lozim. Takomillashtirishda esa, albatta, muntazam himoyachilar qarshiligida bajarilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chalg'itishga o'rgatish

Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi tufayli, shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallagandan so'ng kirishadilar. Bunda birinchi e'tibor chalg'itish uchun va asosiy harakat uchun ishlatiladigan har xil usullarning birga, har xil tezkorlikda bajarilishiga va himoyachini chalg'itish uchun qarshi harakatlaridan to'g'ri foydalanila olishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilar eng avval har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar. Mashqlarda har xil usullar birga qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezkorlik bilan bajariladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirish jarayonida o'yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o'rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachilarning har xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir. Keyinchalik himoyachi faol harakat qiladi: avval to'psiz chalg'itishlar, to'pni ilish

“imitatsiya”si, soʻng maydondagi harakatlar va burilishlar oʻrganiladi. Toʻp bilan bajariladigan chalgʻitishlar avval bir joyda turganda bajariladi. Uzatish “imitatsiya”si bilan bajariladigan chalgʻitishlar oldinroq oʻrganiladi. Darvozaga toʻp otish “imitatsiya”si bilan bajariladigan chalgʻitishlarni oʻrganish uchun koʻproq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan toʻgʻri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar tugʻdiradi. Gandbolchi asosiy ogʻirligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni oʻrganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalgʻitishlarni qoʻllash oʻrgatiladi. Chalgʻitishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

Bir joyda turganda va harakat paytida bir yoʻl bilan bajariladigan chalgʻitishlardan soʻng, ularning har xil qoʻshilmalari va tayanchsiz holatda bajariladigan chalgʻitishlar oʻrgatiladi. Chalgʻitishlarni takomillashtirishda har xil harakatli oʻyinlar, ikkitadan va uchtdan boʻlib chalgʻitishlarni qoʻllashni talab qiladigan “quvlashmachoq” oʻynash, himoyachidan qutulish, toʻpni ilish va uzatish, toʻpni yerga urib yurishga oʻtish, maʼlum chalgʻitishlar qoʻllanilgandan soʻng toʻp otishlar bilan bajariladigan mashqlarni qoʻllash; oldindan kelishilgan chalgʻitishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, “birga-bir” oʻyinning har xil turlarini keng ishlatish oʻrgatishning asosiy vositalaridan hisoblanadi.

Himoya oʻyin texnikasini oʻrgatish

Himoyada harakat oʻrgatilyotganda, orqa bilan yurishga, yugurishga, yon tomon bilan qadamlab, har xil yoʻnalishlarda qoʻllar bilan toʻsishning yoki toʻpni olib qoʻyishning “imitatsiya”larini bajarib yurishga koʻproq eʼtibor beriladi. Darvozabon maydoni chizigʻi boʻylab yon tomon bilan harakat qilishda qadamlar yumshoq qoʻyiladi, yuqoriga sakramaslik, oyoqlar tizzalari toʻgʻrilanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan toʻgʻri turiladi, oyoqlar bukilib, katta qadam tashlanadi.

Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida toʻpning holatiga qarab joylashish ham oʻrgatiladi. Keyinchalik oʻz hujumchisiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni oʻzgartirish oʻrganiladi.

Himoyada harakat qilishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Himoyada turishning dastlabki holatida o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish.

2. Orqa bilan oldi tarafga mokisimon, ilonizisimon harakatlarni bajarish.

3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda "quvlashmachoq" o'y-nash.

4. Sherik bilan bajariladigan mashqlar. O'yinchi yo'nalishini keskin o'zgartirib, chapga, o'ngga, oldinga va orqaga harakat qiladi.

5. Kengligi 3-5 metrni tashkil qilgan "yo'lak"dan ikki hujumchining bir himoyachi yonidan o'tib ketmoqchi bo'lib harakat qilishi.

6. Hujumchilar 9 metrli chiziq tashqarisida darvozaga yuzma-yuz bo'lib, oralig'i 3-5 metrli masofada ikki qatorni tashkil qiladi.

O'yinchi yonidagi kolonnaga to'p uzatgandan so'ng, o'z kolonnasining orqasiga joylashadi, 6 metrli chiziqda himoyada turgan uch himoyachi to'p bilan harakat qiluvchi hujumchiga galma-gal chiqib, hujumchini to'xtatishga harakat qiladi va dastlabki holatiga qaytadi.

To'pni to'sish. Qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan, ya'ni chaqqon qo'llarni yuqori ko'tarib to'g'rilashdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar o'qituvchi ishorasi bilan darhol qo'llarini (ikki qo'l barmoqlarini bir-biriga tekkizgan holatda) yuqoriga ko'tarib to'g'rilaydilar, so'ng quyidagi mashqlarni to'p bilan bajaradilar:

1. Hujumchi himoyachiga yuzma-yuz turib, har xil holatda darvozaga to'p otishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi.

2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta-sekin ko'paytirib to'p otiladi, himoyachilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi.

3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p to'siladi.

4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.

5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to'sish.

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pni ikki himoyachi bo'lib to'sish.

7. 6-8 diametrli aylanada joylashib, bir-biriga yuqoridan va yerga urib sapchitib uzatilgan to'pni o'rtada turib to'sishga harakat qilish.

To'pni olib qo'yish – o'rgatilayotgan harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

To'pni urib chiqarish. Eng avval bir joyda turganda raqibning qo'lidagi to'pni urib chiqarish o'rganiladi. Bunda panjaning qattiq tugilishi, qo'lning qisqa harakat qilishi, to'pning qanday tutib turganligiga qarab, uni yuqoridan yoki pastdan urishni mo'ljallash muhimdir. Shundan so'ng to'pni harakat paytida urib chiqarish o'rganiladi. Avval to'p uzatilyotganda, so'ngra esa uni darvozaga otilayotganda urib chiqariladi. Keyinchalik to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanayotganda urib chiqarish va eng so'n-gida, to'pni yerga urib yurish vaqtida uni urib chiqarish o'rgatiladi.

Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish

O'yinda darvozabon – yarim jamoa deb bejiz aytilmaydi. Chunki darvozabon vazifasida ishtirok etadigan gandbolchilar yuqorida ko'rsatiladigan usullardan tashqari, ular uchun darvozada o'ynaganda yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar, ya'ni to'pni gavdaning barcha qismlari bilan qaytarish. Darvozabon darvoza maydonidan tashqariga chiqqanda maydon o'yinchisi hisoblanadi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar, o'z mazmuniga ko'ra, himoyachi va hujumchi mashg'ulotlaridan farq qilmaydi.

Darvozabon bilan mashg'ulot o'tkazishda quyidagi himoya anjomlaridan foydalanish zarur: qalin kostyum, qo'lqoplar, tizzalarga himoya vositalari, erkaklar uchun himoya bandaji, yiqilib bajariladigan mashqlarni o'rganishda gimnastik to'shaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oyoqlar tizza qismida sal bukilgan. Dastlabki holatda yo'nalishlarni o'zgartirib harakat qilinadi. Darvozabonni harakat texnikasiga o'rgatish darvoza chizig'i va 6 metrli darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomonga qadam tashlab harakat qilishdan boshlanadi. Avval yon tomonga kichik qadamlar tashlab, so'ng keng qadam tashlab harakat qilishga o'rgatiladi.

Darvozabonni sakrash texnikasiga o'rgatish darvozaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish imitatsiyalari bilan boshlanadi.

Darvozabonning to'pni ilib olishi uning asosiy vazifalaridan hisoblanmaydi, lekin shunga qaramay, u to'p ilishni mukammal egallagan bo'lmog'i kerak. Shuning uchun har xil holatda: turib, o'tirib, yotib, sakragan holda, o'mbaloq oshib bajariladigan mashqlarni birinchi kundan boshlab o'rgatishga kirishiladi.

Namuna mashqlari:

1. Dastlabki holatda o'qituvchi ishorasi bilan tez qo'llarni yuqoriga ko'tarish.

2. Yuqoridan har xil balandlikda otilgan to'plarni qaytarish imitatsiyasini bajarish.

3. Yon tomondan va boshdan yuqori kelayotgan to'pni qo'l bilan har xil oyoqlarda depsinib sakrab qaytarish.

4. Yon tomonga 1-1,5 metr masofada kelayotgan to'pni yon tomonga qadam tashlab qaytarish.

5. Darvozaning yuqori burchagiga otilgan to'pni o'sha tarafdagi oyoq bilan depsinib sakrab qaytarish.

Oyoqlar bilan darvozani qo'riqlashni o'rgatish darvozabon uchib kelayotgan to'p tomonga oyoqlarning ichki tarafini o'girib qo'yishdan boshlanadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftning ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.

2. Bo'sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyda turgan holatda oyoqdan-oyoqqa sakrash.

3. Bir oyoqdan 2-oyoqqa baland sakrab, oyoqni tizza qismida buki, oldinga qarab burilish.

4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki tarafini bilan to'p o'ynash.

5. Oyoqning ichki tomoni bilan sherigiga to'p uzatish.
6. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga otilgan to'pni oyoqlarning ichki tomoni bilan qaytarish.
7. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga 30-50 sm yetkazmasdan yerdan sapchitib otilgan to'pni qaytarish.

Taktik harakatlarni o'rgatish

Taktik harakatlarga o'rgatish o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi.

Shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va uslubiylatlarni tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini hosil qilish qobiliyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

Har bir taktik harakatni o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- 1) o'rgatilmoqchi bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va sxema yoki maketda ko'rsatish;
- 2) harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'rni ustunchalar bilan belgilanadi);
- 3) belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;
- 4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;
- 5) ikki taraflama o'yinni mustahkamlash.

Hujum taktikasiga o'rgatish

Individual taktik harakatlarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish bilan birgalikda boshlanadi. O'rgatuvchi, o'rgatayotgan usuli bilan birga, uning o'yinda qo'llanishi ahamiyatini ham tushuntirish lozim. Oddiy holatlarda harakatlar yetarli o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlar har xil to'siqlar yordamida murakkablashtirib o'rganiladi.

Individual taktik harakatlarni o'rgatish uchun yakkakurash elementli mashqlarini bajarish zarur.

To'p otish taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama-yakka chiqishda ustun kelish. Bu

vazifani yechish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida dastlab nazariy, darvozabon va hujumchi harakatlari bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil trayektoriyada to'p otishni bilish juda muhimdir:

1) to'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;

2) darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);

3) belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.

Ikkinchi taktik vazifa – himoyachi bilan yakkama-yakka chiqishda g'olib bo'lish. Bunday holatlarda ham o'rgatuvchi shug'ullanuvchilarga qaysi holat va usullarni (bosh yonidan, bel atrofidan, qo'llarni yuqori ko'tarib qo'yilgan to'siqlar yonidan) qo'llash maqsadga muvofiqligini tushuntirishi lozim.

Uchinchi taktik vazifa – bir vaqtda himoyachi va darvozabon ustidan g'olib bo'lish. Bunday yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilar bir vaqtda ikki vazifani yechadilar.

Nazorat savollari

1. Gandbolda texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarini tushuntirib bering.

2. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilish to'g'risida tushuncha bering.

3. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.

4. To'pni egallashga o'rgatuvchi qanday mashqlarni bilasiz?

5. To'pni uzatishga o'rgatishda foydalaniladigan mashqlarni sanab o'ting.

6. Darvozaga to'p otish usullarini ko'rsatib o'ting va ularni o'rgatish uchun qanday mashqlar qo'llanilishini aytib bering.

7. Chalg'itish turlariga izoh bering.

8. Himoya va hujum o'yin texnikasiga o'rgatish usullari haqida tushuncha bering.

9. Hujum, himoya o'yinchilari va darvozabonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.
3. Павлов Ш.К. Абдалимов А.О. Подготовка и контроль соревновательной деятельности вратарей гандболистов различной квалификации. Методическое пособие. –Т., 2015.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
6. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.
7. Саломов Р.С. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти. Дарслик. –Т.: “ITA-PRESS”, 2014.

VII. BOLALAR VA O'SMIRLAR SPORT MAKTABLARIDA GANDBOL

Bolalar va o'smirlar sport maktabi (BO'SM) hamda Bolalar va o'smirlar Olimpiya zaxiralari sport maktabi (RBO'OZSM)ning mutaxassisliklarni o'rgatish uchun tuzilgan rejaning maqsadi – gandbol mutaxassisligida shug'ullanuvchilarga jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni va zamonaviy bilimlarning ahamiyati haqida bilim berish, ulardagi zarur bo'lgan pedagogik kasb malakalarini shakllantirishdir.

Birinchi bosqich – umumta'lim maktablarining tibbiy ko'rikdan o'tgan o'quvchilari uchun bo'lib, jismoniy-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar, har taraflama jismoniy tayyorgarlik va gandbol texnikasining asosiy usullarini o'rgatishga qaratilgan bo'ladi.

Ikkinchi bosqich – dastlabki tayyorgarlik, umumta'lim maktablarida, sport bilan shug'ullanmoqchi bo'lgan tibbiy nazoratdan yozma ravishda ruxsati bo'lgan bolalar uchun bo'lib, bu bosqichda ular jismoniy-sog'lomlashtirish va tarbiyaviy ishlar, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik, sport ixtisosligini tanlash va o'quv mashg'ulotlarga qabul qilish uchun nazorat me'yorlarini bajaradilar.

Uchinchi bosqich – o'quv-mashg'ulot bosqichi. Bir yil davomida zarur tayyorgarlikdan tanlov asosida sog'lom o'smir va qizlardan o'quvchilar jamoasi tashkil etiladi. Yil davomida shug'ullanuvchilar umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlikdan o'tish sinovlarini bajargan o'quvchilar uchun sport razryadi bajarilganidan so'ng, sport takomillashuvi guruhlarini shakllantiriladi.

Dastur murabbiy-o'qituvchilar, pedagoglar va sport yo'nali-shidagi qo'shimcha jismoniy tarbiya sohasini boshqaruvchilar uchun o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirishda asosiy hujjat bo'lib hisoblanadi. U sport maktabidagi o'rgatish jarayonini to'la-to'kis yoritib beradi.

Dasturni yaratishda gandbolchi sportchilarni tayyorlash masalalariga bog'liq ilmiy izlanish natijalaridan, sport tibbiyotining amaliy tavsiyalaridan, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, pedagogika, fiziologiya, gigiyena va psixologiya fanlari bilimlaridan foydalaniladi.

Gandbolchilarni yuqori malakali sportchigacha tayyorlash o'ziga xos tizimdagi mo'ljallangan maqsadga ega bo'lish quyidagilardan iborat:

- takomillashtirish guruhiga tanlab olingan yosh gandbolchilar dastlabki holatining optimal natijalari;
- murabbiyning malakaviy tayyorgarlik darajasi;
- texnik-baza holati;
- butun pedagogik jarayonni tashkil qilish sifati.

Bosqichma-bosqich sport tayyorgarligining asosiy vazifalari quyidagilardan iborat:

- sport bilan shug'ullanishga bolalar va o'smirlarni muntazam ravishda jalb etish;
- har tomonlama jismoniy rivojlanish va sog'liqning mustahkamlanishini ta'minlash;
- ruhiy va irodaviy mustahkam insonni tarbiyalash;
- yuqori malakali sportchilarni tarbiyalab, O'zbekiston terma jamoasi uchun zaxira tayyorlash.

Dasturda tayyorgarlik turlari (nazariy, jismoniy, texnik, taktik, o'yin, psixologik), tayyorgarlik vositasi va shakli, mashqlar va nazorat me'yorlari (tiklanish va tarbiyaviy tadbirlar) to'liq yoritilgan.

Dastur Oliy sport mahorati maktabi, ixtisoslashgan Bolalar va o'smirlar Olimpiya zaxiralari sport maktabi va Bolalar va o'smirlar sport maktabi uchun tasdiqlangan materiallar asosida yaratilgan bo'lib, yosh sportchilardan tortib to malakali sportchilar tayyorlashgacha bo'lgan jarayonning uzluksiz ketma-ketligiga qat'iy rioya qilingan.

7.1. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar

Gandbolchilarni tayyorlash o'ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo'limlardan iborat bo'lib, asosan, bolalarning yoshi va tayyorgarligi bilan ajratib, u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o'rgatishdan so'ng, gandbolchilar ko'rsatilgan me'yorlar bo'yicha sinovdan o'tkaziladi.

Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan kompleks vazifalarni yechish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Avvalo, bu yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yosh sportchilarni tayyorlashning maqsadli yo'nalishidir hamda gandbol bilan shug'ullanuvchilarni qamrab olishdir. Buning uchun butun mavsum davomida istiqbolli bolalarni tanlab olib, ularni sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma'lum hajmdagi o'quv-mashg'ulot va musoboqalarda ishtirok etish talab etiladi. O'quv mashg'ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug'ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisbatini saqlashi lozim. Buning uchun o'quv mashg'ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug'ullanuvchiga individual yondashish kerak.

Yuqori malakali gandbolchini tarbiyalash faqat mashg'ulot va har taraflama jismoniy rivojlanish vazifalarini kompleks hal etish orqali erishiladi. Dastlabki tayyorlov bosqichida bu muammolar oddiy darslarga kompleks yondashish orqali yechiladi. Faqat iqtisoshlashgan mashg'ulot va qisqa musobaqa siklini qo'llash zarur.

Yosh sportchilarni har taraflama tayyorlashni bir xil rivojlantirish bir tekis bo'lavermaydi, chunki biron-bir yoshdagilarda bir sifat rivojlansa, keyingilarida boshqa sifat rivojlanadi. Shuning uchun asosiy jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish juda muhimdir, bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini saqlab turishga olib keladi. Buning uchun murabbiy yosh o'yinchilarning rivojlanishini o'ziga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi talab etiladi.

Gandbol – jamoaviy sport turi. Musobaqalarda ishtirok etish gandbolchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi. Ammo sifatlarni tarbiyalash yoshga xos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiriladi: yoshi, jinsi, o'yin ampluasi hamda antropometrik biologik holatiga qarab. Tegishli yoshdagi bolalardan muvofiq bosqichga taalluqlisidan ortig'ini talab qilish mumkin emas. Ayniqsa, texnika va taktika asosida tuzilgan musobaqa jarayonida.

Yosh o'yinchilarni tayyorlashda jismoniy qobiliyatlarni yuklamalarni ko'paytirish hisobiga rivojlantirish lozim. Bir xil yoshdagilarda bu davrda kuch ko'payadi, yana birida esa chidamlilik va boshq. Bu davr tegishli harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qulay bo'lishi mumkin va murabbiy maxsus yo'nalishdagi yuklamalarni berib, rivojlanishga qulaylik yaratadi.

O'quv-mashg'ulot ishlari va sport tayyorgarligi talablari tartibi

Tayyorgarlik bosqichi		O'rgatish muddati	Yoshi	Haftalik soat miqdori	Sport tayyorgarligi talablari
Sport-sog'lomlashtirish		Butun mavsum	9-15	6	UJT ko'rsatkichining o'sishi
Dastlabki tayyorgarlik		1 yilgacha	9-11	6	UJT me'yorlarini bajarish
		1 yildan ziyod	10-12	9	
O'quv-mashg'ulot	Boshlang'ich ixtisoslik	2 yilgacha	12-13	12	UJT, MJT me'yorlarni bajarish Birinchi sport razryadini bajarish
		2 yildan ziyod	12-14		
	Chuqurlashtirilgan ixtisoslik	3-4 yil	Qizlar 13-15 O'smir-lar 14-15	18	
		5 yil	Qizlar 14-16 O'smir-lar 15-16		

Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun namunaviy qulay davr

Jismoniy sifatlar Morfofunktsional ko'rsatkichlar	Yoshi							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Gavda uzunligi				+	+	+	+	
Mushaklar hajmi				+	+	+	+	
Tezlik	+	+	+					
Tezkor-kuch sifatleri		+	+	+	+	+		
Kuch				+	+	+		
Chidamlilik	+	+					+	+

Anaerob imkoniyat	+	+	+				+	+
Egiluvchanlik	+	+						
Koordinatsion imkoniyat	+	+	+	+				
Muvozanatni saqlash		+	+	+	+	+		

16-jadvalda umuman barcha bolalar va o'smirlar uchun harakat sifatlarini rivojlantirishning davrlari ko'rsatilgan. Ammo yuqori darajadagi sport natijalariga erishish uchun ularning qobiliyatini hisobga olishi zarur. Avvalo ular baland bo'yli bolalardan tashkil topadi. Ular oddiy bolalardan har tomonlama farq qiladi. Ko'p hollarda bunday bolalar tengdoshlaridan ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha ustunlik qiladi, ayrim hollarda jismoniy qobiliyatlar ham yaqqol ko'zga tashlanadi.

Bundan tashqari, yosh qizchalar bilan o'g'il bolalar, ayniqsa, o'smirlar va qizlarda jismoniy tomondan katta farq mavjud. Bu holatlarni hisobga olmasdan o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mumkin emas.

Turli yoshdagi yosh gandbolchi qizlar va o'g'il bolalarda tezkor-kuch sifatleri, ayniqsa, to'p otishda ancha farq qiladi. Ammo 14 yoshgacha ularning funksional ko'rsatkichlari aytarlicha farq qilmaydi. Yosh ulg'ayishidagi farq o'g'il bolalar foydasiga hal bo'laveradi.

Tayyorgarlik o'sishining asosiy shartlaridan biri mashg'ulot yuklamalarini oqilona oshirishdir. Faqat bu holda yuklama darajasi shug'ullanuvchi ish qobiliyatini hisobga olgan holda beriladi. Mashg'ulot yuklamalarini shunday tanlash lozimki, unda har bir shug'ullanuvchiga individual, guruh gandbolchilariga ushbu bosqichdagi ish qobiliyatini hisobga olib beriladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib, e'tiborni mashqlar shiddatini oshirishga qaratish zarur. Shug'ullanuvchilarning dinamik xarakterdagi mashqlarni har xil tempda bajarishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar texnik usullarni mashqlantirish bilan bir paytda jismoniy yuklamalarni maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun (takrorlash sonini ko'paytirib, o'yinchilar harakatini murakkablashtirib va texnik usullarni bajarish tezligini oshirgan holatda) birmuncha oshirish mumkin.

Agar mashgʻulotga tezlik va toʻgʻri harakat mashqlari kiritilgan boʻlsa, u holda avval toʻgʻri rivojlantiruvchi mashqlar beriladi, undan soʻng tezlik toʻgʻrilik faqat texnik malakali taktik oʻzlashtirish bilan birga shakllantirilganda, oʻyin taktikasi muvaffaqiyatli oʻzlashtiriladi. Yosh sportchilarning oldiga shunday vazifa qoʻyilishi kerakki, ular texnikani egallashda qiynalmasinlar.

Vaqtidan avval oʻyinchilarni oʻyindagi vazifalarga koʻra ajratish kelajakdagi takomillashtirish istiqbolini kamaytiradi. Boshlangʻich ixtisoslik bosqichida yosh sportchilar jamoada har qanday vazifani bajarishni oʻrganishlari shart. Har bir shugʻullanuvchi bir xil darajada toʻpni uzatish, uni yerga urib olib yurish, toʻpni joydan turib va harakatda darvozaga otish, hujum va himoya qilishni oʻrganishga majbur. Ushbu kompleks malakalarni oʻrganib olgandan soʻng, bu yosh gandbolchining individual sifati shakllanadi va ixtisoslashgan “amplua”ga oʻtadi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda baland boʻyli oʻsmirlar va qizlar bilan ishlashga alohida diqqatni jalb etish zarur. Chunki jismoniy yuklamalarga ular chidash bera olmaydi va jismoniy ish qobiliyati darajasi past boʻladi.

Darvozabonni tanlash uchun barcha shugʻullanuvchilarni darvozada oʻynatib koʻrish lozim. Darvozabonlikka ixtisoslashish 2-chi yil shugʻullanayotgan oʻquv-mashgʻulot guruhlarida boshlanadi.

7.2. Oʻquv rejasi

Gandbol sport maktabining oʻrgatish jarayoni butun mavsum davomida bir necha yosh bosqichida, har biri oʻzining maʼlum vazifalarini yechish bilan amalga oshiriladi. Yosh sportchilarning koʻp yillik tayyorgarligi umumiy yoʻnalishi bosqichma-bosqich quyidagicha amalga oshiriladi:

- oʻyin usullari va taktik harakatlarni asta-sekin oʻrgatib, jismoniy va irodaviy qobiliyatlar asosida ularni takomillashtirish;
- sheriklari bilan oʻzaro harakatlarni kengaytirib, oʻyin usullarining turlarini koʻpaytirish;
- umumtayyorgarlik vositalardan gandbolchilarga xos ixtisoslashgan vositalarga oʻtish;
- tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni koʻpaytirish;

– o'quv-mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'paytirish.

Mashg'ulot shiddati oshirilib, zarur ish qobiliyatini o'stirish va yosh gandbolchilar sog'lig'ini saqlash uchun tiklanish tadbirlari qo'llaniladi.

Sog'lomlashtirish-sport bosqichi vazifasi:

1. Maksimal imkoniyatda bolalar sonini ko'paytirib, muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish.

2. Sog'lom hayot tarzini ta'minlash.

3. Jismoniy qobiliyatlarni har taraflama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.

4. Gandbol asosini egallash.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi vazifasi:

1. Gandbol bilan shug'ullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.

2. Mashg'ulotga astoydil qiziqishni shakllantirish.

3. Jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.

4. O'yin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.

5. O'yinning texnik usullari va taktik harakatlar asosini o'rgatish.

6. Mini-gandbol qoidalariga binoan, musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.

O'quv-mashg'ulot bosqichining umumiy vazifasi:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish (ayniqsa, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkor-kuch qobiliyatlari).

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.

3. Barcha texnik usullarini malaka va bilim darajasida egallash.

4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.

5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.

6. Dastlabki ixtisoslik. O'yin amplusini aniqlash.

7. Jamoaning taktik harakatlari asosini egallash.

8. Gandbolda musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.

Dastlabki ixtisoslik vazifasi:

(1-2 yil – qizlar; 1-3 yil – o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashg'uloti.

2. O'yin texnikasini o'rganish (texnik "maktab") va ularni taktik harakatlarda takomillashtirish.

3. Taktik harakatlarga o'rgatish (asosan individual va guruhli) va ularni o'yinda takomillashtirish. Gandbolchilar o'zaro har xil harakatlar bajaradi, ma'lum bir ampluaga ixtisoslashishga hali erta.

4. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchi-liklarida ishtirok etish.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslashish vazifasi:

(3-5 yil – qizlar; 4-5 yil – o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, ixtisoslashgan mashg'ulot va musobaqa chidamliligini tarbiyalash.

2. O'yin texikasiga o'rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

3. Individual va guruhli taktik harakatlarga o'rgatish, himoya va hujum turlarida o'rganilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

4. "Amplua" bo'yicha ixtisoslashish. Individual qobiliyatni hisobga olgan holda taktik harakatlarda o'yin usullarini yosh gandbolchilarning o'yin amplasiga binoan takomillashtirish.

5. Musobaqaga qatnashishga tayyorlik (o'yinga tayyorlik, o'yindan oldingi emotsional holat, o'yinga o'yin natijasi bog'liq emasligi, kompleks tiklanish tadbirlari) tarbiyalanadi.

O'quv-mashg'ulot darsining namunaviy o'quv rejasi 17-jadvalda ko'rsatilgan.

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tuzimini har bir yosh bosqichida yuklamalarni aniq rejalashtirish talab etiladi. Bu yuklamalar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar bilan aniqlanadi. Gandbol mavsumining yillik siklida tayyorgarlikning barcha turlari bo'lishi shart, ularning shakli bir-biridan farq qilishi mumkin (18-jadval). Umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbatan maxsus jismoniy, taktik va musobaqa yuklamalari birmuncha ustunlikka ega bo'lib, u muntazam o'rnatiladi.

Har xil yo'nalishda yuklamalarni taqsimlashga umumiy yondashiladi, barcha bosqichlarda taxminan bo'linadigan soatlar jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus bilan birga), texnik (texnik-taktik bilan birga) va o'yin (mashg'ulotdagi o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari bilan birga) tayyorgarligiga bo'linadi. Ammo bosqichdan-

bosqichga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (umumiy tayyorgarlik kamaytirilishi evaziga) oshiriladi (19-jadval). Shunday holat texnik va taktik tayyorgarlikda ham kuzatiladi. Musobaqada o'yin yuklalmalari o'yin tayyorgarligiga nisbatan (mashg'ulot o'tkazish jarayonida) oshiriladi.

17-jadval

BO'SM va BO'OZSM uchun 52 haftaga mo'ljallangan o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi

Tayyorgarlik turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi			O'quv-mashg'ulot bosqichi				
	O'rgatish yili							
	1- chi	2- chi	3- chi	1- chi	2- chi	3- chi	4- chi	5- chi
Nazariy	10	124	24	32	32	46	50	70
Umumiy jismoniy	60	93	93	103	86	133	114	120
Maxsus jismoniy	40	56	56	78	80	126	142	130
Texnik	78	81	81	95	84	124	124	80
Taktik	30	54	54	73	70	115	100	116
O'yin	50	60	60	70	76	106	128	142
Nazorat taqvim o'yinlari	-	30	30	36	45	80	84	88
Tiklanish tadbirlari	-	-	-	49	51	54	56	48
Yo'riqchilik va hakamlilik amali- yoti	-	-	-	-	12	20	20	20
Nazorat sinovlari	8	16	16	16	16	24	20	24
46 haftadagi umu- miy soatlar hajmi	176	414	414	552	552	828	828	828
Sport oromgohla- rida	36	54	54	72	72	108	108	108
52 haftadagi umu- miy soatlar hajmi	312	468	468	624	624	936	936	936

Har xil bosqichda barcha tayyorgarlik turlarining nisbati

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	Chuqurlashgan ixtisoslik
UJT	25	21	18
MJT	16	18	19
Texnik	21	20	17
Taktik	15	16	16
O'yin	17	16	18
Musobaqa	6	9	12
JAMI:	100%	100%	100%

Asosan bolalar musobaqalari boshqa shaharlarga borish sababli ko'p kunlik bo'lishi mumkin, shuning uchun buni inobatga olish juda muhimdir. Yuqoridagilarni hisobga olib, yillik tayyorgarlik mikrot-siklini shunday rejalashtirish kerakki, yosh gandbolchilar o'sha vaqtda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratilishi lozim.

Katta yoshdagi gandbol ustalarining musobaqa yuklamalari yurak qisqarish tezligi 165-180 daqiqasiga/zarbaga teng bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalari shiddatini shu darajaga teng rejalashtirish lozim.

Har xil bosqichda tayyorgarlik turlarining nisbati

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	Chuqurlashgan ixtisoslik
Jismoniy tayyorgarlik			
UJT	60	54	50
MJT	40	46	50
Texnik-taktik tayyorgarlik			
Texnik	60	55	50
Taktik	40	45	50

O'yin tayyorgarligi			
O'yin	70	65	60
Musobaqa	30	35	40

Yuqori shiddatli mashg'ulotda bajariladigan mashqlarda tomir urishi me'yoriy bo'lsa, bu sportchining sport holatiga kelishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Agar mashg'ulotlar shiddati past bo'lsa, unda gandbolchilar musobaqa sharoitida samarali harakat qila olmaydi.

Yuklamalar miqdorini aniqlashda maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun bolalarning tomir urishi kattalarnikidan yuqori bo'lishini hisobga olishni unutmaslik kerak.

Mashg'ulotda tez ijobiy samara olish uchun yuklama yo'nalishini oshirishni bilishdan tashqari, mashqlarni bir-biriga bog'lab yo'naltirishni bilish ham zarur. Bunda bir yo'nalishda harakat vositalarini tanlash samarali hisoblanadi. Ammo agar mashg'ulotda har xil vazifalarni yechish zarur bo'lsa, u holda oldin tezkor-kuch mashqlari qo'llaniladi, so'ng tezkor chidamlilik vositalari, undan keyin esa umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi yuklamalar beriladi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida mashg'ulotni tuzishga ilmiy yondashish shart. Bu yerda 4:1 va 3:1 mikrotsiklni qo'llash mumkin.

Bir kunda uch mahal mashg'ulot o'tkazilganda, har bir darsning aniq yo'nalishi bo'lishi shart. Ertalabki mashg'ulot organizmning umumiy holatini, tonusini ko'tarishga xizmat qilib, keyingi mashg'ulotlar ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Kunduzgi va kechki mashg'ulotlar tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal etadi. Mikrotsikl kuni bir yo'nalishdagi asosiy vazifani hal etishga qaratiladi, boshqalari ikkilamchi hisoblanadi.

O'yin mashqlari o'tkazilganda, albatta, o'yinchilar soni, maydon o'lchami, o'yinga qo'yilgan vazifa (shaxsiy yoki hududli himoya, ustunlikka ega bo'lib yoki bo'lmasdan) hisobga olinishi lozim, chunki barcha bunday holatlar mashqlar shiddatiga ta'sir qiladi. Ko'pchilik bo'lib mashqlarni bajaruvchi gandbolchilar son jihatdan ham, mashq sur'ati, mashqlar orasidagi "tanaffus"ning qisqartirilishi va uzaytirilishi bog'liq bo'ladi.

Yozgi sport oromgohida o'tkaziladigan mashg'ulotlar rejalari ko'zlanadigan zarur vosita va vazifalarni yechishga qaratiladi.

7.3. Yillik tayyorgarlik siklining rejasi

O'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishdagi muhim masalalardan biri, bu dastur materiallarini o'quv yillariga taqsimlashdir, chunki bosqich va haftalik mikrotsikl – rejalashtirishning asosiy negizidir.

Mazkur dastur tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tuzishni tavsiya etadi. Dasturda har bir o'quv yili uchun namunaviy reja-jadval sifatida beriladi. Boshlang'ich tayyorlov guruhi va 1-chi yil o'quv-mashg'ulot guruhi uchun har bir yillik mikrotsikl 3 sikldan, kattaroq gandalbolchilar uchun 4 sikldan iborat bo'ladi. Har bir sikl ta'lim vaqtidagi musobaqa bilan yakunlanadi, bu musobaqalarga tayyorgarlik rejasi uch bosqichda tuziladi.

Shunga bog'liq dasturda har bir tayyorgarlik bosqichida mikrotsikldagi mashg'ulotlar mazmuni bosqichlarga binoan umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa yo'nalishiga qaratilmog'i lozim.

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikli yangi materiallarni va jismoniy tayyorgarlikni o'rgatishga qaratiladi. Maxsus tayyorgarlikda esa texnik-taktik takomillashtirish va o'yin yo'nalishi musobaqaoldi mashqlari hajmi oshirilib, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vazifasi faqat maxsus gandalbol vositalari orqali hal etiladi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhining haftalik mikrotsikl yo'nalishi namunaviy raqamlari:

Umumjismoniy tayyorgarlik: 1-11, 20-25, 32-34, 41 va 42.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish kuni

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

**Dastlabki tayyorgarlik guruhida (2-3 yil) gandbolchilarni tayyorlash uchun namunaviy
reja-jadval**

Tayyor- garlik turlari	Yil- lik soat hajmi	Sentabr				Oktabr				Noyabr				Dekabr				Yanvar				
		Harakatlar																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Nazariy	24	1	1											0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	3,5	1	-	-
Umumiy jismoniy	93	5	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	-	1	1	2
Muxsus jismoniy	56		1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	-	1	1	2
Texnik	81	-	-	2	3	3	3	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2
Taktik	54	-	-	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	-	2	2
O'yin	60	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	1	1
Nazorat va taqvim o'yinlari	30													1,5	1,5	1,5	1,5	2,5		-	-	-
Nazorat sinovlari	16	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-
Jami soat- lar	414	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

20-jadvalning davomi

[illegible]

Maxsus tayyorgarlik: 12-16, 26-28, 35-37.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi:

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (1 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa: 14, 31, 40

Musobaqa mikrotsiklda 3-4 o'yin tiklanish mashg'uloti sifatida o'tkaziladi.

Birinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlarini uchun haftalik mikrotsikl yo'nalishi va raqamlari:

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi mikrotsikllari: 14-18, 28-30, 37-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 19-31, 40.

Musobaqa mikrotsikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

Ikkinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari:

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2- mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1,5 soat – texnik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-soat 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2- mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 19,31,40

Musobaqa mikrotsikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

Uchinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari:

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yinda chaqqonlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – to'pni otish uchun zarur bo'lgan
sifatlarni takomillashtirish

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi.

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – sakrovchanlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – chaqqonlikni rivojlantirish

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yindagi chaqqonlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 1 soat – nazariy tayyorgarlik.

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 17 va 18, 29 va 30, 40 va 41.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi.

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot, tiklanish tadbirlari

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi – nazariy tayyorgarlik.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 42.

7-kun – dam olish.

4-6 taqvim o'yini va ular orasida tiklanish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Beshinchi yil shug'illanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlariga uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari:

Umumiy tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrotsikllari: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – nazariy tayyorgarlik

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 16 va 18, 28-30, 44-46.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
 3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
 4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot
 5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
 6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – nazariy tayyorgarlik
 7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 47.

4-6 taqvim o'yinlar va ular orasiga tiklanish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

7.4. Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar

Texnik tayyorgarlik.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi va 4 yillik o'quv-mashg'ulot bosqichi uchun o'quv materiallari

Hujum texnikasi

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv - mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Hujumchining dastlabki holati	+	+	+			
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish	+		+			
Teznikni o'zgartirib yugurish	+	+	+			
Yelka bilan oldinga yugirish	+	+				
Oldi va orqa bilan oldinga yugurish	+	+	+			
Makkisimon yugurish	+	+	+			
Yon tomonga qadamni katta tashlab ilonizisimon yugurish		+	+			
Depsinib sakrab yugurish		+	+			

Bir va ikki oyoqda oldinga, yonga, yuqoriga sakrash	+	+	+			
Avval qo'lga, keyin ko'krakka tushib yiqilish				+	+	+
Sonlar orqali yiqilib, orqa tomonga o'tib ketish				+	+	+
Joyda to'pni ikki qo'llab ilish	+					
Sakrab ikki qo'llab to'pni ilish	+	+	+			
O'ng va chap tomondan to'pni ilish		+	+			
Yetib kelmagan va o'tib ketayotgan to'pni ilish		+	+	+		
Yuqori va pastdan uzatilgan to'pni ilish	+	+	+			
Yerda dumalab ketayotgan to'pni ilish	+	+	+			
Yerdan sapchib ketayotgan to'pni ilish		+	+			
Qadam tashlab to'pni ilish	+	+				
Yugurib harakat qilib to'pni ilish	+	+	+			
Qarshi uchib ketayotgan to'pni ilish	+	+				
Faol qarshilikda ikki qo'llab to'pni ilish			+	+		
Katta tezlikda kelayotgan to'pni ilish			+	+		

Uslubiy qism

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Bir qo'llab to'pni ilish						
Bir qo'llab to'pni barmoqlar bilan ushlab ilish						

Joyida turib va harakatda yerdan sapchigan to'pni ikki qo'llab ilish					+	+
Joyida turib ikki qo'llab to'pni itarib uzatish				+		+
Joyida turib to'pni bir qo'llab silkitib uzatish	+					
To'pni yuqoridan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish		+				
To'pni yon tomondan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish	+					
Oddiy qadamlarda harakatda to'pni uzatish	+					
Yurib va yugurib qaychisimon qadamlarda to'p uzatish	+					
Sherik bilan bir xil yo'nalishda harakat qilib to'p uzatish		+	+			
To'g'ri trayektoriyada to'p uzatish	+	+				
Yoysimon trayektoriyada to'p uzatish		+	+			
Yerdan sapchitib to'p uzatish		+	+			
Yerdan sapchib ulgurmagan to'pni ilib uzatish				+	+	
Bir qo'llab to'p uzatish			+	+		
Orqadan aylantirib panja bilan to'p uzatish				+	+	+
To'pni yuqorisidan ushlab panja bilan to'p uzatish				+	+	+
Sakrab burilib to'p uzatish			+	+		
To'siqlar orasidan o'tib to'p uzatish		+	+	+		
Joyida turib to'pni yerga bir-bir urib harakat qilish	+					
Joyida turib to'pni yerga ko'p martalab urib harakat qilish	+	+				
To'g'ri yo'nalishda to'pni yerga urib olib yurish	+	+				

Yo'nalishlarni o'zgartirib, to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+	+		
Tezlikni o'zgartirib, to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+			
Baland sapchitib to'pni olib yurish	+	+				
Past sapchitib to'pni olib yurish		+	+	+	+	+
Bir qo'lda yerga urib olib, kelayotgan to'pni orqa tomon ikkinchi qo'lga o'tkazish				+	+	+
Bir necha faol harakat qiluvchi himoyachilarni aylanib o'tib, to'pni yerga urib olib yurish				+	+	+
Oldinga tashlangan to'pni olib, so'ng orqaga urib olib yurish		+	+	+		
Joyida turib yuqoridan siltab otish	+	+				
Yugurib kelib, gorizontal trayektoriyada to'pni otish	+	+	+			
Har xil trayektoriyada to'pni otish			+	+	+	+
Har xil trayektoriyada uchib kelayotgan to'pni olib, so'ng otish					+	+
To'pni sapchitib otish	+	+	+			
To'pni siltab sapchitib otish			+	+	+	+
To'pni sapchitib aylantirib otish					+	+
Oldinga chalmash qadam tashlab to'pni otish		+	+	+	+	+
Orqaga chalmash qadamlar tashlab to'pni otish				+	+	+
Yon tomonga qadamlab harakat qilib to'p otish					+	+
Gavdani o'ng tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+
Gavdani chap tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+

Joyida turib yon tomondan siltab to'p otish		+	+			
Yugurib yon tomondan chalmash qadamlar tashlab to'p otish		+	+	+	+	+
Aylanib yon tomondan to'p otish				+	+	+
Oyoqlarda depsinib, sakrab to'p otish	+	+	+	+	+	+
Har xil oyoqlarda depsinib, sakrab to'p otish			+	+	+	+
Yoysimon trayektoriyada kelayotgan to'pni olib, sakrab otish			+	+	+	+
Sakrab, gavidani o'ng tomonga egib to'p otish				+	+	+
Sakrab, gavidani chap tomonga egib to'p otish (qo'l bosh ortidan siltanib)				+	+	+
Sakrab, gavidani chap tomonga egib to'p otish (qo'l orqa tomondan siltanib)				+	+	+
Qarshiliksiz to'pni egallab, tayanmagan holda otish					+	+
Zonaga (hududga) yorib kirib, tayanmagan holda to'pni egallab otish						+
Yiqilib to'p otish (qo'llarga tushib)			+	+	+	+
Yiqilib to'p otgandan so'ng, oyoq va qo'llarga tushish		+	+			
Chap-o'ng tomonga depsinib, yiqilib to'p otish					+	+
Yiqilib, har xil oyoqlarga tushib to'p otish				+	+	+
O'ng oyoq bilan depsinib, yiqilib to'p otish						+
Chap oyoq bilan depsinib, yiqilib to'p otish					+	+

To'p otayotgan qo'l tomoniga aylanib, yiqilib to'p otish				+	+	+
Ikki oyoqqa tayangan holda jarima to'pini otish	+	+	+	+	+	+
Bir oyoqqa tayanib, jarima to'pini otish			+	+	+	+
Yiqilib, jarima to'pini otishni bajarish			+	+	+	+
Ikki oyoqda turib, yiqilib jarima to'pini otishni bajarish				+	+	+
Ma'lum bir o'yin ampluasi tavsifini hisobga olgan holda ularning usullarini takomillashtirish			+	+	+	+

Himoya texnikasi

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv- mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Himoyachining turish holati	+	+	+			
Harakatlar	+	+	+			
Himoyachining turish holatida oldinga-orqaga harakat qilish	+	+	+	+	+	+
Joyida turib to'pni yerga urib yurganda, to'pni urib chiqarish	+	+	+			
Qadamlab yoki yugurib to'pni yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish		+	+	+	+	+
Parallel harakatda yerga urib olib yurilgan to'pni urib chi- qarish		+	+	+	+	+
Joyida turib, yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish	+	+	+			
Sakrab, yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish		+	+	+	+	+

Pastdan, yondan bir qo'llab to'pni to'sish	+	+	+	+	+	+
Hujumchi bilan parallel harakatda to'pni to'sish			+	+	+	
To'psiz o'yinchini to'sish	+	+	+	+	+	+
To'p bilan bo'lgan o'yinchini to'sish		+	+	+	+	+
O'yinchini to'sish			+	+	+	+
Tayangan holda otilgan to'pni olib qo'yish				+	+	+
Sakrab otilgan to'pni olib qo'yish					+	+
Darvozabonning turish holati	+	+	+			
Darvozada harakat qilish		+	+	+		
Joyida turib, ikki qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+				
Joyida turib, yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+		+	+	+	+
Sakrab, yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish		+	+		+	+
Bir qo'llab yon tomondan to'pni ushlab qolish	+	+	+	+	+	+
Past tomondan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+	+			
Oyoq bilan hatlab, to'pni qaytarish		+	+	+	+	
Oyoqlarni bir-biriga juftlashtirib to'pni qaytarish		+	+	+	+	+
Oldinga sapchib, ikki oyoq bilan to'pni qaytarish			+		+	
"Shpagat"da to'pni qaytarish			+	+	+	+
To'pni darvoza ortiga urib qaytarish			+	+	+	+
Ikki qo'llab to'pni maydonga qaytarish		+	+	+	+	+
Bir qo'llab to'pni maydonga qaytarish				+	+	+

Maydondan sapchib kelgan to'pni ilish	+	+	+		
Maydon o'yinchilari texnikasi	+	+	+	+	+

O'quv-mashg'ulot bosqichi 5-yil shug'ullanuvchilari uchun o'quv materiallari

Hujum texnikasi

Ma'lum bir o'yin amplitudasi tavsifi bilan usullar takomillash- tiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinchilarning amplitudasi, jismoniy tayyorgarligi va materiallarni individual o'zlash- tirishi usuli asosida takomillashtiriladi.

Ikkinchi qator hujumchi o'yinchilar uchun.

Harakatlanish. Yugurish: qisqa masofaga sakrab, chalmash qadamlar bilan, o'ng va chap yon bilan qadamma-qadam, oddiy qadam, keng va qisqa, oldinga qarab, yon bilan, orqa bilan oldinga; bir va ikki oyoqda to'xtash; bir va ikki oyoqda yuqoriga va uzunlikka sakrashlarni takomillashtirish. To'pni egallab yurish.

Joyida turib, harakatda va sakrab gavgdani burmasdan ikki qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni uzatish (siltab, itarib), kaft (qism) bilan joyida, harakatda, yugurib, bir, ikki, uch qadamdan so'ng, sakrab yuqori tezlikda kelgan to'pni to'xtatib, yerdan sapchib kelgan, himoyachi yaqinida har xil yo'nalishdagi to'plarni ilish. Harakatdagi sherigiga uzun va qisqa masofaga to'p uzatish. To'pga qaramasdan to'pni yerga urib olib yurish va mak- simal tezlikda ta'qib qilib kelayotgan raqibdan qutulish maqsadida harakat qilishni takomillashtirish. To'pni bir qo'llab yuqoridan, yondan, chap va o'ng tomonga gavgdani burib, tayanib, sakrab har xil harakatda uzoq va yaqin masofadan, har xil trayektoriyada to'p uzatish.

Birinchi qator va yon burchak hujumchilari uchun.

Harakatlanish. Qisqa bo'lakli masofalarga keng va mayda qadamlarda tezlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirib harakat qilishni takomillashtirish. O'ng va chap oyoqda deysinib, yon tomonlarga sakrash. To'pni egallab yurish.

Bir va ikki qo'llab (oldindan va yon tomondan) yuqori tezlikda harakat qilib (himoysachilar yaqinida) to'pni ilish. Yuqori tezlikda

yoʻnalishlarni oʻzgartirib, har xil tomonlarga burilib, toʻpni yerga urib olib yurish. Bir qoʻllab (yuqoridan, yondan, pastdan) gavdani oʻng va chap tomonlarga egib, har xil trayektoriyalarda, uzunlikka va yuqoriga sakrab toʻpni otish. Joydan yugurib, tayanib va sakrab bir qoʻllab yiqilib (qoʻl va yonboshga) toʻp otish.

Birinchi qator hujumchi (darvoza maydoni chizigʻi boʻylab) oʻyinchilari uchun.

Darvoza maydoni chizigʻiga oyoq tovonlarini toʻgʻri qoʻyib yurish va yugurish harakatlarini takomillashtirish. Bir va ikki oyoqni toʻgʻri qoʻyib sakrash. Joyida va harakatda qoʻlga, yonboshga, gavdaga yiqilishni oʻrganish. Toʻp egallab yurish. Joyida (oyoqlarni siljitmasdan) bir va ikki qoʻllab toʻpni ilish. Himoyachilar yaqinida harakatda oldinga, yonga va orqa bilan sakrab yiqilishlarni oʻrganish. Bir va ikki qoʻllab (toʻpga bir marta tegib) toʻp uzatish. Keyin oʻyinchilar orasida toʻp uzatishni takomillashtirish. Har xil yoʻnalishdagi harakatlarni darhol oʻzgartirib, aylanib toʻpni yerga urib olib yurish. Raqiblar qarshiligida yuqori tezlikda toʻpni yerga urib olib yurishni takomillashtirish. Bir va ikki oyoqda depsinib, bir va ikki qoʻllab yuqoridan, yondan, yiqilib toʻp otish. Oyoqlar orasidan ikki qoʻllab orqaga toʻp otish. Tayangan holatda bir qoʻllab joyidan, yondan sapchitib toʻp otish. Joyidan, yugurib kelib sakrab, yuqoridan, yondan bir qoʻllab sapchitib toʻp otish.

Himoya texnikasi

Jamoadi qoʻllanadigan himoya tizimida oʻzining “amplua”siga tegishli oldindan oʻrganilgan usullarni takomillashtirish. Individual qobiliyatlarga (baland boʻy, past boʻy, tezkor, sust va boshqa) ega boʻlgan oʻyinchilarga qarshi oldindan oʻrganilgan usullarni va ularga qarshi jamoada bajariladigan maʼlum vazifalarni takomillashtirish.

Darvozabon texnikasi

Jismoniy tayyorgarlikni muntazam rivojlantirish asosida oldindan oʻrganilgan usullarni takomillashtirish. Bir (siltab, keng qadam tashlab, “shpagat”da) va ikki oyoqlab (biriktirib, oldinga sapchib): toʻpni yuqoridan bir qoʻllab, pastdan, yondan (siltab va siltamasdan) toʻpni ushlab olish. Keyinchalik ilish uchun toʻpni darvoza ortiga, maydon ustiga qaytarishga qaratilgan mashqlar.

Taktik tayyorgarlik

Boshlang'ich tayyorgarlik va 4 yillik o'quv-mashg'ulot uchun o'quv-mashg'ulotlari

Hujum taktikasi

Taktik harakatlar	Boshlan- g'ich tay- yorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Individual harakatlar						
Himoyachidan qutilish	+	+				
Himoyachilarni tutish uchun ochiq harakat		+	+	+	+	+
Himoyachilarni o'zi bilan olib ketish uchun ochiq ha- rakat				+	+	+
Son jihatdan ustunlikka ega bo'lish uchun harakat		+	+	+	+	+
Sheriklarga qarshi harakatda to'p uzatishni o'zgartirish	+	+				
Bir xil yo'nalishda harakat qilib to'p uzatishni o'zgar- tirishni qo'llash	+	+				
To'p uzatishni kuzatib ha- rakat qilishni qo'llash		+	+	+		
Sheriklarga qaramay, ular tomon harakat qilmay, to'p uzatishni qo'llash			+	+	+	+
Ochiq holatda to'p otishni qo'llash	+	+	+	+	+	+
Aldamchi harakat (fint) qilin- ganda himoyachi harakatidan so'ng yopiq holatda to'p otishni qo'llash			+	+	+	+

Himoyachi ortida turib darvozabonga ko'rinmagan holatda to'p otishni qo'llash			+	+	+	+
Qarshi harakatda to'psiz aldab o'tish (bir tomonga bir qadam qilib boshqa tomonga o'tib ketishni) qo'llash	+	+	+			
Qarshi harakatda to'psiz o'ng tomon ketishni ko'rsatib, lekin chap tomonga o'tib ketishni qo'llash		+	+	+	+	+
Parallel harakatda, to'xtab harakat yo'nalishini o'zgartirishni qo'llash		+	+	+		
Qarshi harakatda to'p bilan aldamchi harakat qilib boshqa tomonga to'pni yerga urib olib yugurishni qo'llash		+	+		+	
To'pni yerga urib olib yurib chap tomonga o'tishni ko'rsatib, ammo o'ng tomonga o'tib ketishni qo'llash				+	+	+
Yuqoridan to'p otishni ko'rsatib, ammo yon tomondan to'p otish			+	+	+	+
To'p bilan parallel harakatda, to'xtab g'imoyachi ortiga o'tib ketish			+	+	+	+
Aldamchi harakatda to'p otish va o'tib ketish		+	+	+		
Ma'lum holatda aldamchi harakat			+	+	+	+
Himoyachiga bildirmay o'tish		+	+			
Uzatilgan to'pni olib qo'yish		+	+			
Sherigining individual qobiliyatini hisobga olib takomillashtirish					+	+

Raqib himoyachilarini individual qobiliyatlarini hisobga olib takomillashtirish				+	+
Guruhli harakatlar					
Bir himoyachiga qarshi ikki hujumchi harakatlari	+	+			
Ikki himoyachiga qarshi uch hujumchi harakatlari	+	+			
Himoyachilarni tortmasdan ikki hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+	+	+	
Himoyachilarni tortmasdan uch hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+	+	+	+
Ikki bo'lib himoyachilarni o'ziga jalb qilib, parallel o'zaro harakat		+		+	
Himoyachilarni jalb qilib, 3-5 o'yinchi bo'lib parallel harakatlari			+	+	+
Chalmash harakatlari		+	+	+	+
Uch o'yinchi bo'lib o'zaro chalmash harakatlari		+	+	+	+
Sherigi hujum chizig'ining ichki tarafidan to'siq qo'yish			+	+	+
Sherigi o'tib darvozaga to'p otishi uchun to'siq qo'yish		+	+	+	+
Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi kutilishi uchun to'siq qo'yish		+	+	+	+
Burchak o'yinchisini kutilishi uchun to'siq qo'yish			+	+	+
Yarim hujumchi uchun to'siq qo'yish				+	+
Raqibni o'yin maydonida kuzatib to'siq qo'yish				+	+
Yaqin masofadan to'p otish					
Hududiga to'siq qo'yish				+	+

Yon chiziqdan to'p tashlanganda o'zaro harakat		+	+	+		
Erkin to'p tashlashda o'zaro harakat		+	+	+	+	+
Individual va guruhli harakatlarda kombinatsiya				+	+	+
Ma'lum sherik bilan ma'lum harakatlarni takomillashtirish					+	+
Jamoaviy harakatlar						
2:4 burchak o'yinchilari bilan 6 metrli chiziq yonida pozitsion hujum qilish				+	+	+
9 metrli chiziqda 2:4 burchak o'yinchilari bilan pozitsion hujum qilish			+	+	+	+
3:3 bo'lib burchak o'yinchilari bilan pozitsion hujum qilish		+	+	+	+	+
Son jihatdan kam bo'lib hujum qilish			+	+	+	+
Son jihatdan ko'p bo'lib hujum qilish			+	+	+	+
Sakkizlikda hujum qilish					+	+
Tez yorib o'tib hujum qilish	+	+	+	+	+	+

Himoya taktikasi

Taktik harakatlar	Boshlan- g'ich tay- vorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Individual harakatlar						
Ma'lum masofada to'psiz ra- qibni ta'qib qilish	+	+				
Yaqin masofada to'psiz ra- qibni ta'qib qilish		+	+	+	+	+

Ma'lum masofada to'p bilan bo'lgan raqibni ta'qib qilish		+		+		+
To'p bilan raqibni ta'qib qilish: oldinga chiqib va qaytib				+		
Darvozadan uzoqda bo'lgan raqibni ta'qib qilish	-	+	+			
Yaqin masofada to'p otish hududida raqib harakatini ta'qib qilish		+	+	+		
To'psiz raqib qobiliyatini hisobga olgan holda uning harakatlarini ta'qib qilish (baland bo'yli, tezkor, chapaqay)		+	+	+	+	+
Shu kabi, to'p bilan		+	+	+	+	+
Ichki to'siqdan qutulish			+	+		
Tashqi to'siqdan qutulish			+	+		
Harakatda (ko'rsatib, chiqib, qaytib) aldamchi harakat qilish		+	+	+	+	+
<i>Guruhli harakatlar</i>						
Aldamchi harakat orqali to'siq qo'yish (yuqoridan to'siq qo'yib-otilgan to'pni to'sish)		+	+			
Shaxsiy himoya qilib hamda sheriklarga yordam qilish	+	+				
Hududli (zona) himoyada sheriklarini ehtiyotlash		+	+	+	+	+
Sheriklar bilan to'p uzatishga kirishish				+	+	+
Nazorat qiluvchi o'yinchini almashtirib, boshqa o'yinchini nazorat qilish			+	+	+	+
To'siqqa qarshi harakat qilib orqaga qaytish			+		+	+

Bir vaqtda bir necha o'yinchi harakatini nazorat qilish (erkin to'p tashlashda)			+			
Yon chiziqdan to'p tashlanganda bir necha o'yinchi harakatini nazorat qilish		+	+	+	+	+
O'yin davomida yaqinda turgan o'yinchilar harakatini nazorat qilish						+
Jamoaviy harakatlar						
To'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqmasdan, 6:0 bo'lib hududli himoya	+	+	+	+	+	+
Oldiga chiqib, 6:0 bo'lib hududni himoya qilish		+	+	+	+	+
Oldinga chiqmasdan, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
Oldinga chiqib, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
3:3 bo'lib hududni himoya qilish				+	+	+
5+1, aralash himoya	+	+	+	+	+	+
4+2, aralash himoya			+	+	+	+
Son jihatdan kamchilikda himoya		+	+	+	+	+
Son jihatdan ustunlikda himoya		+	+	+	+	+
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilmasdan shaxsiy himoya	+	+				
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilib shaxsiy himoya			+	+	+	+
Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya	+	+	+			

Darvozabon taktikasi

Darvozada holatni tanlash	+	+	+	+		
Darvoza maydonida holatni tanlash (chiqib o'ynash)			+	+	+	+
Maydondagi holatni tanlash		+	+	+	+	+
Yerdan sapchib kelgan to'pni ushlash		+	+			
Sapchib, siltanib kelgan to'pni ushlash			+	+	+	+
Har xil trayektoriyadagi to'pni ushlash					+	+
Darvozada turish holatida (qo'llarni tushirib, yon tomonga cho'zib, oyoqlarni bukib) aldamchi harakatlar qilish			+	+	+	+
Darvozada holat tanlab (oldinga, yonga harakat qilib) aldamchi harakatlar qilish				+	+	+
Darvozabon maydonida holat tanlab (joyida, oldinga, yonga harakat qilib) aldamchi harakat qilish					+	+
Tez yorib o'tishda hujumchilar bilan o'zaro bog'lanib harakat qilish		+	+	+	+	+
Erkin to'p tashlash bajarilishi paytida himoyachilar bilan birga o'zaro harakat				+	+	+
Ma'lum o'yin holatida hujumchi va himoyachilarning o'zaro aloqalari					+	+
Maydon o'yinchisi taktikasi		+	+	+	+	+

5-yil shug'ullanuvchilar uchun o'quv-mashg'ulot bosqichi o'quv materiallari

O'yin taktikasi

Individual harakatlar

Ochiq va yopiq holatlarda to'p otishni qo'llash, to'p otish yo'nalishini tanlash darvozabon tayyorgarligining kuchli va ojiz tomonlarini hisobga olgan holatda bajariladi.

Ma'lum bir raqib himoyachisini aldab o'tishni tanlash va qo'llash uning kuchli va ojiz tomonlarini o'rganish asosida amalga oshiriladi.

Guruhli harakatlar

Ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklarning o'zaro harakatlari; ikkinchi qator o'yinchilarining bir-birlari bilan hujumni yaqinlashtirish uchun o'zaro harakat qilishi; ikkinchi qator o'yinchilarining chiziqli bo'ylab o'ynovchi o'yinchi bilan o'zaro harakatlari; burchakda o'ynovchi o'yinchilarning chiziqli bo'ylab o'ynovchi o'yinchilar bilan o'zaro birgalikdagi harakatlari.

Jamoaviy harakatlar

2:4 tizimida joylashib, hududga hujum qilish. Oldinga chiqib, 6:0 va 3:3 himoyaga qarshi hujum qilishni takomillashtirish. Tez yorib o'tish hujumini takomillashtirish.

Himoya taktikasi

Individual harakatlar

O'zining faol o'yini bilan raqibning o'ylagan rejalarini barbod qila bilish.

Guruhli harakatlar

Jamoa qo'llayotgan himoya tizimiga bog'liq holda ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklar bilan o'zaro harakatlar.

Jamoaviy harakatlar

3:3 himoya tizimida hududli joylashish. Avvaldan o'rganilgan himoya tizimini takomillashtirish. Son jihatdan kam bo'lib himoya qilish (5:6, 4:6).

Darvozabon taktikasi

Individual harakatlar

Darvozabonning o'yin maydonidagi holatini tanlashini takomillashtirish. Darvozabonning aldatchi harakatlari: holat tanlash (oldinga chiqish; darvoza tomon siljish), turish (oyoqlarni keng qo'yib; oyoqlarni bukib va qo'llarni tushirib va hokazo).

Jamoaviy harakatlar

Himoya va hujumda o'zaro harakatlarni takomillashtirish.

Jismoniy tayyorgarlik (barcha yoshdagi guruhlar uchun)

Umumiy tayyorgarlik mashqlari

Saf mashqlari. Yakkama-yakka bir qator orqama-orqa, oraliqli, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir, ikki. Zich va oralar yiroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oraliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'rilash, safda hisob, joyida burilishlar, yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish.

Yelka va qo'llar uchun mashqlar. Har xil dastlabki holatda (asosiy holatda, tizzalarda, o'tirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish, aylantirish, siltash. orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

Oyoqlar uchun mashqlar. Oyoqlar uchida ko'tarilish; oyoqni son qismidan bukish; o'tirish; oyoqlarni har xil tomonga siltab ko'tarish; keng hatlab prujinasimon harakat qilish; har xil dastlabki holatdan sakrashlar (oyoqlar birga, yelka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshq.). Oyoqlarni tayanib sakrab bukish va to'g'rilash.

Bo'yin va gavda uchun mashqlar. Egilish, aylantirish, gavgani burish, yerda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; old va orqaga tayangan holda oyoqlarni har xil tomonga ko'tarish; yotib dastlabki holatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan holda va boshqa bir narsaga osilgan holda oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; ushbu mashqlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar. Qisqa va uzun arqon, gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rezinali qarshilik, tayoqchalar, shtanga (o'smirlar uchun) bilan bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantirish mashqlari. O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'rilash, bir va ikkinchi oyoqda galma-gal o'tirib-turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Arqonga tirmashib chiqish. Gimnastika devorida mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: siltash, sakrashlar, o'tirib-turish. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Har xil trenajyorlarda mashqlar bajarish.

Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Past startdan 30-100 metr-gacha bo'lgan masofaga yurish va yugurish hamda maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib, unga yetib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Keng amplitudada umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egilish, oyoq va qo'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastika tayyoqchasiga yoki to'rtta bo'lib birgalashib o'rindiqni ko'tarib, har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantirish. Gimnastika devori va o'rindig'ida har xil mashqlarni bajarish.

Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va harakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha narsalarni (to'rt gandbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tennisi, voleybol, basketbol, badminton o'ynash.

Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa

sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari qo'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500 m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, o'smirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha har xil joylarda yugurish (har xil guruhlar uchun). Vaqtni hisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'lik joylarda vaqtni hisobga olib, uchdan o'n kilometrgacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib, basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "sayohatlar".

Maxsus tayyorgarlik mashqlari

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilonizi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish, har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakrash, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bitalab va ko'p marta). Oyoqdan-o'yoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bitalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar va boshq.) bilan yugurish va sakrash.

To'p otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar

Qo'lning bukiladigan qismlarini bukish, yozish va qo'l panja qismlarida aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar bar-moqlari bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki holatda tik

qo'llarga tayanib yotib, oyoq uchlari joyda, qo'llar bilan yurib aylanma harakat qilish (o'ngga va chapga). Tik qo'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida ko'tarilib, oldinga, orqaga harakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlariga tayanib yotib, oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda depsinib sakrab, qo'llar bilan qarsak urish. Qo'l panjasida gantel, espander, tennis to'pi bilan mashqlar qilish (sıqısh). Rezinali arqon va gantellar bilan otish mashqlarini "imitatsiya" qilish. O'rindiqda yotib, qo'llarga gantel olib, qo'llarni yuqoriga, yonga, pastga yana boshqa harakatlari qilish. Har xil vazndagi va kattalikdagi to'plarni (tennis, erkak va ayollar gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirma to'plar) uzoqlikka, mo'ljalga tezlik bilan otish. Toshni suv ustidan sapchitib otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol to'ri ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga mo'ljallab otish. Joyidan, sakrab oldinga, yonga yiqilib qo'llarga tushish. Yugurib kelib gimnastika o'rindig'idan depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikkhasidan depsinib sakrab, yerdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga tekkizish sharti bilan to'p otish.

O'yinda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar

Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut) qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikkhasidan depsinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

O'rindiq ustida to'pni olib yurish, o'rindiq ustida yurib, to'pni yerga urib olib yurish va to'siqlar ustidan o'tib, to'pni yerga urib olib yurish. Ikki qo'lni vaqti-vaqti bilan almashtirib, ikki to'pni yerga urib olib yurish. To'pni yerga urib olib yurib, sherik to'pini urib yuborish. Maksimal shiddat bilan har xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pni yerga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Har xil kenglikdagi qadamlarda, har xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. Sherik bilan 2-3 m oraliq musofani saqlab, bir-biriga yuzma-yuz har xil harakatlarni bajarish.

Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar

Yugurib, sakrab, texnik-taktik mashqlarni ko'p marta har xil shiddatda, davomiylikda va tanaffusda bajarish. O'yin vaqtini ko'paytirib, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga o'tib, o'quv o'yinlarini o'tkazish. Aylanma mashg'ulot (tezkor-kuch, maxsus).

7.5. Tarbiyaviy tadbirlar

Zamonaviy sport uchun mashg'ulot yuklamalari shiddati va hajmini ko'paytirish o'ziga xosdir. Bu sport maktablarida ishni tashkil etishda o'z o'rnini topgan. Mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri – doimo jarohatni oldini olishdir. Jarohatlar o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida samarali mashg'ulot tizimiga xalaqit beradi. Ko'pincha gandbolda jarohat tezlik yuklamalarini bajarishda yuzaga keladi, chunki bu holda mushaklar va bo'g'imlarning maksimal ish bajarishiga to'g'ri keladi. Asosiy sabab tezlikni kuchaytirish, oldindan badanni qizdirish mashqlarining yetarli bo'lmashligida va shug'ullanuvchilar organizmining charchash holatiga kelib qolganligidir.

Jarohatni oldini olish uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Organizmni yetarli darajada qizdirgandan so'ng mashqlarni bajarish.
2. Salqin havoda mashg'ulotga issiq sport kiyimi kiyish.
3. Ertalab vaqtli maksimal shiddatda tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llamaslik.
4. Uzoq vaqt asfalt va boshqa qattiq narsalar bilan to'shalgan joylarda yugurmaslik.
5. Mushaklar og'riqanligini sezganda yuklama olishni to'xtatish.
6. Bo'shashish mashqlarini qo'llash va uqalash.
7. Cho'zilish mashqlarini to'g'ri bajarishni bilib olish.
8. Tibbiyot xodimlari maslahatiga ko'ra, mushaklarning qon bilan ta'minlanishini yaxshilovchi vositalarni qo'llash.

Mashg'ulotda yuqori yuklamalarga ko'nikishga maxsus tiklanish tadbirlari sabab bo'ladi.

Mamlakatimizda turli xil tiklanish tizimlari ishlab chiqilgan. Sport maktablarida tiklanish tadbirlarini tashkil etishda bu tizimdan foydalanish mumkin.

Tiklanish vositalari uch guruhga bo'linadi: pedagogik, irodaviy, gigiyenik va tibbiy-biologik.

Pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi, chunki samarasiz tuzilgan mashg'ulotda boshqa tiklanish vositalari befoyda bo'lishi mumkin. Pedagogik vositalar o'quv mashg'ulotini to'g'ri tuzishda tiklanish jarayonini yaxshilashga qaratiladi, alohida bosqichlarda o'quv-mashg'ulot mikrotsikllarini samarali tuzishga yordam beradi.

Maxsus irodaviy o'rgatish usullarini malakali ruhshunoslar yordamida amalga oshiriladi. Ammo sport maktablarida o'quvchilarning bo'sh vaqtini boshqarishda, ularning emotsional harakatini yo'q qilishda va yana boshqa holatlarda murabbiy o'qituvchi roli yanada quchayadi. Bu shartlar tavsifi va tiklanish jarayoni mobaynida salmoqli ta'sir etadi.

Gigiyenik tiklanish vositalari yaqqol ishlab chiqiladi. Bu kun tartibiga, ishga, o'quv mashg'ulotiga, dam olish, ovqatlanishga talabdir. Gigiyenik talablarga rioya qilish albatta zarurdir: mashg'ulot joyi, binolar holati va sport anjomlari.

Tibbiy-biologik tiklanish o'z ichiga quyidagilarni oladi: oqilona vitaminli ovqatlanish, tiklantiruvchi jismoniy vositalar. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida ovqatlanishni tashkil etishda rahbariyat quyidagilarga e'tibor berishi lozim:

1. Ilmiy-tekshirish institutlari tomonidan tavsiya etilgan ovqatlanish nizomiga rioya etish.

2. Qishki mavsumda vitaminlardan foydalanish, og'ir yuklamalar berish, ularni me'yoridan oshirib yubormaslikni qat'iy nazorat qilish.

3. Tibbiy-biologik vositalar faqat tibbiy xodim va uni nazorat qiluvchi tomonidan belgilanadi.

4. Tiklanish vositalari faqat sport ish qobiliyati susayganda yoki mashg'ulot yuklamalarini bajarish yomonlashganda qo'llaniladi.

7.6. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik uchun namunaviy o'quv reja

Mavzu	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi				O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'quv yili							
	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	5-chi	6-chi	7-chi	8-chi
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1	1	-	1	-	1	1	-
O'zbekistonda gandbolning ahvoli va rivojlaniishi	1	1	1	1	1	1	1	2
Sportchilarning irodaviy sifatini tarbiyalash	1	1	1	1	1	4	4	4
Sportchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri	1	1	-	1	1	2	2	4
Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigiyenik talablar	1	1	-	1	1	2	2	-
Uslubiy qism								
Sportda jarohatni oldini olish	2	1	-	1	1	2	2	3
Sport tayyorgarligining umumiy tavsifi	-	1	1	1	1	1	-	-
O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asosi	1	1	1	1	1	2	2	4
O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asosi	-	-	1	1	1	2	2	4
Tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish						1	1	3
Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	4
Sport musobaqalari	1	1	1	1	1	1	1	2

Bo'lajak o'yinga tayyorgarlik va o'yin natijalarining muhokamasi	-	4	5	20	20	26	30	40
Jami soatlar	10	14	12	28	32	43	50	70

Mavzular

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport

“Jismoniy tarbiya” tushunchasi. Jismoniy tarbiya umumiy madaniyat negizining bir qismidir. Jismoniy tarbiyaning O'zbekiston fuqarolarining sog'lig'ini mustahkamlashda, mehnatga tayyorlash va Vatanni qo'riqlashdagi ahamiyati. Yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. Sport tasnifining asosiy ma'lumotlari. Sport razryadlari va unvonlari. Sport razryadlari va unvonlarini berish tartibi. Gandbolda o'smirlar razryadi.

O'zbekistonda gandbolning holati va rivojlanishi

Jahonda va bizning mamlakatimizda gandbolning tarixi va rivojlanishi. Jahon maydonlarida O'zbekiston gandbolchilarining qo'lga kiritgan natijalari. Jahonda va O'zbekistonda gandbol bilan shug'ullanuvchilar soni. Gandbol bilan shug'ullanish uchun sport majmualari va ularning holati. O'zbekiston milliy yoshlar va o'smirlar terma jamoalarining musobaqada qatnashish yakuni.

Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigiyenik talablar

Gigiyena va sanitariya to'g'risida tushuncha. Odamni quvvat bilan ta'minlovchi asosiy tizimlar to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Nafas olishning organizm faoliyatidagi ahamiyati. O'pkaning faoliyati. Kislorod talabi. Ovqat hazm qilish organlari vazifasi. Mushaklar ishlaganda ovqat hazm qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Umumiy energiya sarf qilish va oqilona ovqatlanish to'g'risida tushuncha. Sportchilar ovqatlanishida gigiyenik talablar. Vitamin va mineral tuzlar miqdori. Ovqatlanish tartibi, sport vaznini nazorat qilish. Ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish. Terining gigiyenik ahamiyati, sport kiyimi va sport poyabzali uchun gigiyenik talablar. Sportchilar uchun kunlik kun tartibi.

Yosh sportchilar kun tartibida uyqu va ertalabki gimnastikaning ahamiyati. Musobaqa vaqtida kun tartibi. Zararli illatlar: chekish, spirtli ichimliklar ichish va hokazolarni oldish olish.

Jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri

Organizmning charchashi va zo'riqqanligi to'g'risida tushuncha, Zo'riqishning sabablari. Sportda tiklanish tadbirlari. Og'ir yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish tadbirlarini o'tkazish. Qayta ishlash uchun tayyorgarlikni aniqlash. Faol dam olish. O'z-o'zini uqalash. Sportda uqalash. Hammom. Sportcha uqalashning asosiy turlari va usullari.

Sportda uchraydigan kasallik va jarohatlarni oldini olish

Sportchilarda shamollash kasalligi, uning sababi va oldini olish. Sportchi organizmini chiniqtirish. Chiniqish turlari. Yuqumli kasalliklar, uning kelib chiqish manbai va tarqalishi to'g'risida umumiy tushuncha. Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo'llari va shug'ullanish vaqtida uning oldini olish. Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida jarohat olish, baxtsiz hollarda dastlabki yordam ko'rsatish. Tibbiyot xodimlari kelgunga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo'limlariga kuzatish. O'quv-mashg'ulot va musobaqalarga ishtirokni vaqtincha taqiqlash.

Sport tayyorgarligining umumiy tavsifi

Sport tayyorgarligi jarayoni tushunchasi. Musobaqa, o'quv-mashg'ulot va tiklanishning o'zaro bog'liqligi. O'quv-mashg'ulotni tashkil etish shakli. Sport o'quv-mashg'uloti mavsumiy tavsifining o'ziga xosligi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi. O'quv-mashg'ulot yuklamalari to'g'risida tushuncha. O'quv-mashg'ulot va nazorat o'yinining ahamiyati. Ixtisoslashgan va individuallashgan sport o'quv-mashg'uloti. Texnik vositalar va trenajyor anjomlarini qo'llash. Yosh sportchilarning o'quv-mashg'uloti umumiy tavsifi: sport yutuqlarining o'sishi, o'quv-mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini cheklash, umumiy jismoniy tayyorgarlik ahamiyati. Shaxsiy mashg'ulot: ertalabki gimnastika, texnik harakatlar va jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun individual vazifalar.

Sportchi irodasini tarbiyalash

Sport faoliyatida ijtimoiy vazifaning o'rni. Sport etikasini tarbiyalash. O'quv-mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotlar jarayonida sport tushunchasi, baholash, fikrlashni shakllantirish. Jamoat oldida javobgarlikni tarbiyalash. Umumiy va maxsus ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotga ijodiy yondashish. Emotsional holatni nazorat qilish, ma'lum musobaqalarga aniq uslublarni tayyorlash.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish va nazorat qilish

Rejalashtirish turlari va uning mohiyati. Individual tayyorgarlik rejasini tuzish. Tayyorgarlikni nazorat qilish. Tayyorgarlik turlarining me'yorlari. Maxsus me'yorlarni nazorat qilish natijalari. O'quv-mashg'ulot jarayonini hisobga olish. Yillar davomida tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari. Tibbiy nazorat haqida asosiy tushuncha. Yosh sportchilarning muntazam tibbiy nazorati sportdagi yutuqning asosidir. O'quv-mashg'ulot va tiklanish mavsumi jarayonida hisobga olish va testlar qabul qilish. Tomir urishi, nafas olish chuqurligi, mashqlar tonusi. Gandbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi. Arterial bosim. Sport bilan shug'ullanish jarayonida o'z-o'zini tekshirish. O'z-o'zini tekshirish kundaligi, uning shakli, mazmuni, asosiy qismlari va yozilish shakli. Rivojlanish natijalari.

Jismoniy qobiliyat va jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy sifatlar. Kuch qobiliyatlari turlari: shaxsan kuch, tezkor-kuch. Mushaklar vazifasi va tuzilishi. Sport bilan shug'ullanish ta'sirida mushaklar tuzilishi va vazifalarining o'zgarishi. Kuch qobiliyatini tarbiyalash uslubiyati. Tezlik, uni namoyon qilish shakli. Tezlik harakatini tarbiyalash uslublari. Oddiy tezlik va murakkab harakat reaksiyasini tarbiyalash. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish. Texnik harakatlarni egallashda chaqqonlik qobiliyati muhimligi to'g'risida tushuncha. Chaqqonlikning namoyon bo'lish turlari. Chaqqonlikni tarbiyalash uslubiyati. Chidamlilik to'g'risida tushuncha. Chidamlilik turlari va ko'rsatkichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilikni takomillashtirish uslubiyati.

O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asoslari

Sport mahoratini o'stirishda o'yin texnikasining ahamiyati to'g'risida asosiy ma'lumotlar. Texnik tayyorgarlik vositalari va uslublari. O'yin texnikasi usullari turlari. O'yin texnikasi usullari tahlili. O'yin texnikasini o'rgatishda vosita va uslubiyatlar. Texnik va jismoniy tayyorgarlikning qo'shilishi (bir-biriga bog'liqligi). Texnik usullarning xilma-xilligi, texnika mukammalligi ko'rsatkichlari, variantlarning maqsadga muvofiqligi. O'yinni videotasmalarga yozib, so'ng ko'rsatish.

O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asoslari

Taktika va taktik tayyorgarlik asosining mazmuni. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar. Taktik usullarni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar. O'zaro taktik harakatlarni

o'rgatish tahlili. Taktik tayyorgarlikning sportchining boshqa tayyorgarliklari bilan o'zaro bog'liqligi. Videotasmaga yozib olingan o'yinni ko'rish.

Sport musobaqalari

Sport musobaqalarini rejalashtirish, ularni tashkil etish va o'tkazish. Sport turini ommalashtirishda sport musobaqasining ahamiyati. Sport musobaqasi sport mahoratini o'stirishning muhim omili sifatida.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati, shahar va maktab birinchiligi musobaqalarini o'tkazish uchun musobaqalar Nizomi. Musobaqadagi jamoa rejasi va musobaqa Nizomi bilan tanishish. Gandbol o'yin qoidalari. Musobaqa hakamligi. Hakamlar tarkibi: bosh hakam, musobaqa hakamlari, maydondagi hakamlar, kotib, vaqt belgilovchi (xronometrist), axborotchi va ularning musobaqani tashkil etish va o'tkazishdagi roli.

7.7. Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti

Murabbiy butun o'rgatish mavsumi davomida o'zlariga yordamchi tayyorlashi lozim, shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot va musobaqani tashkil qilishga jalb etib, yo'riqchi va hakamlik amaliyotini mashg'ulot va mashg'ulotdan so'ng o'tkazadi. Barcha shug'ullanuvchilar o'quv ishlarining ba'zi malakalari va musobaqada hakamlik qilish malakalariga ega bo'lishi zarur.

O'quv ishlari bo'yicha quyidagi malakalar ketma-ket egallanadi:

- guruhni saflantirib va joyida, harakatda beriladigan asosiy buyruqlarni berish;

- guruhda mashg'ulotning tayyorlov qismini o'tish uchun konspekt tuzish;

- jamoadosh o'rtoqlari tomonidan bajariladigan usullarning xatosini aniqlash va tuzatish;

- murabbiy nazorati ostida kichik guruhlarda o'quv-mashg'ulot o'tkazish;

- dars konspektini tuzib va umumta'lim maktab jamoalarida dars o'tish;

- o'z sinfi jamoasini musobaqaga tayyorlashni amalga oshirish;

- sinf jamoasiga musobaqada rahbarlik qilish.

Hakamlik unvonini olish uchun bir shug'ullanuvchi quyidagi malaka va bilimlarga ega bulishi shart:

- gandbol bo'yicha maktab birinchiligini o'tkazish uchun musobaqa Nizomini tuzish;
- o'yin bayonnomasini yuritish;
- murabbiy bilan birgalikda o'quv o'yinida hakamlik qilish;
- o'quv o'yinida maydonda hakamlik (mustaqil) qilish;
- rasmiy musobaqalarda maydondagi hakam sifatida ishtirok etish va kotibiyat tarkibiga kirish;
- maydondagi hakam sifatida hakamlik qilish.

Sport maktabini bitiruvchi "Jamoatchi yo'riqchi" va "Sport bo'yicha hakam" unvoniga ega bo'lish lozim.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida jamoatchi murabbiy va hakamlar tayyorlash uchun maxsus seminarlar tashkil etish kerak. Seminar ishtirokchilari nazariy va amaliy malakalardan imtihon topshirib, bayonnomada qayd etiladi. Unvonlarni taqdim etish sport maktablari tomonidan buyruq yoki qarorlarga binoan amalga oshiriladi.

Psixologik tayyorgarlik

Yosh sportchilarning psixologik tayyorgarligi umumiy psixologik tayyorgarlik (yil davomida), musobaqaga psixologik tayyorgarlik va sportchilar asab-psixik tiklanishidan tashkil topadi.

Umumiy psixologik tayyorgarlikda sportchining shaxsiy shakllanishi, o'zaro munosabatlar, sportcha *intellekt* rivojlanishi, ixtisoslashgan psixologik vazifalar va psixomotorli sifatlar ko'zda tutiladi.

Musobaqaga psixologik tayyorgarlik ikki bo'limdan iborat bo'ladi: musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarlik, bu yil davomida o'tkaziladi va ma'lum bir musobaqada ishtirok etish uchun maxsus psixologik tayyorgarlik.

Musobaqaga umumiy psixologik tayyorgarlik musobaqaning yuqori nufuzi, musobaqa tasnifi, musobaqaoldi va musobaqadagi emosional mustahkamlik, musobaqa sharoitida o'z-o'zini nazorat qila olishga bog'liq holda shakllanadi.

Aniq belgilangan musobaqaga tayyorgarlikda (musobaqa oldi) ishtirok etish oldidan jangovar maxsus tayyorgarlik, o'z kuchiga ishonch hosil qilib, albatta g'alabaga intilish, hayajonni boshqarish, tashqi va ichki muhit ta'siriga mustahkam bo'lish, o'z harakatlarini erkin boshqarish qobiliyati, g'alaba uchun kerak bo'lgan samarali harakatlarni darhol bajarishni bilishlar shakllanadi.

Sportchining asab-psixik tiklanishini boshqarish jarayonida asab-psixik holat kuchayishi bartaraf etiladi, o'quv-mashg'ulotdan so'ng psixik ish qobiliyati tiklanadi. Musobaqa yuklamalari, o'z-o'zini tiklash qobiliyati rivojlantiriladi.

Asab-psixik tiklanish so'z ta'siri yordamida, dam olish, boshqa bir faoliyatga o'tish kabi vositalar yordamida amalga oshiriladi. Shuningdek, shu maqsadda kun tartibida UJT vositalari, madaniy dam olish vositalari qo'llaniladi.

Psixologik-pedagogik vosita va uslublar ta'siri yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlari va mavsumlarida qo'llanilishi shart. Guruh o'quv-mashg'ulotida asosiy e'tibor sport intellektini rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga, irodaviy sifatlarni shakllantirishga, tez fikr yuritishni rivojlantirish va musobaqalarga umumiy psixologik tayyorgarlikni hosil qilishga qaratiladi.

Tayyorgarlikning yillik siklida psixologik-pedagogik ta'sirlarni taqsimlash alohida inobatga olinishi kerak.

Tayyorgarlik mavsumida psixologik-pedagogik ta'sir vosita va uslublarga ajratilib, sportchining axloqiy-psixologik bilimlari, ularning sport intellektual rivojlanishiga, musobaqada qatnashish maqsadi va vazifalarini tushuntirishga, musobaqaga umumiy psixologik tayyor bo'lish, irodaviy sifatni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Musobaqa mavsumida emotsional turg'unlikni takomillashtirish, diqqatni jalb etish, bellashuvlarda ishtirok etish uchun maxsus psixologik tayyorgarlikka ega bo'lishga asosiy e'tibor qaratiladi.

O'tish mavsumida organizmni tiklash uchun asosiy e'tibor asab-psixik vositalari va uslublariga qaratiladi.

Barcha mavsumlar davomida sportchi xususiyatining axloqiy tomonlari, psixik holatni boshqarishni takomillashtirishga bag'ishlangan uslublar qo'llaniladi.

Bunda asosiy e'tibor psixologik tayyorgarlik uslublari va vositalarini taqsimlashda hal qiluvchi darajada sportchi psixikasiga, ularning individual tayyorgarlik vazifasiga, o'quv-mashg'ulot yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

Tarbiyaviy ishlar.

Bolalar shaxsiyatini tarbiyalash qo'shimcha o'quv maskanlarining asosiy vazifalaridan biridir. Yuqori malakali pedagog bola

o'z hayotida yaxshi inson bo'lib yetishishiga kerak bo'lgan barcha yaxshi qobiliyatlarni shakllantirishi lozim.

Sport maktablarida tarbiyaviy ishlar quyidagilardan tashkil topadi. Tarbiyaviy ishlar murabbiy tomonidan o'quv-mashg'ulot davomida va qo'shimcha o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, sog'lomlash-tirish oromgohlarida va bo'sh vaqtlarda o'tkaziladi.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi davomida shug'ullanuvchilarda avvalo vatanparvarlik, halollik, intizomlilik, xushfe'llik, o'z-o'zini nazorat qila olish, chidamlilik va jamoatchilikni (talabchanlik, qo'rq-maslik va hokazo) tarbiyalanadi, odoblilik, mehnatsevarlik shakllan-tiriladi.

Tarbiyaviy vositalar:

- murabbiyning pedagogik malakasi va shaxsiy namuna;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini yuqori sifatda tashkil etish;
- mehnatsevarlik, o'zaro munosabat va ijodiylik sharoitlari;
- do'stona jamoa;
- axloqiy rag'batlantirish tizimi;
- malakali sportchilar tomonidan ustozlik.

Asosiy tarbiyaviy dasturlar:

- maktabga yangi kelganlarni tantanali qabul qilish;
- bitiruvchilar bilan xayrlashish;
- musobaqalarni (video, televizor) ko'rish va ularni muhokama qilish;
- shug'ullanuvchilar sport faoliyatini muntazam nazorat qilish;
- mavzuga bag'ishlab bayramlar o'tkazish;
- dongdor sportchilar bilan uchrashuv;
- teatr va ko'rgazmalarga ekskursiya qilish;
- mavzuga bag'ishlab suhbat o'tkazish;
- shanbalik va mehnat yig'inida qatnashish.

Tarbiyaviy ishlarning muhim o'rni musobaqalarga ajratiladi. O'quvchilarda umuminsoniy tarbiya tushunchasidan tashqari, may-donda va maydon tashqarisida sportcha kurash etikasini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Musobaqa oldidan shug'ullanuvchilarni faqat g'alaba qozonishga emas, balki uchrashuvda axloq-irodaviy sifatlarni rivojlantirishga jalb etish ham kerak.

Musobaqa jamoada tarbiyaviy ishlarni muvaffaqiyatli nazorat qilish vositasi bo'lishi mumkin. O'quvchilarning o'yindagi xatti-

harakatlari va o'ziga xos xulqini nazorat qilib, murabbiy ularda zarur bo'lgan sifatlarni shakllantiradi.

7.8. Tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish

Uslubiy ko'rsatmalar

Boshqarishda rejalashtirishning muhim vazifalari bilan bir qatorda, o'quv-mashg'ulot ishlarining barcha ko'p yillik tayyorgarlik bosqichini samarali aniqlashda nazorat qilish asosiy hisoblanadi. O'quv-mashg'ulot ishlari jarayonida quyidagilar hisobga olinadi:

a) joriy o'rganilayotgan materiallarni egallash bahosi;

b) musobaqada jamoaviy va individual ko'rsatkichlar natijalarini baholash;

d) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun maxsus musobaqalarda nazorat mashqlarini bajarish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga bolalarni saralab olish 9 yoshdan belgilangan. Bu guruhlariga undan yoshi kattaroq bo'lganlarni ham qabul qilish mumkin, agar ular gandbol bilan shug'ullanishni xohlashsa. Buning uchun barcha yoshdagilarga talab me'yorlari tavsiya etiladi. Guruhlarga ikkita baland bo'yli va ikkita "chapaqay"ni qabul qilish zarur. Bu zamonaviy talablarga javob berib, jamoa o'yinchilarini tayyorlashga imkon yaratadi.

O'quv-mashg'ulot guruhi gandbolchilarining tayyorgarligini nazorat qilish uchun shug'ullanuvchilarning biologik yoshini hisobga olish zarur. Bu esa sport maktabida shug'ullanish yilini emas, balki sportchining o'sha bosqichdagi jismoniy rivojlanish imkoniyatini hisobga olishni nazarda tutadi. Shug'ullanuvchilarning bir guruhdagi pasport yoshi bir yilga, biologik jihatdan undan ham ko'p farq qilishi mumkin.

12-16 yoshdagi o'smirlar guruhida gavda uzunligi biologik yosh bilan o'zaro bog'liqdir: bo'y jihatdan baland bolalar biologik jihatdan ikki karra ustunlikka egadir. Sport maktablaridagi guruhlarda asosan o'rta, o'rtadan baland va baland bo'yli gandbolchilar shug'ullanadi. Bu uch xil bo'ydagilarga yuqori sport malakasiga ega bo'lish uchun jismoniy tayyorgarlikda "majburiy" talablar ishlab chiqilgan. Yosh o'yinchilarning yoshi va gavda uzunligiga tayanib tayyorgarlik darajasini baholash imkoni yaratiladi.

Bu bo'yi ko'rsatilgan chegaradan (past va baland) ortiq bo'lgan yosh o'yinchilarni individual nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Agar natijalar jadvalda ko'rsatgan natijalarga to'g'ri kelmasa, u holda ballar yig'indisini soniya yoki santimetrlarda ozroq kamaytirish imkonini berish mumkin.

Yosh gandbolchilar tayyorgarligining "majburiy" talablari 50 ball qilib baholanadi. Tayyorgarlik talablarining umumiy ball yig'indisi 350 ballni tashkil etadi. Ammo bolalar rivojlanishi bir xil bo'lmasligini hisobga olib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks testlarni qabul qilishda, gavda uzunligi sababli, talablar bir xil bo'lmasligi mumkin. Jadvalda gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy sifatlar keltirilgan.

Darvozabon o'yinchini nazorat qilish ham shu testlar orqali amalga oshiriladi, ammo kompleks mashqlar ixtisoslashgan mashqlar bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, malakali bo'lish uchun bir qator xususiyatlar mavjud, bu ampluadagi o'yinchi tayyorgarligini nazorat qilib turish zarur.

Test vaqtida yoshni aniqlashda to'liq yosh bo'lishi uchun, olti oy o'tganda va tug'ilgan kunidan so'ng hisobga olish zarur. Masalan, 2007-yil 10-sentabrda test qabul qilinmoqda. Bolaning tug'ilgan kuni 1992-yil 15-noyabr, o'yinchi 15 yoshda. Masalan, o'yinchi 1992-yil 9-martda tug'ilgan bo'lsa, unda uning yoshi 16 da bo'ladi.

Yosh gandbolchilar bo'yi qanday toifaga tegishliligini aniqlash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'rsatuvchi jadvalga murojaat qiling.

Jismoniy sifatlar rivojlanishi talablar yordamida 50 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchi test qo'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblasa bo'ladi, 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa, o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolda o'yinchilar turli o'yin amplualariga bo'linadi. Har xil amplua o'yinchilarining tayyorgarligi 14 yoshdan 16 yoshgacha ishonchli farqqa ega bo'ladi. Yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar bu farqni sezishi lozim, chunki bu, o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda, o'z o'quvchilarini takomillashtirish jarayonida yordam beradi. 17 yoshdagi gandbolchilarning tayyorgarligini baholash dasturida ballar to'plami o'yinchilar o'yin amplusiga binoan ko'rsatilgan (bu yosh gandbolchilardagidek bo'y ko'rsatkichlari bilan emas).

Sport takomillashtiruvni bosqichida o'yinchi tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, barcha yoshdagi gandbolchilar har bir test vazifasi jadvalda ko'rsatilgan natijalar darajasi 40 balldan kam bo'lishi mumkin emas. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil yoshdagi erkak va ayol, har xil o'yin ampluadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

7.9. Nazorat mashqlarini bajarish uchun ko'rsatma.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash

30 metr masofaga yugurish

Baland startdan bajariladi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash

Sakrash ikki oyoq bilan depsinib bajariladi. Masofani aniq to'g'rilikda aniqlash uchun oyoq tovon qismining orqa tomoni bo'r bilan bo'yalib qo'yiladi. Sakragandan so'ng yerda (polda) qayd etilgan belgi bilan masofa o'lchanadi.

Joyidan uch hatlab sakrash

Belgilangan chiziqdan ikki oyoqda depsinib, birinchi sakrash bajariladi va bir oyoqqa tushib, so'ng tushgan bir oyoqda depsinib, ikkinchi sakrash bajariladi va shu oyoqdan depsinib, uchinchi sakrash bajarilib, ikki oyoqqa tushiladi.

Joyida turib uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish

5 metrli kenglikdagi koridordan uzoqqa joyidan turib o'ng va chap qo'llarda bajariladi.

O'tirgan holatda uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish. Devor qarshisida oyoqlarni oldinga uzatib o'tirgan dastlabki holatda ikki qo'l bosh ortiga to'g'ri cho'zilgan holatda bajariladi.

100 m masofaga mokisimon yugurish

Maydonning yuza chizig'i o'rtasidan o'yinchi 6 metrli chiziqqacha tezlanib yugurib, yana 9 metrli chiziqqacha borib qaytadi, so'ng 20 metrli maydon markazidagi chiziqqacha borib qaytadi, keyin yana 9 va 6 metrli chiziqqacha borib qaytadi. Mashq bajarilganini hisoblash uchun sportchi albatta oyoqlarini ushbu chiziqlarga tekkazib qaytishi shart.

Kuper testi

Stadion bo'ylab 12 daqiqa yugurish lozim. Ushbu vaqtda yugurib o'tilgan masofa hisobga olinadi.

Maxsus tayyorgarlikni baholash

To'pni mo'ljalga to'g'ri otish

Darvoza o'rtasidan 6 metrli masofadan darvoza burchaklariga 40x40 santimetrli mo'ljal (nishon) o'rnatiladi va ushbu mo'ljalga gandbolchilar tayangan holda 12 marta (6 marta bir burchakka va 6 marta ikkinchi burchakka) to'p otishni bajaradilar (bajarish vaqti 2 daqiqa).

Ma'lum nishonga (devorga) to'p uzatish

3 m oraliq masofadagi devorga 2 m balandlikda diametri 30 sm bo'lgan nishonga 30 soniya ichida bir qo'llab to'p uzatiladi va devordan qaytgan to'pni ikki qo'llab ilib olinadi.

30 m masofaga to'pni yerga urib ustunni aylanib qaytish. Start chizig'iga qarama-qarshi 7,5 metrga gimnastika o'rindig'i ko'ndalang qo'yiladi, 15 metrli masofaga esa to'pni yerga urib yugurib gimnastika o'rindig'idan sakrab o'tib, start olgan joyga qaytib kelinadi. Mashq galma-gal o'ng va chap qo'lda bajariladi (ustunchani aylanib o'tishda to'p ustundan yiroqdagi qo'lda bo'lishi kerak).

O'ng va chap qo'llarda to'pni uloqtirish

O'ng va chap qo'llarda uloqtirilgan masofa natijasidagi farq nisbatan % da aniqlanadi. Kuchli qo'l natijasi kuchsiz qo'l natijasiga bo'linib, 100 ga ko'paytiriladi.

30 m yugurish va 30 m to'pni yerga urib olib yurish natijalaridagi farq orqali tezlikdagi chaqqonlik aniqlanadi. Buning uchun 30 m yugurish natijasini o'ng qo'l bilan yerga urib olib yurish natijasiga bo'lib, 100 ga ko'paytiriladi.

Maydon o'yinchilari uchun kompleks mashqlar (masofa – 88-90 m)

Har ikkala darvoza maydonida 6 va 9 metrli chiziqqa bir qator qilib 2 ustuncha qo'yiladi. Dastlabki holatda 6 m chiziqda turgan o'yinchi 2 ustunchani uch marta aylanib o'tadi: 9 metrgacha oldi bilan tez yugurib 6 metrga orqa bilan qaytadi. So'ng qarama-qarshi darvoza maydoniga yugurib, ustunlar yonida ushbu mashqni qaytaradi, so'ng 6 m chiziqda yotgan to'pni olib, qarama-qarshi 9 metrli

chiziqqa kelib, sakrab darvozaga to'p otadi. To'p darvoza chizig'idan o'tgan paytda vaqt qayd etiladi.

Darvozabon uchun kompleks mashqlar

Darvoza markazida joylashgan darvozabon darvoza ustunlarining yuqori va pastki qismlariga quyidagi tartibda qo'li bilan tegishi lozim: o'ng tomondagi pastki burchak, chap tomondagi yuqori burchak, chap tomondagi pastki burchak (bir seriya). Mashq besh seriyadan tashkil topadi.

6 m masofaga chiqish

6 metrli darvoza maydonida 5 ta ustunchalar o'rnatiladi. Dastlabki holat: maydonga yuzlanib darvoza markazida joylashiladi. O'yinchi tez yugurib 6 m chiziqda joylashgan 1-ustunchaga kelib qo'lini unga tekkazadi va orqa bilan qaytib, darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tekkazadi; so'ng o'ng qo'li bilan darvozaning o'ng ustuniga tegadi, keyinchalik 2-chi ustunchaga tez yuguradi, orqa bilan darvozaning o'ng tomon ustuniga o'ng qo'li bilan tegib va shundan so'ng darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tekkazib, so'ng 3-ustungacha tez yuguradi, orqa bilan chap ustunga qaytib, chap qo'lini tekkazadi. Shundan so'ng yuza chiziq bo'ylab 1-chi ustunga keladi va orqaga aylanib, yuza chiziq bo'ylab 5-chi ustungacha keladi, orqaga o'girilib darvoza ustunlariga qo'lini tekkazgan holda mashqni yakunlaydi. O'yinchi mashqni bajarishda albatta darvoza ustunlari va o'rnatilgan ustunchalarga tegishi shart.

Quyida har xil yoshdagi gandbolchilar (o'g'il va qizlar) tayyorgarligining natijalari va ballarini kompleks baholashlar berilgan.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida nazorat

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga har xil yoshdagi bolalarni qabul qilish uchun me'yoriy talablar

Mashq turlari	Yoshi		
	9	10	11
<i>O'g'il bolalar</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,8	5,6	5,4
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160	170	180

Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, <i>m</i>	25	30	33
30 <i>m</i> masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, <i>s</i>	7	6,6	6,4
<i>Qizlar</i>			
30 <i>m</i> masofaga yugurish, <i>s</i>	6,0	5,8	5,6
Joyidan uzunlikka sakrash, <i>sm</i>	150	160	170
Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, <i>m</i>	18	20	23
30 <i>m</i> masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, <i>s</i>	7,0	6,7	6,5

O'g'il bolalar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 <i>m</i> masofaga yugurish, <i>s</i>	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Joyidan uzunlikka sakrash, <i>sm</i>	160-180	170-185	180-200
Joyidan hatlab sakrash, <i>sm</i>	400-490	450-500	480-520
Joyidan o'ng qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	10-14	14-17	17-20
Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	5-7	7-9	8-10
O'tirgan holatda ikki qo'llab ayollar qo'l to'pini uloqtirish, <i>m</i>	4-6	5-8	6-9
100 <i>m</i> ga mokisimon yugurish, <i>s</i>	32-35	29-32	25-29
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 <i>m</i> to'pni erga urib olib yurish, <i>s</i>	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 <i>m</i> masofada to'pni ustunlararo o'ng qo'lda olib yurish, <i>s</i>	11-12	10-11	9-10
30 <i>m</i> masofada to'pni ustunlararo chap qo'lda olib yurish, <i>s</i>	12-13	11-12	9-10
30 <i>s</i> mobaynida devordagi mo'ljal-langan to'pni uzatib qaytib ilish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

Qizlar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Joyidan uzunlikua sakrash, sm	150-170	165-175	175-185
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	400-	420-	460-
Joyidan o'ng qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m	9-13	13-16	16-20
Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m	4-6	7-9	8-1
O'tirgan holatda ayollar qo'l to'pini ikki qo'llab uloqtirish, m	4-6	5-8	6-9
100 m masofaga mokisimon yugurish, s	33-38	31-35	28-30
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 m masofada to'pni olib yurish, s	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7
30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s	12-14	11-12	10-11
30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s	13-14	12-13	11-12
30 s mobaynida devordagi mo'ljalangan to'pni uzatib qaytib ilib olish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

12 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m.s	Sakrash, sm	Vazni 1 kg to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochko-lar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46

5,3	540	11,8	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Baland bo'yililar uchun talablar: (163,1 dan 170 *sm* gacha) – 390, o'rtadan baland bolalar uchun (157 dan 163 *sm* gacha) – 350, o'rta bo'yliklar uchun (145 dan 157 *sm* gacha) – 300.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
9,0	9,5	88	52	57	23,0	38,0	40
8,9	9,4	89	53	58	22,8	37,5	42
8,8	9,3	90	54	59	22,6	37,0	44
8,7	9,2	91	55	60	22,4	36,5	46
8,6	9,1	92	56	61	22,2	36,0	48
8,5	9,0	93	57	62	22,0	35,5	50
8,4	8,9	94	58	63	21,8	35,0	52
8,3	8,8	95	59	64	21,6	34,5	54
8,2	8,7	96	60	65	21,4	34,0	56
8,1	8,6	97	61	66	21,2	33,5	58
8,0	8,5	98	62	67	21,0	33,0	6,0

Baland bo'yililar uchun talablar – 330, o'rtadan balandlar uchun – 350, o'rta bo'yililar uchun – 320.

13 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga meyoriy talablar.
Umumjismoniy tayyorgarlik

30 m yugu- rish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisi- mon yugu- rish, s	Kuper testi, m	Och- kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli uchun (173,1 dan 180 sm gacha) – 390, o'rtadan balandlar uchun (165,1 dan 173 sm gacha) – 360, o'rta bo'yli uchun (155 dan 165 sm gacha) – 320.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,5	9,0	89	56	57	22,8	35,0	40
8,4	8,9	90	57	58	22,6	34,8	42
8,3	8,8	91	58	59	22,4	34,6	44

8,2	8,7	92	59	60	22,2	34,4	46
8,1	8,6	93	60	61	22,0	34,2	48
8,0	8,5	94	61	62	21,8	34,0	50
7,9	8,4	95	62	63	21,6	33,8	52
7,8	8,3	96	63	64	21,4	33,6	54
7,7	8,2	97	64	65	21,2	33,4	56
7,6	8,1	98	65	66	21,0	33,2	58
7,5	8,0	99	66	67	20,8	33,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yililar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

14 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sak- rash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Moki- simon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkol ar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'l- lab			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	5,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	6,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	7,0	25,8	2500	50
4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	8,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	9,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yililar uchun (178,1 dan 185 sm gacha) – 360, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 178 sm gacha) – 380, o'rta bo'yililar uchun (157 dan 170 sm gacha) – 300.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ballar
O'ng	Chap						
8,0	8,3	90	56	45	23,0	34,0	40
7,9	8,2	91	57	46	22,8	33,7	42
7,8	8,1	92	58	47	22,6	33,4	44
7,7	8,0	93	59	48	22,4	33,1	46
7,6	7,9	94	60	49	22,2	32,8	48
7,5	7,8	95	61	50	22,0	32,5	50
7,4	7,7	96	62	51	21,8	32,2	52
7,3	7,6	97	63	52	21,6	31,9	54
7,2	7,5	98	64	53	21,4	31,6	56
7,1	7,4	99	65	54	21,2	31,3	58
7,0	7,3	100	66	55	21,0	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'ylilar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

15 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish m			Mokisi-mon yugurish, s	Kuper testi, m	Och-kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'l-lab			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46

4.55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4.50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50
4.45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52
4.40	700	24,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4.35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4.30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4.25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yililar uchun (182,1 dan 190,9 *sm* gacha) – 320, o'rtadan balandlar uchun (174,1 dan 182 *sm* gacha) – 350, o'rta bo'yililar uchun (160 dan 174 *sm* gacha) – 290.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> ustunlararo aylanib o'tish, <i>s</i>		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 <i>m</i> o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, <i>s</i>	Kompleks mashqlar, <i>s</i>	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,8	8,1	90	56	45	21,0	34,0	40
7,7	8,0	91	57	46	20,8	33,6	42
7,6	7,9	92	58	47	20,6	33,2	44
7,5	7,8	93	59	48	20,4	32,8	46
7,4	7,7	94	60	49	20,2	32,4	48
7,3	7,6	95	61	50	20,0	32,0	50
7,2	7,5	96	62	51	19,8	31,6	52
7,1	7,4	97	63	52	19,6	31,2	54
7,0	7,3	98	64	53	19,4	30,8	56
6,9	7,2	99	65	54	19,2	30,4	58
6,8	7,1	100	66	55	19,0	30,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yililar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

16 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisi-mon yugurish, s	Kuper testi, m	Och-kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Och-kolar yig'indisi: baland bo'yilar uchun (185,1 dan 195 sm gacha) – 350, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 185 sm gacha) – 350, o'rta bo'yilar uchun (170 dan 180 sm gacha) – 300.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Och-kolar
O'ng	Chap						
7,6	7,8	92	62	59	20,6	33,0	40
7,5	7,7	93	63	60	20,4	32,7	42
7,4	7,6	94	64	61	20,2	32,4	44

7,3	7,5	95	65	62	20,0	32,1	46
7,2	7,4	96	66	63	19,8	31,8	48
7,1	7,3	97	67	64	19,6	31,5	50
7,0	7,2	98	68	65	19,4	31,2	52
6,9	7,1	99	69	66	19,2	30,9	54
6,8	7,0	100	70	67	19,0	30,6	56
6,7	6,9	101	71	68	18,8	30,3	58
6,6	6,8	102	72	69	18,6	30,0	60

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, yarim o'rtadagi o'yinchi – 360, markaziy o'yinchi – 360, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar – 350.

17 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisi-mon yugurish, s	Kuper testi, m	Och-kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	730	23	13,0	9,0	24,0	2550	40
4,55	740	24	13,5	9,3	23,8	2580	42
4,50	750	25	14,0	9,6	23,6	2610	44
4,45	760	26	14,5	9,9	23,4	2640	46
4,40	770	27	15,0	10,2	23,2	2670	48
4,35	780	28	15,5	10,5	23,0	2700	50
4,30	790	29	16,0	10,8	22,8	2730	52
4,25	800	30	16,5	11,1	22,6	2760	54
4,20	810	31	17,0	11,4	22,4	2790	56
4,15	820	32	17,5	11,7	22,2	2820	58
4,10	830	33	18,0	12,0	22,0	2850	60

Ochkolar yig'indisi: yarim o'rta chiziq o'yinchilari uchun – 360, markazda o'ynaydigan o'yinchilar uchun – 360, burchak o'yinchisi – 355, chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar uchun – 350.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkarlar
O'ng	Chap						
7,4	7,6	92	58	56	20,0	32,0	40
7,3	7,5	93	59	57	19,8	31,8	42
7,2	7,4	94	60	58	19,6	31,6	44
7,1	7,3	95	61	59	19,4	31,4	46
7,0	7,2	96	62	60	19,2	31,2	48
6,9	7,1	97	63	61	19,0	31,0	50
6,8	7,0	98	64	62	18,8	30,8	52
6,7	6,9	99	65	63	18,6	30,6	54
6,6	6,8	100	66	64	18,4	30,4	56
6,5	6,7	101	67	65	18,2	30,2	58
6,4	6,6	102	68	66	18,0	30,0	60

Ochkarlar yig'indisi: markaz o'yinchisi uchun – 360, burchak – 355, yarim o'rta – 355, chiziq bo'ylab – 350, darvozabon – 350.

12 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44

5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50
5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11,1	8,0	5,4	27,0	1650	54
4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Baland boʻylilar – 167,1 dan 174 *sm*, oʻrtadan baland – 160 dan 167 *sm*, oʻrta boʻylilar – 145 dan 160 *sm*.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 <i>m</i> ustunlararo aylanib oʻtish, <i>s</i>		Ustunlararo aylanib oʻtish, oʻng-chap qoʻllar, %	30 <i>m</i> oʻng qoʻl bilan aylanib oʻtish, %	Chap va oʻng qoʻlda toʻp otish, %	Oldinga chiqishlar, <i>s</i>	Kompleks mashqlar, <i>s</i>	Ochkolar
Oʻng	Chap						
8,9	9,3	90	57	63	24,0	37,4	40
8,8	9,2	91	58	64	23,7	37,2	42
8,7	9,1	92	59	65	23,4	37,0	44
8,6	9,0	93	60	66	23,1	36,8	46
8,5	8,9	94	61	67	22,8	36,6	48
8,4	8,8	95	62	68	22,5	36,4	50
8,3	8,7	96	63	69	22,2	36,2	52
8,2	8,6	97	64	70	21,9	36,0	54
8,1	8,5	98	65	71	21,6	35,8	56
8,0	8,4	99	66	72	21,3	35,6	58
7,9	8,3	100	67	73	21,0	35,4	60

13 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugu- rish, s	Uch hatlab sak- rash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisi- mon yugurish, s	Kuper testi, m	Och- kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5,1	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48
5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
7,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
4,5	210	13,0	9,1	6,6	26,0	1850	60

Baland bo'yilar – 169,1 dan 176 sm, o'rtadan baland – 163,1 dan 169 sm, o'rta – 150 dan 163 sm.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'lda to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,7	9,1	90	56	58	23,7	37,0	40
8,6	9,0	91	57	59	23,4	36,8	42

8,5	8,9	92	58	60	23,1	36,6	44
8,4	8,8	93	59	61	22,8	36,4	46
8,3	8,7	94	60	62	22,5	36,2	48
8,2	8,6	95	61	63	22,2	36,0	50
8,1	8,5	96	62	64	21,9	35,8	52
8,0	8,4	97	63	65	21,6	35,6	54
7,9	8,3	98	64	66	21,3	35,4	56
7,8	8,2	99	65	67	21,0	35,2	58
7,7	8,1	100	66	68	20,7	35,0	60

14 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Moksimon yugurish, s	Kuper testi, m	Och-kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44
5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,6	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Baland bo'yilar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 sm, o'rta bo'yilar – 154 dan 167 sm.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Och-kolar
O'ng	Chap						
8,5	8,9	90	55	58	22,8	36,4	40
8,4	8,8	91	56	59	22,6	36,2	42
8,3	8,7	92	57	60	22,4	36,0	44
8,2	8,6	93	58	61	22,2	35,8	46
8,1	8,5	94	59	62	22,0	35,6	48
8,0	8,4	95	60	63	21,8	35,4	50
7,9	8,3	96	61	64	21,6	35,2	52
7,8	8,2	97	62	65	21,4	35,0	54
7,7	8,1	98	63	66	21,2	34,8	56
7,6	8,0	99	64	67	21,0	34,6	58
7,5	7,9	100	65	68	20,8	34,4	60

15 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugu- rish, s	Uch hatlab sak- rash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Moki- simon yugu- rish, s	Kuper testi, m	Och- kolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,5	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50

4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,2	2250	60

Baland bo'yliqlar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 sm, o'rtta bo'yliqlar – 158 dan 167 sm.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish.	O'ng s Chap	Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng- chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
8,4	8,7	90	55	53	22,4	36,0	40
8,3	8,6	91	56	54	22,2	35,8	42
8,2	8,5	92	57	55	22,0	35,6	44
8,1	8,4	93	58	56	21,8	35,4	46
8,0	8,3	94	59	57	21,6	35,2	48
7,9	8,2	95	60	58	21,4	35,0	50
7,8	8,1	96	61	59	21,2	34,8	52
7,7	8,0	97	62	60	21,0	34,6	54
7,6	7,9	98	63	61	20,8	34,4	56
7,5	7,8	99	64	62	20,6	34,2	58
7,4	7,7	100	65	63	20,4	34,0	60

16 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochskolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	590	13,5	8,9	6,6	27,6	2050	40
4,90	600	14,0	9,1	6,8	27,4	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	27,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52
4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Ochskolar yig'indisi: o'rta yarim hujumchi – 365, markaziy – 360, burchakdagilar – 360, chiziqli bo'ylab o'ynaydiganlar – 350, darvozabonlar – 350.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l bilan o'tish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochskolar
O'ng	Chap						
8,2	8,5	90	56	60	22,0	34,4	40
8,1	8,4	91	57	61	21,8	34,2	42
8,0	8,3	92	58	62	21,6	34,0	44

7,9	8,2	93	59	63	21,4	33,8	46
7,8	8,1	94	60	64	21,2	33,6	48
7,7	8,0	95	61	65	21,0	33,4	50
7,6	7,9	96	62	66	20,8	33,2	52
7,5	7,8	97	63	67	20,6	33,0	54
7,4	7,7	98	64	68	20,4	32,8	56
7,3	7,6	99	65	69	20,2	32,6	58
7,2	7,5	100	66	70	20,0	32,4	60

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, chiziqdagi – 350, yarim o'rta – 360, markaziy – 360, darvozabon – 350.

17 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar.

Jismoniy tayyorgarlik

30 m yugu- rish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54
4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 360, burchak – 355, chiziq'dagi – 350, darvozabon – 350.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng- chap qo'llar, %	30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, %	Chap va o'ng qo'l da to'p otish, %	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,7	8,1	90	63	60	21,6	33,0	40
7,6	8,0	91	64	61	21,4	32,8	42
7,5	7,9	92	65	62	21,2	32,6	44
7,4	7,8	93	66	63	21,0	32,4	46
7,3	7,7	94	67	64	20,8	32,2	48
7,2	7,6	95	68	65	20,6	32,0	50
7,1	7,5	96	69	66	20,4	31,8	52
7,0	7,4	97	70	67	20,2	31,6	54
6,9	7,3	98	71	68	20,0	31,4	56
6,8	7,2	99	72	69	19,8	31,2	58
6,7	7,1	100	73	70	19,6	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 355, burchak – 355, chiziqdagi – 350, darvozabon – 350.

Har xil yoshdagi darvozabonlar uchun kompleks mashqlar natijasi va ochkolar jadvali

12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh	16 yosh	17 yosh	Ochkolar
<i>O'g'il bolalar uchun</i>						
21,0	19,6	19,0	18,4	18,0	17,2	40
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	17,0	42
20,6	19,2	18,6	18,0	17,6	16,8	44

20,4	19,0	18,4	17,8	17,4	16,6	46
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	16,4	48
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	16,2	50
19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	16,0	52
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	15,8	54
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	15,6	56
19,2	17,8	17,2	16,6	16,2	15,4	58
19,0	17,6	17,0	16,4	16,0	15,2	60
<i>Qizlar uchun</i>						
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	20,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	18,8	18,0	60

Sportchining shaxsiy kartasi

Ismi, sharifi _____ Tug'ilgan yili va joyi _____

Gandbol bilan shug'ullanishni boshlagan oyi va yili _____

Sport maktabi _____ Sport jamiyati _____

Shahar, viloyat _____

O'quv guruhi O'quv yili	Tekshirish vaqti	Jismoniy rivojlanishi					Tibbiyot xodimi xulosasi
		Gavda uzunligi, <i>sm</i>	Vazni, <i>kg</i>	Tovon o'lchami, <i>sm</i>	Qo'l barmoqlari o'lchami, <i>sm</i>	O'pka hajmi, <i>l</i>	
Sport maktabiga qabul qilinganda dastlabki holati							
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi, yili: 1-chi 2-chi 3-chi							
O'quv-mashg'u- lot bosqichi yili:							

O'quv guruhi O'quv yili	Tekshirish vaqti	Umumiy jismoniy tayyorgarlik						
		30 m yugurish, s	Uch xotlab sakrash, sm	Mokisimon yugurish, s	O'ng qo'lda otish, m	Chap qo'lda otish, m	O'tirib ikki qo'lda otish, m	Kuper testi
Sport maktabiga qabul qilingandagi dastlabki holati (ma'lumot)								
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi, yili:								
1-chi								
2-chi								
3-chi								
O'quv-mashg'ulot bosqichi, yili:								
1-chi								
2-chi								
3-chi								

7.10. Jismoniy, texnik va o'yin tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

Maydon o'yinchilari uchun mashqlar

Texnik tayyorgarlik

Hujum texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

To'pni ilishni takomillashtirish

1-vazifa. To'p bilan harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar:

– to'pni gavadani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasiida duma-latish;

– to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;

– to'pni barmoqlar bilan ushlagan holda to'p uzatishni oldinga, o'ngga, chapga (imitatsiya) qilish.

2-vazifa. Bir to'pda sherik bilan mashq qilish:

– birinchi o'yinchi sherigiga yetkazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;

– o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland trayektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng, uni ikkinchi marta yerga tushirmay, to'pni ilib oladi.

– mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa – 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.

3-vazifa. Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashq:

– o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab duma-latadi;

– ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'pni qaytarishi kerak;

- o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda deysinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib sherigiga uzatadi.

4-vazifa. Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

- o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib, unga tegadi va yugurib qaytib kelib, sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

- uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'girilib yana to'pni ilib, uzatishni qaytaradi.

5-vazifa:

- har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

- o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

- ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi hamda sherigiga to'pni ilishda va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

6-vazifa:

- 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib, egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

- ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga

har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziqliq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

– har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvozaabonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvozaabondan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaaga otadi.

To'p uzatishni takomillashtirish

1-vazifa:

– sherik bilan 10-12 m oraliqli masofada joylashgan o'yinchilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;

– o'yinchilar oldinga-orqaga (mokisimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;

– o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng, oraliqli masofani (oldinga, yonga, orqaga harakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliqli masofa holatini saqlashga harakat qiladi;

– o'yinchilar sheriklariga har xil usullarda oraliqli masofani kengaytirib va qisqartirib to'p uzatadi. Shug'ullanuvchilar besh-olti sherik bo'lib darvoza maydoni ichida harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatish usulini murabbiy tanlaydi va usullarni almashtirish uning ishorasi yoki signali orqali bajariladi;

– o'yinchilar sherik bo'lib 15-17 m oraliqli masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi sherigiga to'p uzatadi, to'pni ilib olgan o'yinchi sherigiga orqa bilan o'girilib, aldanchi harakat qiladi va to'pni yerga urib olib yurib sakrab, 180° orqaga o'girilib, sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;

– o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliqli masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni yerga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib, sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

– bir o'yinchi oldinda, ikkinchisi to'p bilan 6 m masofada orqasida yugurib, oldindagi o'yinchiga to'p uzatadi, u esa to'pni ilib, sakrab o'girilib, to'pni qaytaradi;

– 6 m oraliq masofada o'yinchilar bir-birining ortida harakat qiladi. Birinchisida to'p. To'p bilan bo'lgan o'yinchi otish harakatini bajarib (imitatsiya qilib), panja bilan to'pni sherigiga uzatadi, sherik esa yana to'pni qaytaradi.

2-vazifa:

– sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

– sherik bilan harakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

– sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib o'zaro to'p uzatib, bir-biri tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib, darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;

– o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.

3-vazifa. Uch o'yinchi bo'lib mashqlar bajarish:

– dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib, birinchi o'yinchiga yetib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlashga harakat qiladi;

– uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

4-vazifa. Uchlikda mashqlar bajarish:

– uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib, darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchiga to'p uzatadi;

– shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga xalaqit beradi;

– birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomondagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib, ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

To'pni yerga urib olib yurishni takomillashtirish

1-vazifa:

– joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;

– har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;

– joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan, oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olib yurishni davom ettirish;

– o'tirib to'pni yerga urib olib yurib, ishoradan so'ng darhol turib otilib 5-6 m masofaga yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish;

– yotib (orqa bilan qorinda) to'pni yerga urib, ishoradan so'ng darhol turib 5-6 m masofaga otilib yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish.

2 vazifa:

– to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;

– o'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish;

– gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib olib yurish.

3-vazifa:

– o'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni yerga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

– o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

4-vazifa:

– to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib, uning ortidan harakat qiladi;

– to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

– to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

– to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni yerga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishni davom ettiradi;

– to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

5-vazifa:

– o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish;

– o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan ilonizisimon harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchilar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

– dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni yerga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga hujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

– mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib, uni kuzatib harakat qiladi.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish

1-vazifa:

– darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi. albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

– himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

– darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib, darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

– o'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

2-vazifa:

– dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida do'mbaloq oshadi va to'pni yerga tushirmay ilib olib, uni darvozaga otadi;

– o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'ida joylashgan to'ldirma to'p atrofidan to'pni dumalatib olib o'tgandan so'ng, to'pni darvozaga otadi.

3-vazifa:

– dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

– xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

– xuddi shuning o'zi, lekin o'yinchilar ketma-ket darvozaga har xil usullarda to'p otadi.

4-vazifa:

– dastlabki holat: hujumchi o'yinchilar burchak va markazda joylashadi. Markazdagi o'yinchi to'p bilan darvozaga hujum qiladi, murabbiy ko'rsatmasiga binoan, burchakdagi hujumchining biriga darvozaga to'p otishni bajarish uchun to'p uzatadi. Agar ko'rsatma bo'lmasa, markaz hujumchisi o'zi to'p otishni bajaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

5-vazifa:

– dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydonning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib, darvoza

tomon yuguradi va murabbiydan qaytib olgan to'pni otib, aldamchi harakatni bajarib, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

6-vazifa:

- dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rta ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda, yerda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy himoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan himoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng, yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi.

7-vazifa:

- to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;
- xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

8-vazifa:

– uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish harakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch himoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat agar himoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgura olmasa, hujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

9-vazifa:

– himoyachi qarshiligrisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

– himoyachi qarshiligrisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

– himoyachi qarshiligrisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

– tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplusini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

10-vazifa:

– dastlabki holat: ikki o'yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib, aldamchi harakatdan so'ng, himoyachidan o'tib, to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib, hujumchi harakatini to'xtatishga intiladi;

– xuddi shuning o'zi, faqat hujumchi avval aldamchi harakat yordamida himoyachi nazoratidan qutulib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sheriklaridan to'p olib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

– o'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib, ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

11-vazifa:

– ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi himoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

To'siq qo'yishni takomillashtirish

1-vazifa:

- dastlabki holat: bir himoyachi, yana bir hujumchi oraliq masofa – 3-4 m. Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo'ygan to'siqga hujumchi himoyachi qo'llariga to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, hujumchi himoyachi ustidan, chap va o'ng yonidan to'p otishni bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to'pni to'sishdan iborat.

2-vazifa.

- dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan. barcha hujumchilar to'pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so'ng, hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to'p otishni bajaradi, himoyachilar esa otilgan to'pni to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p har xil tomonga yo'naltiriladi, himoyachilar uni to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozaga to'p otilgandan so'ng, himoyachi to'siq qo'yib, darvoza tomon o'giriladi va darhol sapchib qaytgan to'pga ega bo'ladi. Shundan so'ng keyingi to'p otish bajariladi;

- xuddi shuning o'zi, darvozaga to'p otish bajarilgandan so'ng, himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to'pga ega bo'lish uchun kurashga kirishadi.

3-vazifa:

- o'yinchilar sherik bo'lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so'ng, birinchi o'yinchi darvozaga to'siq qo'yish harakatini bajaradi;

– dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

4-vazifa:

– dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni ilib, to'p otish harakatini imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

– mashqda uch o'yinchi ishtirok etadi (ikki hujumchi va himoyachi). Hujumchilar to'p bilan navbatma-navbat aldamchi harakat bajarib, himoyachidan o'tadi, so'ng aylanib darvozaga to'p otadi. Himoyachilar hujumchining o'tishiga qarshilik qilib, keyinchalik otilgan to'pga to'siq qo'yadi.

5-vazifa:

– dastlabki holat: himoyachilar “6-0” tizimda. Hujumchilar o'ng yoki chap tomonda har biri to'p bilan bir qator bo'lib joylashadi. Qator boshidagi hujumchi to'pni himoyachiga uzatib, uni yana qaytib olib, darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar to'siq qo'yadi.

– xuddi shuning o'zi, faqat shu mashqni har bir himoyachi bilan navbatma-navbat bajaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat o'yinchi to'p otishni bajarishda o'z xohishicha darvozaning yuqori va pastki qismlariga bajaradi. Himoyachi o'ng va chap tomonlarga maydon chizig'i bo'ylab harakat qilib, to'siq qo'yishga intiladi;

– xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchini to'sishi ham lozim.

6-vazifa:

– dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ida, hujumchilar 9 m chiziqda ikki qator bo'lib joylashgan. Himoyachilar yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, guruh bo'lib to'siq

qo'yish harakatini bajaradi. To'p otish oraliq vaqtini murabbiy boshqaradi;

– 6 hujumchi to'p bilan "6-0" tizimida 6 himoyachiga qarshi joylashgan. Hujumchilar navbatma-navbat darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar esa yon tomonga siljib harakat qilib, to'siq qo'yishda himoyachilarni son jihatdan ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi.

Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar.

Jismoniy tayyorgarlik

Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish

1-vazifa:

– dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi, ulardan biri oyoqlarini oldinga cho'zib o'tiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib turadi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigi ko'krak qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib, so'ng yana o'tirib to'pni ilib oladi;

– xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat to'p yerdan sapchigandan so'ng uni ilib olish zarur.

2-vazifa:

– darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvozaning pastki qismlariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa, darvozabon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi;

– qo'llarga tayanib yotgan darvozabonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga harakat qiladi.

3-vazifa:

– darvozabon chalqancha yerda (polda) yotib, qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sheriga ketma-ket to'pni

otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga harakat qiladi. Shu yo'sinda o'sha yo'nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchining otgan to'plarini qaytarishga harakat qiladi;

– darvozabon darvozada yotgan holatda o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishni mo'ljallab to'p otadi. Darvozabonning vazifasi – to'pni ilib, yana uni o'yinchiga qaytarish.

4-vazifa:

– darvozabon navbatma-navbat o'tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda, u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

– darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

Harakat tezligini takomillashtirish

1-vazifa:

– to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib, yugurib to'pga yetib olib, uni ilib oladi;

– xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari to'voni orqa qismida yugurib to'pga yetib oladi va unga ega bo'ladi;

– xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

– darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib, yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng yerga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

2-vazifa:

– sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p yerga tushmasdan unga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

– ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

3-vazifa:

– ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini

yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi:

– ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p yerga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

4-vazifa:

– dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

– ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p yerga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

Chaqqonlikni takomillashtirish

1-vazifa:

– o'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'ngga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga harakat qilib takrorlash mumkin:

– darvozabon devorga yuzlanib 2-2,5 m masofada turib, oyoq tovonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan to'xtatadi;

– xuddi shuning o'zi, faqat devorga otilgan to'pni shunday hisoblash kerakki, to'p devorga tegib qaytgandan so'ng, yerga darvozabon oldida tushishi lozim. Darvozabon sakrab, 180° o'girilib, to'pni ilib oladi;

– o'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, yuqoriga ko'tarilgan ikkinchi qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi;

– devorga yuzlanib qornida yotib, devorga to'p otadi va qaytgan to'pni qaytaradi (mashqni yerda o'tirib, yurib bajarish mumkin);

– o'tirib (yotib) devordan 3-4 m oraliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib ilib oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oraliq masofasini qisqartiradi.

2-vazifa:

– darvozabon devordan 3 m oraliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lida tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarni navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim;

– darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi, to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib, darvozabon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab, 180° o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

Texnik tayyorgarlik

Umumiy tayyorgarlik vositalari

1-vazifa.

– dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biri ortida 2 m masofada joylashgan. Ulardan biri – darvozabon, himoya harakatlarini bajaradi, ikkinchisi uni qaytaradi;

– xuddi shuning o'zi, faqat ular bir-biriga yuzlanib turadi.

2-vazifa:

– o'yinchilar to'p bilan oralig'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

– darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan o'yinchi 4-10 marta

to'p otish harakatini bajargandan so'ng, to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

– xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng, to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

3-vazifa:

– darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi, darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab, to'pni qaytarishi kerak;

– darvozabon oyoqlarida o'tirgan holatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

4-vazifa:

– dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini yelka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

– darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlangan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari

1-vazifa:

– darvozabon darvozada har xil gimnastika mashqlarini bajaradi. Bajarish vaqtida o'yinchilar darvozaga to'p yo'naltiradi, darvozabon mashqlarni to'xtatib, to'pni qaytarishga kirishadi;

– darvozabon o'ng yoki chap tomonlarga qo'llar yordamida aylanib o'tadi. Dastlabki holatga qaytish vaqtida bir guruh o'yinchilar ketma-ket (5-6) darvozaning har xil burchaklariga to'p otadilar, darvozabon vazifasi ushbu otilgan to'plarni qaytarishdan iborat.

2-vazifa:

– ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan

sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

– darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 *m* oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketmaket to'p otadi, darvozabon vazifasi – to'pni qaytarish;

– xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng.

3-vazifa:

– ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 *m* oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pini ilib oladi;

– bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 *m* oraliq masofada, uchinchisi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga do'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, do'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. Do'mbaloq oshishni bajaragan darvozabon havodagi to'pning joyini aniqlab, unga darhol ega bo'lishga intiladi.

4-vazifa:

– guruh o'yinchilari darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 *m* masofadan darvozaning yuqori va pastki qismlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oralig'ini 5-10 *s* tashkil qilishi lozim;

– 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilari har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

5-vazifa:

barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'piga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan holatda va gandbol to'pini sakrab darvozaga otadi;

– darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib, darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

6-vazifa:

– darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar – darvozaning pastki burchaklariga to'p otadilar;

– xuddi shuning o'zi, faqat birinchi va ikkinchi qatordagilar darvozaning ma'lum pastki burchagiga, uchinchi qatordagilar xohlagan yuqorigi burchakka to'p otadilar.

O'yin tayyorgarligi

Umumiy tayyorgarlik vositalari

Kompleks mashqlar.

1-vazifa:

– o'yinchilar to'p bilan darvoza maydonining o'ng tomonida joylashadi. Qarama-qarshi darvozaning erkin to'p tashlash chizig'ida oralig'i bir-biridan 3 m masofada to'rt ustuncha o'rnatiladi. Hujumchilar maydonning yon chizig'i bo'ylab to'pni yerga urib olib yurib, ustunchalarni oralab o'tadi va darvozabonga to'pni uzatadi. so'ng o'zi qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yugurib, darvozabon qaytargan to'pni ilib oladi va uni yerga urib olib yurishdan foydalanib darvozaga otadi.

2-vazifa:

– 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq masofa 2,5-3 m da 6 ta to'p. Bir necha to'p maydonning yon chizig'ida joylashgan. Darvoza maydonining chap burchagida joylashgan har bir himoyachi navbatma-navbat har bir to'pga oldinga chiqib, ularga qo'lini tekkazib, 6 m chiziqqa qaytadi va yon chiziqda yotgan to'pni olib, darvozabonga

uzatadi, so'ng qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yuguradi, darvozabondan qaytib olgan to'pni darvozaga otadi;

– xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

3-vazifa:

– o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonida bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

– xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizisimon harakat qilib o'tib qaytadi.

4-vazifa:

– 6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egallaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng, maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib yetib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi, so'ng yana to'pga ega bo'lib, uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi "oltiklar" bajaradi.

5-vazifa:

– dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib hujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

Yordamchi o'yinlar

1. "Quvlashmachoq". Bir to'psiz quvlovchi. Boshqa o'yinchilarda bitta to'p. To'pga ega bo'lgan o'yinchiga tegish mumkin emas. Shuning uchun o'yinchilar quvlovchi kimni ushlamoqchi bo'lsa, shunga to'p uzatadi.

2. “Quvlashmachoq”. O‘yinchilar sherik bo‘lib bir-birining qo‘li-dan ushlab oladi. Quvlovchi sheriklar bir-birining qo‘lini qo‘yib yu-bormasdan boshqalarni ushlashi mumkin.

3. “Quvlashmachoq”. Jamoa hujumchi va himoyachilarga ega. Quvlovchi faqat hujumchini ushlashi mumkin. Himoyachilar hujum-chilarni quvlovchidan to‘shishga harakat qiladi.

4. “To‘p bilan quvlashmachoq” o‘yini. O‘yin maydonning bir bo‘lagida o‘tkaziladi, ikki jamoa to‘pga ega. Hujumchilarning vazir-fasi raqib o‘yinchilarining hammasiga qo‘lda ushlab turgan to‘pni tekkazish. To‘pni uzatish va to‘p bilan uch qadam qo‘yishga ruxsat etiladi. To‘p tekkan o‘yinchi maydonni tark etadi. Barcha hujum-chilar maydondan chiqarilgandan so‘ng jamoalar rol almashadi.

5. “Qayerda to‘p ko‘p?” o‘yini voleybol maydonida o‘tkaziladi. Har bir jamoada ikkitadan to‘p: ishora yoki signal bilan to‘p to‘r ustidan raqib tomonga tashlanadi. Qaysi jamoa tomonida to‘p qolmagan bo‘lsa, u g‘olib hisoblanadi.

6. “Qayerda to‘p ko‘p?” o‘yini voleybol maydonida o‘tkaziladi, to‘r o‘rniga gimnastika o‘rindig‘i qo‘yiladi. Har bir jamoada ikki to‘p. O‘yin boshlanishiga berilgan signaldan so‘ng, to‘pni o‘z maydoniga urib, skameyka ustidan sapchitib, raqib maydoniga o‘tkazish kerak. Maydonida to‘p qolmagan jamoa g‘olib hisoblanadi.

7. “Nishonni urib chiqar” o‘yini. O‘yin voleybol maydonida o‘tkaziladi. Yuza chiziqda oraliq masofasi bir metrdan to‘plar qo‘yiladi. Har bir jamoada uchtdan o‘yinchi to‘r bo‘ylab 3 metrli hududda joylashadi, biri to‘r ostidan to‘p otib nishonga tekkazishga urinadi, boshqalar ularni himoya qiladi. Boshqa o‘yinchilar maydon tashqarisida to‘p yig‘ib, o‘zlarining uchliklarini keyingi hujum uchun to‘p bilan ta‘minlaydi.

8. Gandbol to‘pi bilan “Otishma” o‘yini.

9. “To‘p uchun kurash” o‘yini. Maydon bo‘ylab raqibni shaxsiy to‘shish. Shaxsiy himoyada bir-biriga yordam ko‘rsatish.

10. Uch to‘p bilan “To‘p uchun kurash” o‘yini. Qisqa muddatda barcha to‘plarga ega bo‘lgan jamoa g‘olib hisoblanadi.

11. “Harakatchan darvoza” o‘yini.

12. 3x3x3 yoki 4x4x4 bo‘lib gandbol o‘ynash. 3 taym 6 daqi-qadan, 3 daqiqa dam olish uchun tanaffus.

13. To'rt guruh o'yinchilar maydonning har xil ikki tomonida joylashadi. A va B guruhlar – himoyachi, D va E – hujumchi. D guruhi hujumchilari bir to'p bilan. A guruhi himoya qilinayotgan darvozaga hujum qiladi, darvozaga to'p otishni bajargandan so'ng, D guruhi hujumchilari qarama-qarshi darvozaga hujum qiladi, B guruhi himoyachilari ularni darvozadan 15-17 m masofada qarshi oladi. Bu himoya harakatlari vaqtida A guruhi o'yinchilari 15-17 m oldinga chiqishadi. D guruhi hujumchilari darvozaga to'p otgandan so'ng, E guruhi hujumchilari darvozaga hujum boshlaydi, bularni A guruhi o'yinchilari himoya qiladi va o'yin yana davom etadi.

14. Maydonning yarmida o'ynash. Shaxsiy himoya, ikki taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa tanaffus.

Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun darslarning namunaviy mazmuni

1-dars.

Komleks dars. Bunda uchta vazifa hal etiladi: tezkor harakat va sakrovchanlik, sherik bilan qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilishni o'rganish, himoyachi to'sig'idan qutilishni takomillashtirish.

Darsning tayyorlov qismi – 30 daqiqa.

Saflanish mashqlari (5 daq). Arqon bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilish, qo'llarni tez siltab aylantirish, har xil hatlab o'tish, sakrab o'tish (ikki qo'lda arqon bilan). Arqonda sakrash.

Asosiy qism – 56 daqiqa.

Kengligi 30-50 sm qilib belgilangan joylarda oldinga va orqa bilan sakrash, bir oyoqlab, ikki oyoqda, birma-bir va ko'p marta (7 daq).

Sherik bo'lib bir to'p bilan mashqlar bajarish. O'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi va u to'pni ilib, unga yana qaytaradi va dastlabki holatga qaytadi. Sekin-asta ular orasidagi masofa va tezlik o'zgartiriladi (6 daq). Xuddi shunday mashq, faqat dastlabki holatga qaytishga va to'p ilishga chiqishda o'yinchi to'siqlarni bartaraf etib, ustunchalar orasidan o'tadi (5 daq).

To'psiz sherik bilan mashqlar. Himoyachi hujumchini darvozabon maydoniga kirmasligi uchun, uni to'sishga harakat qiladi,

hujumchi esa otilib chiqish harakatidan foydalanib, himoyachini aldashga urinadi (8 *daq*). Hujumchi himoyachi ortida yotgan to'p yoki boshqa buyumni olish uchun harakat qiladi (1.5-2 *m* masofa). Himoyachi unga qarshi harakat qiladi (8 *daq*).

Har bir o'yinchi to'p bilan. To'pni o'zi atrofida, sherigini aylanib, o'ng va chap qo'lda, bir va ikki oyoqda sakrab olib yurish (5 *daq*).

"Hududga yorib kir" o'yini. Darvoza maydonida bir necha to'p qo'yilgan. Bir jamoa – himoyachi (6-8 odam), boshqa jamoa – hujumchi. Himoyachilar darvoza maydoni chizig'i bo'ylab qator turib olib, maydon ichida yotgan to'plarni olish uchun harakat qiluvchi hujumchilarni kiritmaydilar. Bir hujumchi faqat bir to'pni olishi yoki urib yuborishi mumkin, so'ng yana maydonga qaytishi zarur. Yakkakurash faqat gandbol qoidalari me'yorida ruxsat etiladi. Belgilangan vaqtdan so'ng jamoalar o'rin almashadilar. Ko'p to'p olgan jamoa g'olib hisoblanadi (8 *daq*).

Darsning yakuniy qismi – 3 daqiqa. Oddiy, sekin yugurish, bo'shashish mashqlari, darsga yakun yasash.

2-dars.

Komleks dars. Bunda ikkita vazifa hal etiladi: o'yindagi chaqonlikni tarbiyalash va sherigiga qarama-qarshi harakat qilib, to'pni uzatish, ilishni o'rgatish.

Darsning tayyorlov qismi – 25 daq.

"Man etilgan harakatlar" o'yini (4 *daq*). Tennis to'pi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilishlar, oyoqlar bilan har xil harakatlar qilish. To'pni oldinga, yonga tashlab ilish, to'pni dumalatib, so'ng unga yetib olish va hokazo (20 *daq*).

Asosiy qism – 60 daqiqa.

"Epchil bolalar" (8 *daq*) va "Quvlashmoq" (6 *daq*) o'yinlari. Qarama-qarshi orqama-orqa bo'lib qator turib, qarama-qarshi qatorga to'p uzatib, o'zining qatori oxiriga turib olish (5 *daq*). Qarshi qatorga to'p uzatib va qarshi qator oxiriga o'tib turish (5 *daq*).

Ikki qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'p bilan bir vaqtda qarshi qator tomon to'pni yerga urib harakat qiladi va keyingi o'yinchiga to'p uzatib, qator oxiridan joy oladi (8 *daq*).

To'psiz sherik bilan mashq. Navbatma-navbat har xil harakatlarni (o'ng, chapga otilib yugurish, to'xtash, sakrash) bajaruvchi hujumchi ortida turgan himoyachi hujumchi harakatlarini takrorlaydi

(4 *daq*). Shu mashq, faqat 2-3 *m* kenglikdagi masofada himoyachi hujumchiga yuzlanib turadi, hujumchi himoyachilardan o'tib ketishga harakat qiladi (4 *daq*).

Bir o'yinchi turib, ikkinchi o'yinchini aldab o'tib, unga to'pni uzatadi va shunday yana takrorlanadi (5 *daq*). O'yinchi sherik bilan harakatda bir-biriga to'p uzatadi (8 *daq*). "To'p sardorga" o'yini (8 *daq*).

Yakuniy qism – 5 daq.

Oddiy yugurish. Organizmni bo'shashtirish mashqlari, darsga yakun yasash.

3-dars.

Kompleks dars. Bunda to'p otishni bajarishda va qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilish zarur bo'lgan sifatlar rivojlantiriladi.

Tayyorlov qismi – 30 daqiqa.

Saflanish mashqlari (5 *daq*). To'ldirma to'p bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: egilishlar, gavdani bukish, to'pni oldinga, yon tomonlarga, orqaga tashlab ilib olish, to'plar ustidan sakrash (24 *daq*).

Asosiy qism – 55 daqiqa.

Belgilangan 6 va 9 metrli chiziqlar hamda belgilangan maydon bo'ylab yo'laklarda yugurish va sakrashlar (14 *daq*).

Qarama-qarshi bir-birini ortidan ikki qator bo'lib, qator o'rtasida o'tirgan holatdagi o'yinchi o'rnidan siljimasdan qatorlar bir-biriga uzatgan to'pga qo'llari bilan harakat qiladi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchi qarama-qarshi qator ortiga o'tib ketadi (4 *daq*).

O'yinchilar zalning to'rt burchagida markazga yuzlanib bir-biri ortida turgan to'rt qator saflanadi. Qarama-qarshi qatorlar zal diagonali bo'ylab to'pni uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketadi (5 *daq*). Qarshi qator tomon to'pni yerga urib yugurib, so'ng to'pni uzatadi va qator ortiga o'tib ketadi (6 *daq*). Qator oldida turgan o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng barcha to'rt qator oldida turgan o'yinchilar o'zining qarama-qarshisidagi qator tomon to'pni yerga urib olib yurib harakat qiladi. Sheriklar bilan uchrashuvda u aldash harakatidan foydalanib ulardan o'tib, yana o'z qatoriga qaytib, qator boshida turgan o'yinchiga to'p uzatadi va o'zi qator ortiga o'tib ketadi (6 *daq*).

Uzoqlikdagi nishonga (devordagi to'sin, maydondagi belgi, yana boshqalar) tennis to'pini uloqtirish (13 *daq*).

“Aylanma lapta” o'yini.

Yakuniy qism – 5 daq.

Oddiy yugurish. Organizmni bo'shashtirish mashqlari, darsga yakun yasash.

4-dars

Kompleks dars. Vazifa: o'yindagi chaqqonlik va qarshi harakatda to'p uzatish va ilishni o'rgatish.

Tayyorlov qismi – 24 daqiqa.

Saflanish mashqlari (4 *daq*). Umumrivojlantiruvchi mashqlar (20 *daq*).

Asosiy qism – 64 daqiqa.

Har xil holatda (yotib, o'tirib, turib) tezlanish va otilib yugurish. Nafasni rostdash uchun dam olish (7 *daq*). “To'pni tez qaytar” o'yini. Bir o'yinchi bir-birining ortida turgan qatorga navbatma-navbat to'p uzatadi, qatordagi o'yinchi to'pni uzatgandan so'ng, o'zidan keyingi turgan o'yinchiga uning to'p olishiga xalaqit qilmaslik uchun o'tiradi. Qator ortidagi o'yinchi to'p uzatuvchi o'yinchi joyiga o'tadi, to'p uzatuvchi qator boshiga o'tadi. Mashqni jamoa bo'lib musobaqa tariqasida o'tkazish mumkin (7 *daq*).

Ikki bir-biriga qarshi qator tashkil etiladi. Qatorlar orasida 0,5-1,5 m balandlikda arqon tortib qo'yiladi. To'pni arqon tagidan uzatib, qator ortiga o'tib ketiladi (4 *daq*). To'pni arqon tagidan uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (5 *daq*). To'p bilan arqondan sakrab, tagidan o'tib to'p uzatadi va to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (10 *daq*).

Uchta bo'lib mashq bajarish. 2 m yo'lak bo'ylab ikki o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi o'yinchi himoyachi vazifasini bajarib, ketma-ket birinchi va ikkinchisining yo'lini to'sib, ularga xalaqit qiladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar rollari bilan almashadilar (10 *daq*). Bir himoyachi ikki hujumchi. Himoyachi nazoratidagi birinchi hujumchi sherigiga to'p uzatib, har xil tomonlarga tez otilib himoyachi to'sig'idan qutulib, yana to'pni qaytarib oladi. O'yinchilar ma'lum vaqtda rollari bilan almashadilar (8 *daq*). “To'p uchun kurash” o'yini (8 *daq*).

Yakuniy qism – 2 daqiqa.

Nazorat savollari

1. BO'SM va BO'OZSM mutaxassisliklarga o'rgatishdan maqsad.
2. O'quv-mashg'ulot ishlari va sport tayyorgarligi talablari tartiblarini aytib bering.
3. BO'SM va BO'OZSM mutaxassisliklari uchun qanday o'quv reja tuziladi?
4. Jarohatni oldini olish uchun nimalarga ahamiyat berish kerak?
5. Sport maktabini bitiruvchilari qanday unvonga ega bo'lishi kerak'?
6. Psixologik tayyorgarlik bo'limlari.

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Гаппаров З.Г. Спорт психологияси. Дарслик. –Т.: Мехриларё, МЧЖ, 2011.
3. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. Метод. Пособие. –М.: Сов. спорт, 2004.
4. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.
5. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. Ўқув-услубий қўлланма. –Т., 2015.
6. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
7. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
8. Шестаков Л. Тактика гандбола. –М.: ФИС, 2002.

VIII. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLIISH

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sir-larini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

Bugungi kunda kun sayin rivojlanayotgan gandbol jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisiga o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A. Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, hozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon, deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra, boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrda asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari, darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlari vaqtida foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik, ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportga takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega.

M.A. Godikning fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Tanlov rejasi bolalarning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar.

Gandbol mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qandayligi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlaovni o'tkazadigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Gandbol bo'limi mashg'ulotlariga sog'lig'i juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobilyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni o'tkazadi.

Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhleri tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'lig'i to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatleri rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning gandbol o'yiniga yaroqliligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari hamda dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichleri dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1.5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv mashg'ulotleri orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqiligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhleri tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishleri va boshqa shaxsiy xususiyatleri rivojlanishiga xalaqit bermagan holda, ularning yuqori sport natijalariga erisha olishleri aniqlab, o'quv guruhleri qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo'ladi.

Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi.

1. 30 m ga yugurish (*sek*).
2. To'pni olib 30 m yugurish (*sek*).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*).
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun, *sm*).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, *sek*).
7. Kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

8.1. Maktabda gandbolni o'rgatish xususiyatlari

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport to'garagida (seksiyasida) mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, mashg'ulot bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda har bir darsning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta ta'lim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan

foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash orqali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l-atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o'quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta'sir ko'rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo'yiladi, alohida mashg'ulotda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va bilimdonlik bilan tashkil etish – bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti – bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkun. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish hamda oshirishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, "blok" ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qadi-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni ko'zdam kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo'lgan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra yengil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilonizi shaklida, oldinga, yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 *daq*) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi (ko'pi bilan 3-4 ta). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta'sir qiluvchi mashqlar, odatda, quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, ehtidamlilikni rivojlantirish.

O'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning har bir bo'limi oldidan o'zining tayyorgarlik ishlari o'tkazilishi

lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo'g'imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun yelka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bunga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar qo'shimcha vazifalar olishga muhtoj bo'ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (soniya), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarining har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaqtidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va "motor" zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir: "motor" zichlik – bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo'lishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo'lishi zarur.

Guruhlar (bo'linmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash, materialni tabaqalash zarur bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bo'lmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yo'llash) paytlarda olib boriladi.

Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirgi paytlarda darslarda, darsdan tashqari va mashg'ulotda shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishining eng samarali shakllaridan biri – bu aylanma mashg'ulotdir. U mashg'ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta'minlaydi. Mashqlarni olib borishning (ko'proq jismoniy sifatlarini tarbiyalash uchun) o'ziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Gandbolda aylanma mashg'ulotga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

Aylanma mashg'ulotda, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo'llaniladi. Bu mashqlar kompleksi hamma gavda qismlari hamda mushak guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma'lum bir muqddorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq yelka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2 ta – oyoq mushaklari uchun; 2 ta – organizmga umumiy ta'sir ko'rsatish uchun, shuningdek, egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat muvozanatini rivojlantirish.

Har bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U “stansiya” deb ataladi. Shug'ullanuvchilar bir vaqtning o'zida 3-6 kishidan iborat guruh bo'lib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bo'lib, umumiy signal bo'yicha guruhlar aylana bo'ylab joylari bilan almashadilar va boshqa “stansiya” mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarning me'yorlash (har bir “stansiya”da va umuman) qat'iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma mashg'ulotga kiritilgan mashqlarning o'quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 soniya ichida) aniqlanadi, so'ngra har bir “stansiya” uchun me'yorlash 30 soniya ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlashlar sonining uchdan bir qismi yoki ko'pi bilan yarmisi hisobidan keltirib chiqariladi. 1-2 oydan so'ng yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual ko'rsatkichlarga muvofiq holda, aylanma mashg'ulot hajmini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.

Gandbol bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu yerda

o'quvchilar o'zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish ko'rsatkichlari, mashg'ulot yuklamalari kattaliklari, o'z yutuqlarining o'sishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa'y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o'quvchilarining mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Bunday mashg'ulotning bitta aylanasi 5-6 daqiqani egallaydi. Darsda "aylana" 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bo'lganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, har bir "stansiya"dagi va aylanadagi urinishlari soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq va uzluksiz, "stansiya"lar orasida almashishlar yugurib, tez sur'atda bajarilsa, aylanalar orasida dam olish ko'p bo'lmasa yoki oraliqli – har bir "stansiya" va aylanadan so'ng tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma mashg'ulotda gandbol bo'yicha materiallar asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, shuningdek, o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida "stansiya"larda bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur'atda to'p oshirishni ko'p marta takrorlash, sherigiga to'p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), himoyachining kvadrat bo'ylab harakatlanishlari, oldinga chiqib olib hujum qilishda to'pni ko'p marta qabul qilib olish, uzoq masofaga to'p oshirish, darvozaga qiyin zarbalarni berish (yiqilib, "blok" ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, yengil to'ldirma to'plarni oshirish (0,8 kg), 2, 3, 4, 5 kg li to'ldirma to'plarni belgilangan usulda oshirish, to'siqlar orasidan ilonizi shaklida to'pni olib yurish va nishonga qarata otish, "yarim shpagatlar", siltanishlar hamda yiqilishlar, akrobatika mashqlari (darvozabonlar uchun) va h.k.

Darslarni nafaqat zallarda, balki ochiq havoda gandbol uchun mo'ljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o'yin maydonlarida: stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (o'rmonlar, bog', daryo bo'yida va boshqa) ham o'tkazish mumkin.

Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan darslar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda gandbolning aasiy texnik elementlarini tez egallashga yordam beradi.

Nazorat savollari

1. Darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun nimalarga ahamiyat berish kerak?
2. Darsning tayyorgarlik qismi qanday vazifani bajaradi?
3. Dars tarkibidagi asosiy qismning maqsadi nima?
4. Aylanma mashg'ulotning mazmuni, mohiyati va bekatlarini misollar bilan tushuntiring.
5. Darsning umumiy va motor zichligi deganda nimani tushunasiz va ularni qanday aniqlaysiz?
6. Darsning xulosa qismida qanday vositalardan foydalanasiz?
7. Dars qismlarining (tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlar) vazifalarini birma-bir tushuntiring.

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Гончарова О.В. Ёш спортчиларнинг жисмоний қобилятларини ривожлантириш. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
3. Игнатъева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. Метод. пособие. –М.: Сов. спорт, 2004.
4. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.

IX. GANDBOL MUTAXASSISLIGIDA TO'ITI VA TITInI TASHKIL ETISH

9.1. TO'ITI va TITIning asosiy prinsip shaklini tashkil etish

9.1.1. TO'ITI va TITIning tashkil etilishi

O'quv rejasi va ilmiy-tekshirish dasturiga amal qilib, ularni ikki turga bo'lish mumkin:

- 1) talabalarning o'quv-ilmiy tekshirish ishi – TO'ITI;
- 2) talablarning ilmiy-tekshirish ishi – TITI.

Bu ikki faoliyatning tarkibi bir-biri bilan chamchas bog'liq. TO'ITI o'quv jarayonida va darsdan tashqari bo'sh vaqtda o'tkazilib, TITIning asosiy negizini tashkil etadi. Amalda TO'ITI o'tkazish jarayonida olingan maxsus bilim va malakalar o'z navbatida TITIning sifatini oshiradi.

9.1.2. TO'ITI va TITInI rivojlantirishning asosiy tamoyillari

TO'ITI va TITInI rivojlantirishning asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Institutda ta'lim olish davomida izchillik va muvofiqlik.
2. Bajarish uchun qo'yilgan ilmiy vazifaga kompleks yondashishning oddiyligi.
3. TO'ITI va TITI mazmuni yoki yo'nalishining kelajakda gandbol sohasida ishlaydigan kelajak murabbiy ishi sifatiga taalluqliligi.
4. TO'ITI va TITIning ilmiy ish bilan shug'ullanish malakasini tarbiyalashdagi o'rni.

TO'ITI va TITIning asosiy shakllari

1. Ma'ruza.
2. Uslubiy mashg'ulot.
3. Amaliy va seminar mashg'ulotlari.
4. Konsultatsiya (maslahat asosida).
5. Adabiy manbalardan referat yozish.
6. Hisobot va reyting-nazoratdan o'tish.
7. Bitiruv malakaviy ishi mavzusini tanlash va uni yozish.
8. Bitiruv malakaviy ishini yoqlash uchun ma'ruza tayyorlash.

9. Trenerlik amaliyoti davomida mustaqil o'qish ilmiy-tekshirish ishini olib borish.

10. Talabalar ilmiy-tekshirish to'garagiga qatnashish.

Amaliy va seminar mashg'ulotlariga alohida e'tibor berish, gandal bolga ixtisoslashuvchi talabalarga texnik jihozlardan foydalanish, instrumental usullarni o'rganish, eksperimental ilmiy-tekshirishni tashkil etish, bosqich ishini bajarish jarayonida ilmiy-tekshirish ishlarini o'tkazish va zarur ma'lumotlarni olish, tajriba hamda kuza tish bayonnomalarini taxlash, aktlarni izohlash, hisobot va xulosani isbotlashni o'rganish uchun sharoit yaratish gandbol kafedras zimmasiga yuklanadi.

Davlat imtihonida talabalarining ilmiy-tekshirish ishlariga tayyorligi darajasini baholash uchun qo'yilgan talab kelajakda gandbol bo'yicha mutaxassis bo'luvchi talabaning professional sifati, malaka va qobiliyati har taraflama yetuk bo'lishini ta'minlashdan iboratdir.

Talabalarining o'quv-ilmiy tekshirish ishi

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchilarning jismoniy sifatlari dinamikasini, organizmning funksional holatidagi o'zgarishlarni texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini hisobga olmasdan turib bu jarayonlarni boshqarish va rejalashtirish mumkin emas. Talaba ilmiy-tekshirish ishlarining asosini tashkil qiluvchi bir-biriga yaqin bo'lgan turli fanning (biomehanika, fiziologiya, psixologiya, bioximiya va hokazo) kompleks uslubiy izlanishlaridan va gandbolga taalluqli bo'lgan bir guruh pedagogik usullardan foydalanishni to'la o'zlashtirmog'i kerak.

TO'ITIni yillar davomida o'rgatish vazifasi

Talabalar gandbol bo'yicha o'quv-ilmiy tekshirish ishlarini rejalashtirish va uni tashkil etishni I va II bosqichlarda to'la o'zlashtirib oladilar. Axborot usullari va har xil nazorat turlarining ilmiy-tekshirish uslubiyatini (davriy, davomli, tezkor) o'rgangach esa adabiyotlarni ilmiy-usuliy tahlil qilish va yana ilmiy-tekshirish ishi bilan shug'ullanish malakasini mustaqil rivojlantirishlari kerak. Bu ularning kelajakda ilmiy ishlarini davom ettirishlariga imkon beradi (Bitiruv malaka ishi (BMI)ni bajarish).

TO'ITI III kurs talabalarida maxsus pedagogik malakalarni vujudga keltirish uchun sharoit yaratishi kerak. Ular ilmiy tekshirishni trenirovka jarayonida tanlangan mavzuga oid usullarni ishlatib va testlar natijasida olingan ma'lumotlarni tanlab tahlil etish asosida olib boradilar.

Bosqichda TO'ITI IV kursda tanlangan mavzusining faoliyati turiga oidligi aniqlanib, BMIning individuallashtiriladi. Talabalar BMI mavzusiga oid olingan aniq ma'lumotlar asosida malakalarini oshiradilar va ilmiy ishga layoqatlarini takomillashtiradilar.

Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usuli

Pedagogik nazoratning asosini muntazam nazorat hamda jismoniy mashqlarning og'irlilik darajasi va ularni maksimal namoyon etishni ta'minlovchi nazorat mashqlar tashkil etadi.

Pedagogik nazorat (V.M. Zaitsorskiy mualliflar bilan) o'z ichiga quyidagi nazorat turini oladi: a) sportchining holati, b) mashg'ulotdagi mashqlarning og'irligi; d) mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish; e) musobaqada erishilgan natijalar.

Davr uzaytirilishi bir holatdan ikkinchi holatga o'tish zaruratiga bog'liq bo'lib, u uch turga bo'linadi:

1. **Davr holati**, ya'ni uzoq davrga nisbatan vaqtda saqlanish holati (haftalar yoki oylar). Bunday holatlar quydagilar bo'lishi mumkin: sport formasi holati, sport formasi holatining yetarli emasligi.

2. **Kundalik holat** – bir yoki bir necha mashg'ulotlardan so'ng sportchining sport formasi holatini tiklay olmaganligi ma'lum bo'ldi, bunday holat har xil guruh mushaklarining og'iriganligi yoki uning teskarisi ish bajarish holati va trenirovka qilishga intilishning ko'tarilishida ifodalanadi. Sportchining kundalik holatini hisobga olish, asosan, kelajak mashg'ulotda yuklama miqdorini rejalashtirishga xizmat etadi.

3. **Tezkor holat** bir mashg'ulotning yoki uning bir qismining ta'sirini baholaydi.

Pedagogik nazorat sportchi holatidan va faoliyatidan ma'lumotlar olish uchun asosiy vosita hisoblanadi. U qo'llanilgan vositaning ta'sirchanligini, mashg'ulot usuli, sport formasining rivojlanish

dinamikasini va sport natijalarini oldindan aniqlash uchun ishlatiladi. Pedagogik nazoratning vazifasi mashg'ulot yuklamasini hisobga olishdan, sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyor-garlik darajasini aniqlashdan, rejalashtirilgan natijaga yetish imkoniyatini belgilash va musobaqa natijalarini aniqlashdan iborat.

Jismoniy yuklamani hisobga olish

Gandbol mashg'ulotida yuklama hajmi bajarilish muddati bilan belgilanadi. Trenirovka hajmini mashqlar bajarishga ketgan vaqt yoki mashqlarni bajarish soni bilan aniqlash mumkin.

Shiddatlilikni har xil usullar bilan aniqlash mumkin. Eng oddiy va to'g'ri usul – pedagogik nazorat asosida shiddatlilikni aniqlash. Bu holda maksimal, katta va kichik shiddatlilik aniqlanadi (V.E. Goncharenko va E.I. Polyanskiy, 1980). Musobaqa jarayonida telemetrik asboblardan yordamida yurak qisqarishining tez-tez takrorlanishi tufayli, shiddatlilikni baholashni V.Ya. Ignatyeva (1980) tavsiya etgan. Yu.M. Shanenko (1976) yurak qisqarishining takrorlanish orqali (CHSS) nagruzka shiddatini aniqlashning hammabop hisoblash usulini tavsiya etadi. Ko'p tekshirishlar natijasida bu usulning juda to'g'riligi aniqlandi, chunki qon tomir urishining asboblardan yordamida olingan ma'lumotlari, qo'l bilan qon tomirni ushlab olingan ma'lumotlardan farq qilmasligi aniqlanadi. Bu usulda butun mashg'ulot mobaynida har bir bajarilgan mashqdan so'ng 10 sek davomida qon tomir urishi qo'l bilan ushlab aniqlanadi. Bunday usulni qo'llash mashg'ulot yuklama shiddati va har bir gandbolchining shaxsiy reaksiyasini aniqlashda to'la ma'lumot olishga yordam beradi.

Yurak qisqarishi takrorlanishi tufayli mashg'ulot yuklama shiddatini aniqlash (Yu.M. Shanenko, 1976)

Shiddatlilik	Minimal	O'rta	Baland	Maksimal
Yurak qisqarishining takrorlanishi (CHSS, ur/daq)	130	130–150	150–170	170 va hokazo

O'qish davomida videoyozuvlardan foydalanish

Ilmiy-tekshirish ishlarida kinoga olish, videoga yozish eng ko'p uchraydigan pedagogik usul hisoblanadi. Ular yordamida aniq ma'lumotlar olish, shaxsiy va jamoaviy texnik-taktik harakatlarni tahlil qilishga imkoniyat yaratiladi.

Ilmiy tekshirishda qo'llaniladigan boshqa usullardan videoyozuvning ustunligi quyidagilardan iborat: ilmiy tekshirishda kerakli qismlarni bir necha marta qayta ko'rish, videoyozuvni sekinlashtirish va kerak bo'lsa, videoyozuvni to'xtatib qo'yish imkoniyatidan foydalanish mumkin.

Pedagogik nazoratning me'yoriy ko'rsatkichlari

O'smirlar va katta yoshdagi sportchilarning tayyorgarligini ko'p yillik mashg'ulot jarayonida muntazam baholab borish katta ahamiyatga egadir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikda jismoniy me'yorlarni nazorat qilish – o'quv mashg'uloti rejasini to'g'ri tuzishga aniq yo'nalish hisoblanadi.

Umumjismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari

1.30 m ga yugurish.

Jihozlar: sekundning o'ndan bir bo'lagini ko'rsatuvchi sekundomerlar: o'yin maydonida 30 metrli masofani aniq belgilash; tovush signaliga mos keladigan ko'rish signali va yakunlovchi belgi.

Testning ta'rif: tekshiriluvchilar (eng qulay – 2 kishi) "Startga" buyrug'i bo'yicha belgilangan chiziqda yuqori start holatida diqqat bilan turishadi, so'ng startga signal beriladi. Sportchilar belgilangan 30 metrli masofaning marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng, sekundomer to'xtatiladi. Hamma o'yinchilar masofani tugallagandan so'ng, qayta urinish imkoni beriladi. Natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi. Sekundning yuzdan bir bo'lagi unga yaqin bo'lgan sekundning o'ndan bir qismiga yaxlitlanadi.

Sinov me'yorlarini ertalabki mashg'ulotda yoki o'yin kunining birinchi yarmida qabul qilish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori jismoniy yuklamada o'tgan mashg'ulotdan so'ng, sinov me'yorlarini qabul qilmaslikning tavsiya etilishini e'tiborga olish lozim.

Ushbu testni hamma yoshdagi gandbolchilar uchun qo'llasa bo'ladi, chunki bunda tezlik imkoniyatini aniqlash mumkin.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 5,3-5,6
		Q- 5,4-5,9
2 Dastlabki tayyorlov	2	B- 5,1-5,3
		Q- 5,2-5,4
3 O'quv-mashg'ulot	1	B- 4,8-5,0
		Q- 4,9-5,1
4 O'quv-mashg'ulot	2	B- 4,7-5,9
		Q- 4,8-5,0
5 O'quv-mashg'ulot	3	B- 4,5-4,7
		Q- 4,7-5,0
6. O'quv-mashg'ulot	4	B- 4,3-4,6
		Q- 4,6-4,9
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 4,1-4,3
		Q- 4,5-4,8
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 4,0-4,2
		Q- 4,5-4,7
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 3,9-4,1
		Q- 4,5-4,6

Joydan turib uzunlikka sakrash

Jihozlar: maydonning ma'lum bir joyida depsinish uchun chiziq o'tkaziladi, shu chiziqqa perpendikulyar bir metr masofadan har bir bo'lagi 5 sm dan bo'lgan 1,5 metrli shkalasimon belgi qo'yiladi.

Testning ta'rifi: tekshiriluvchi belgilangan chiziq yonida turib sakrashga tayyorlanadi. U avval qo'llarini orqaga va so'ng oldinga siltab, oyoqlari bilan depsinib, iloji boricha uzoqqa sakrashga harakat qiladi. Sakrashga ikki imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi. Sakrash uzunligi depsingan chiziqdan, sakrash natijasi sakralgan chiziqdan sakrab tushgan nuqtagacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi.

Sakrashdan oldin oyoqlarni yerdan uzish man etiladi.

Ushbu test tezkorlik-kuchni, oyoq mushaklari kuchini kuchlantirishni ketma-ket muvofiqlashtira olish imkoniyatini yaratadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 170-180
2. Dastlabki tayyorlov	2	Q- 160-170
3. O'quv-mashg'ulot	1	B- 180-190
		Q- 170-180
4. O'quv-mashg'ulot	2	B- 200-230
		Q- 185-195
5. O'quv-mashg'ulot	3	O'- 210-230
		Q- 190-200
6. O'quv-mashg'ulot	4	O'- 240-250
		Q-195-220
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 250-270
		Q- 205-230
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 260-280
		Q-210-240
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 270-290
		Q- 235-250

Joydan uch hatlab sakrash (faqat erkaklar uchun)

Tekshiriluvchi dastlabki holatda belgilangan chiziq yonida joylashadi. U avval ikki oyoq bilan depsinib sakrab, o'ng yoki chap oyoq'iga tushadi, so'ng tayanch oyog'i bilan sakrab, siltanish oyog'iga tushadi va uchunchi qadamni siltanish oyog'i bilan depsinib, so'ng ikki oyoq bilan yerga tushadi. Sakralgan masofa umumiy qoidaga binoan hisobga olinadi. Har bir tekshiriluvchiga ikki imkoniyat berilib, ko'rsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi.

Joyidan uch hatlab sakrash tezkorlik-kuch, epchillik va murakkab muvozanat vazifasini bajarish imkoniyatini aniqlash uchun kerakli vosita bo'lib hisoblanadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. O'quv-mashg'ulot	1	520-560
2. O'quv-mashg'ulot	2	560-590
3. O'quv-mashg'ulot	3	600-630
4. O'quv-mashg'ulot	4	660-700
5. Takomillashtiruvchi sport	1	750-800
6. Takomillashtiruvchi sport	2	800-830
7. Takomillashtiruvchi sport	3	840-900

100 m ga mokisimon yugurish

Testning ta'rifi: tekshiriluvchilar yuza chiziq o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha sportchilar birin-ketin 6 m, 9 m va 20 m li belgilarga va yana 9 m, 6 m li belgilarga yugurib borib qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan belgi chiziqlarga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. O'quv-mashg'ulot	1	B- 28-30
		Q- 30-32
2. O'quv-mashg'ulot	2	B- 26-27
		Q- 29-31
3. O'quv-mashg'ulot	3	B- 25-27
		Q- 28-30
4. O'quv-mashg'ulot	4	B- 24-25
		Q- 27-29
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 22-23
		Q- 25-26
6. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 21-22
		Q- 25-26

7. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 20-21
		Q- 23-24

Joydan yuqoriga sakrash (Abalakov usuli bo'yicha)

Testning ta'rifi: Yerda 50x50 *sm* to'rtburchak chiziladi. Tekshiriluvchilar asbob o'rnatilgan ushbu to'rtburchakda oyoqlarini chiziqqa tekkizmasdan joylashadilar, so'ng bellariga kamar bog'lab yuqoriga sakraydilar. Sakragandan so'ng ular ushbu to'rtburchakka tushushlari shart. Sakrash natijasida chizilgan o'lchov tasmasi sakrash balandligini tashkil etadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. O'quv-mashg'ulot	1	B- 44-48
		Q- 43-48
2. O'quv-mashg'ulot	2	B- 48-53
		Q- 45-50
3. O'quv-mashg'ulot	3	B- 54-60
		Q- 46-51
4. O'quv-mashg'ulot	4	B- 61-67
		Q- 46-51
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 63-69
		Q- 49-55
6. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 63-70
		Q- 50-57
7. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 66-75
		Q- 53-68

Tennis va gandbol to'pini uzoqlikka otish

Testning ta'rifi: gandbol maydonining yuza chizig'iga parallel 8-10 *m* kenglikda otish chizig'i o'tkaziladi. Maydonning yon tomonidan ushbu chiziqqa perpendikulyar 15 metrlik masofani o'lchab, u nuqta bilan belgilanadi va shu nuqtadan 20 *m* masofaga oralg'i 20 *sm* dan shkalasimon chiziqlar belgilanadi. To'pni otish yo'li 5 *m* ni tashkil qilishi kerak. Sportchilar to'pni otishni yuqoridan

qo'lni bukkan holda bajaradilar. Yugurib kelib otish uchun qadamlar soni cheklanmaydi.

Bunday mashqni bajarish uchun sportehiga uch imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek	Izoh
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 35-38 Q- 25-28	Tennis to'pi
2. Dastlabki tayyorlov	2	B- 38-40 Q- 28-30	
3. O'quv-mashg'ulot	1	B- 22-28 Q- 18-22	Gandbol to'pi
4. O'quv-mashg'ulot	2	B- 27-34 Q- 20-27	
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 45-50 Q- 35-40	
6. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 47-50 Q- 37-42	
7. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 52-55 Q- 40-45	

Maxsus tayyorgarlikning asosiy testlari

Maxsus tayyorgarlik testlarini tanlashda ularning musobaqa faoliyatiga oidligini e'tiborga olmoq lozim.

30 m ga yugurish singari o'tkaziladi. Test qabul qiluvchining ishorasi (sekundomer) bo'yicha sportehi yuza chiziqdan belgilangan 30 m li belgigacha to'pni yerga urib yugurib o'tadi. Chiziqni kesib o'tgandan so'ng sekundomer to'xtatiladi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 5,4-5,9 Q- 5,6-6,0

2. Dastlabki tayyorlov	2	B- 5,3-5,7
		Q- 5,4-5,8
3. O'quv-mashg'ulot	1	B- 5,2-5,4
		Q- 5,3-5,5
4. O'quv-mashg'ulot	2	B- 5,0-5,2
		Q- 5,1-5,4
5. O'quv-mashg'ulot	3	B- 4,8-5,1
		Q- 5,0-5,3
6. O'quv-mashg'ulot	4	B- 4,6-4,9
		Q- 4,9-5,2
7. Takomillashtiruvchi sport	i	O'- 4,3-4,6
		Q- 4,8-5,1
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 4,2-4,5
		Q- 4,7-5,0
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 4,1-4,4
		Q- 4,7-4,9

Ustunchalarni oralab o'tib to'p otish

O'yin maydoni bo'ylab oralig'i 380 *sm* dan uch qator parallel ustunchalar o'rnatiladi. Birinchi qator mashq boshlanish chizig'idan 5 metr, chetdagi qatorlar esa 2,5 va 5 metr masofada o'rnatiladi. Tekshiriluvchi mashqni o'rtadagi qatorning to'g'risidan boshlaydi, ishora qilingan (sekundomer ishga tushgach) o'ng tomonga o'ng qo'li bilan to'pni olib boradi va barcha ustunchalarni aylanib o'tgandan so'ng, darvozada belgilangan 60x60 maydonni mo'ljalga olib to'pni otish bilan (sekundomer to'xtatiladi) mashqni yakunlaydi. Ikkinchi imkoniyat chap tomonga yurib bajariladi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sek
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 25-26
		Q- 25-26
2. Dastlabki tayyorlov	2	B- 22-23
		Q- 23-24
3. O'quv-mashg'ulot	1	B- 18
		Q- 20

4. O'quv-mashg'ulot	2	B- 16
		Q- 18
5. O'quv-mashg'ulot	3	B- 14
		Q- 16
6. O'quv-mashg'ulot	4	B- 12
		Q- 14
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 12
		Q- 14
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 14
		Q- 13
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 10,6
		Q- 12

To'pni aniq mo'ljalga otish

Darvozaning yuqori burchaklariga 40x40 *sm* li nishonlar o'rnatiladi va har bir burchakdagi nishonga 30 *sek* davomida 9 metrlik masofadan 3 qadam qilinib, 6 martadan to'p otish tayangan holatda bajariladi. Tennis va gandbol to'pida mo'ljalga tekkizilgan to'plarining umumiy miqdori hisobga olinadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, <i>sek</i>	Izoh
1. Dastlabki tayyorlov	1	B- 6	Tennis to'pi
		Q- 6	
2. Dastlabki tayyorlov	2	B- 7	
		Q- 7	
3. O'quv-mashg'ulot	1	B- 5	Gandbol to'pi
		Q- 5	
4. O'quv-mashg'ulot	2	B- 6	
		Q- 6	
5. O'quv-mashg'ulot	3	B- 7	
		Q- 7	
6. O'quv-mashg'ulot	4	B- 7	
		Q- 7	
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O'- 10	
		Q- 10	

8. Takomillashtiruvchi sport	2	O'- 11	
		Q- 11	
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O'- 12	
		Q- 12	

Sensomotor reaksiyani va vaqt sezgisini baholash

Sensomotor reaksiyani o'rganish avvaldan odam ruhiyatini tekshirishda qulay va to'g'ri eksperimental usul bo'lib hisoblanadi, chunki reaksiya vaqtini o'rganish ruhiy faoliyat dinamikasi ko'rsatkichini aniqlash uchun xizmat qilishi mumkin. Shubhasiz, maxsus yuklama asosida sportchining sensomotor reaksiyasini o'zgartirish orqali organizmning tayyorgarlik darajasi aniqlanadi.

Gandbolchining sport holatini baholashda maxsus o'zgartirishni takomillashtirish, ya'ni harakatdagi obyekt reaksiya va "vaqt sezgisi" katta ahamiyatga ega.

Gandbolchilarning sensomotor ko'rsatkichlari dinamikasini aniqlash uchun IPR – RIT (reaksiya izchilligini tekshirish) asbobi qo'llash mumkin.

Odatda, sensomotor reaksiyani tekshirish usuli quyidagilarga bo'linadi:

1. Oddiy harakat reaksiyasining o'zgarishi.
2. Harakat qiluvchi obyekt reaksiyasining o'zgarishi (RDO)
3. "Vaqt sezgisi"ni hisobga olish.

Birinchidan, tekshiriluvchiga nihoyatda tez raqamlar harakati boshlanishini to'xtatish imkoniyati beriladi. Oddiy reaksiya vaqti hisobga 1 *m/sek* gacha aniqlikda olinadi. Ikkinchidan, tekshiriluvchi ekranda tez o'tayotgan sonlarni "10" raqamida to'xtatishi kerak. Olingan natijalarning to'g'ri bo'lishi uchun, ushbu mashqlarni 6 marta takrorlab, yig'indisidan xulosa chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. Tekshiriluvchi va ekran oralig'idagi masofa taxminan 60 *sm* bo'lishi kerak.

Uchunchi tekshiruv – "vaqt sezgisi"da tekshiriluvchidan ekranda tez o'tayotgan sonlarni "10" raqamida to'xtatish talab etiladi, lekin bu holda ko'zlar yumilgan bo'lishi kerak. Natijalar esa ikkinchi mashqdagidek yakunlanadi.

Sportchilarni muntazam bir necha marta tekshirilgandagina to'g'ri natijaga ega bo'lish mumkin. Gandbolchilarni har xil bosqichda tekshirish, ruhiy holat ko'rsatkichini taqqoslash ularning sport holatlarini aniqlash va musobaqaga qatnashish imkoniyatini belgilaydi.

Ilmiy-tekshirish ishi

Jismoniy tarbiya institutida gandbol mutaxassisini tayyorlash uchun quyidagi fanlardan to'la bilimga ega bo'lish zarur: jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiya, tibbiy-biologik fanlar va ruhiy ma'rifat, sport faoliyatida nazariy bilimni mustahkamlash va ularni amalda tekshirish ishini olib borishga qaratish.

Adabiyot manbalarini o'rganish. Adabiyotlarni o'rganishga kirishishda asosiy savollar ro'yxatini tuzish va savollar yozishga varaqchalar tayyorlab olish kerak. Adabiyotlardagi kerakli ko'rsatmalardan foydalanish zarur.

1. Gandbol bo'yicha o'quv-uslubiy adabiyotlarni o'rganish (darslik, uslubiy tavsiyanomalar va hokazo).

2. Boshqa sport turlari bo'yicha o'quv-uslubiy adabiyotlarni o'rganish.

3. Anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi, biomexanika, hisoblash matematikasi va boshqa fanlarni o'rganish.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida manba yig'ish va ularni ishlab chiqish usuli tavsiya etiladi. Bu usullarga quyidagilar kiradi:

1. Annotatsiya yozish – olingan ma'lumotlarning qisqacha mazmuni va ularni tanqidiy baholash.

2. Konspekt qilish – qisqacha bayon qilish, ma'ruzalarni yozib olish.

3. Referat tayyorlash – masala mohiyatini bayon qilish.

4. Taqriz yozish – ishga tanqidiy baho berish.

5. Olingan ma'lumotlarning eng muhimlarini yozib olib, ilmiy-tekshirish ishida mualliflar fikriga tayanib izohlash.

6. Olingan ma'lumotlarni matematik va grafik usullar yordamida ishlab chiqish, ular orasidagi nisbatni jadvalda ko'rsatish va hokazo.

Adabiyotlarni quyidagicha o'rganishni tavsiya qilamiz. Ilmiy ish olib boruvchi talaba avval ish bilan to'la tanishadi va o'ziga zarur bo'lgan joylarni aniqlaydi. Adabiyotni qayta o'qishda chuqur ma'lumotga ega bo'lish uchun o'qilganlarini izohlab konspekt yozib oladi: kitob ustida ishlashning oxirgi bosqichi kartoteka tuzishdir.

Pedagogik tekshirish uslubi. Pedagogik tekshirish sikl savollariga quyidagilar kiradi:

Zamonaviy gandbol yo'nalishi va uning mazmunini ilmiy asoslab o'rganish, o'rganish usullari va tamoyillari, katta yoshdagi va yosh gandbolchilarning sport mashg'uloti, o'quv-tarbiyaviy ishlarining turlarini ishlab chiqishni tashkil etish, o'rganish va hokazo.

Gandbolda pedagogik tekshirish ishlari pedagogik tadqiqot va amaldagi ilg'or tajriba yig'indisidan tarkib topadi. Bu ikki pedagogik tekshirish ishi bir qator umumiy tekshirish usullarini va olingan ma'lumotlar ustida ishlashni o'z ichiga oladi (masalan, pedagogik nazorat, suhbat, belgilangan savollarga javob, xronometraj qilish va hokazo).

Pedagogik tekshirish ishlari nihoyatda aniq bo'lib, tajriba olib boruvchining shaxsiy sifatlariga bog'lanib qolmasligi kerak. Shuning uchun tajriba olib boruvchining salbiy taassurotlariga asoslanmay, balki mumkin qadar aniq usullarga tayanib xulosa chiqarish maqsadga muvofiqdir (masalan, suratga olish, videotasmaga yozish, xronometraj qilish va hokazo).

Sport amaliyotida ilg'or tajribani umumlashtirish quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Murabbiylar tomonidan o'tkazilgan o'quv-mashq darsini kuzatish (dars xronometraji, videotasmaga yozish, qo'llanilgan pedagogik usullarni, texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarini hisobga olish va hokazo).

2. Gandbolchilarning musobaqa qatnashchilarini kuzatish va tahlil qilish (texnikaning jismoniy va iroda tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini yozish, kinoga, suratga olish va hokazo).

3. Murabbiylar bilan savol-javob o'tkazish yoki o'quv-mashg'ulot ishlari uslubiyatini va mazmunini rejalashtirish, tashkil qilish to'g'risida suhbatlar uyushtirish.

4. Sportchilar bilan tartib va mashg'ulot uslubiyati to'g'risida suhbat o'tkazish.

5. Gandbol seksiyalarida va bolalar sport maktablarida o'quv-mashq jarayoni rejalashtirilgan hujjatlarni o'rganish.

6. Gandbolchilarning jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamda sport natijalari to'g'risida muntazam ma'lumotlar yig'ish.

Pedagogik kuzatish bu maqsadni ko'zda tutib, reja asosida bilimlarni o'zlashtirish va haqiqiy ma'lumotlar yig'ish uchun o'tkaziladigan pedagogik tajribadir.

Pedagogik kuzatish odatdagidek sharoitda va musobaqa, shuningdek, pedagogik tajriba jarayonida o'tkaziladi.

Pedagogik kuzatishga kirishishdan avval quyidagilarni aniqlab olish zarur:

- a) kuzatish oldiga qo'yilgan vazifa;
- b) kuzatishni o'tkazish usuli;
- d) olingan ma'lumotlarni yozib qo'yish usuli;
- e) olingan ma'lumotlarni tahlil qilish usullari.

Kurs ishining asosiy bosqichi tajriba o'tkazish hisoblanadi (laboratoriya ishi, modeli, tabiiy), bular yordamida u yoki bu holatda qo'llanilgan mashg'ulot usulining sportchi organizmiga ta'sir etishi aniqlanadi.

Yuqoridagi tajribaning oddiy kuzatishdan farqi shuki, bunda har xil sharoitda uchraydigan hodisalarni o'rganish, bir hodisani bir necha marta bir holatda qaytarish; fanni aniqroq va mukammal o'rganish, uni alohida qismlarga bo'lib va kerakli tomonlarini ajratib olish mumkin.

Pedagogik tajribani har xil vazifalar rejalashtirishda va maxsus tashkil etilgan darslarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Tajribani o'tkazishda quyidagi shartlarga amal qilish zarur:

1. Tajriba jismoniy tajriba tamoyillariga moslashgan bo'lishi kerak.

2. Har xil o'rgatish va mashg'ulot usullari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, sportchi funksional holatining samaradorligini taqqoslash uchun qo'llaniladigan usullardan to'liq va aniq javob olish zarur.

3. Tekshiriluvchilarning aniq ko'rsatkichlarini olish uchun bir xil sharoit yaratilishi lozim.

4. Qo'llaniladigan asboblarning nihoyatda aniq, bexato ishlashi kerak.

5. Olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish uchun to'g'ri usullarni qo'llash lozim.

Tajriba o'tkazish uchun sinaluvchi va nazorat guruhleri oldindan belgilab olinadi.

Tajriba guruhlarini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinadi: yoshi, sport bilan shug'ullanish muddati, malakasi, umumjismaniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati va texnikani o'zlashtirish darajasi. Tajriba va nazorat guruhleri tanlangandan so'ng, ularning ish bajarish sharoitlari bir xil bo'lishi kerak.

Pedagogik tajriba jarayoida quyidagilar amalga oshiriladi:

1. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik, uslubiy jihatlarini o'rganish yo'llarining o'zlashtirilishini kuzatish.

2. Uning har xil "yuklama"ga reaksiyasini va ruhiy holatini kuzatish.

3. Darsni xronometraj qilish.

4. Videotasma yozish va tahlil qilish.

5. Har bir mashg'ulotdan so'ng shug'ullanuvchilar bilan savol-javob o'tkazish.

Pedagogik tajriba jarayonida har xil ruhiy va tibbiy usullar qo'llanilishi mumkin.

Ruhiyatshunoslikka oid tekshirish usuliga quyidagilar kiradi:

1. Ruhiyatshunoslikka oid kuzatish.

2. Ruhiy jarayonlarni ijobiy tekshirish (fikrlash, diqqat, xotira, idrok, ruhiy va hissiy holatlarni asboblarda yordamida tekshirish, maxsus testlar, vazifalar va hokazo).

3. Vaqt reaksiyasini tekshirish.

4. Suhbat va savol-javob orqali salbiy tomonlarni hisobga olish.

Pedagogik tajriba jarayonida har xil ruhiyatshunoslikka oid va tibbiy usullar qo'llanilishi mumkin.

Ruhiy holatni tekshirish har xil asboblarda bilan aniqlanadi (taxistoskoplar, reaksiomer, ruhiy va hissiy darajasini aniqlaydigan asbob), shuningdek, diqqat va tez fikrlashni yuritishni aniqlaydigan testlar yordamida).

Tibbiy tekshirish usullari. Tibbiy tekshirish usullariga quyidagilar kiritiladi: shug'ulanuvchilarning sog'lig'i holati, sport holatining

rivojlanishi, jarohatlarning oldini olish usullarini ishlab chiqish va hokazo.

Talabalar bilan tajriba o'tkazishda quyidagi usullarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. Tekshiriluvchining gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishi va gavdaning harakatda bo'ladigan qismlarini tekshirish.

2. Yurak-qon tomir tizimi va jismoniy ish qobiliyatining funksional holatini tekshirish.

3. Dars jarayonida tibbiy-pedagogik kuzatishlar:

a) mashg'ulotdagi yuklamaga arterial bosim, yurak urishi tezligi va shug'ullanuvchilarning reaksiyasini aniqlash;

b) maxsus yuklamani qaytarish orqali sinash;

d) organizm funksional holatining mashg'ulot jarayonida o'zgarishi.

4. Har xil toifadagi gandbolchilarda uchraydigan jarohatlarning sababini tahlil qilish va aniqlash.

Tekshirish jarayonida olingan barcha ma'lumotlar matematik statistika usuli yordamida ishlab chiqilishi lozim.

Matematik ishlov berish usulini tanlash ilmiy-tekshirish ishining chuqurligiga bog'liq.

Ishlab chiqilgan natijalar asosida aniq xulosa va amaliy tavsiyanomalar beriladi.

Bitiruv malakaviy ishining tuzilishi va uni tayyorlash

BMI quyidagi tartibda tuziladi:

1. BMIning birinchi varag'i (titul varag'i). BMIning birinchi varag'ida o'tkazilgan tajriba mazmuniga mos ishning mavzusi nomi ko'rsatiladi.

2. Mundarija. Bunda boblarning ketma-ketligi va betlari belgilanadi. Mundarijada ishda ko'rilgan barcha sarlavhalar nomi yoritilishi shart.

3. Kirish. Ishning kirish qismida tadqiqotchi oldidagi muammo, qo'yilgan masalalarning zamona uchun qanchalik zarurligi qisqacha ta'riflanadi. Kirish qismi oxirida ishning maqsadi bayon etiladi.

4. Adabiy sharh (10-12 bet). BMIning ushbu bobida tekshirilayotgan masalaning zamonaviy muallif tomonidan barcha sport

turlari va xususan, gandbolga oid adabiyotlarda qanday yoritilganligi tahlil etiladi.

Bunda, shuningdek, uchraydigan tanqidiy fikrlarni hisobga olgan holda, talaba o'zining fikrini ifodalab, ularni yechish uchun har xil yo'llarni ko'rsatishi kerak.

5. BMIning vazifasi va tashkil qilish uslubiyati.

Ushbu bobda avval ishning vazifalari aniq belgilab olinadi (4-6 bet). So'ng foydalanilgan tekshirish usullari, tekshirishni tashkil etish yo'llari tahlili, muallif tomonidan tekshirish va tajribaning bajarilishi hamda olingan ma'lumotlarga matematik hisoblash yo'li bilan qanday ishlov berilganligi bayon etiladi.

Olingan ma'lumotlar yoritilgandan so'ng ular tahlil qilinadi. So'ng tekshirish natijasida olingan har xil dalillar muhokama qilinadi va aniq jadvallar, chizmalar asosida ko'rsatiladi.

6. Xulosa. Adabiy dalillar va shaxsiy tekshirish natijalariga asoslanib, BMIda qo'yilgan vazifalarga muvofiq xulosa chiqariladi.

7. Amaliy tavsiyalar – bajarilgan ishning eng muhim qismlaridan biridir. Odatda, ishning xulosa qismi amaliy tavsiyalar bilan boyitiladi. Sportda o'tkaziladigan barcha tekshirishlar amaliy natijalar yordamida to'la amalga oshiriladi.

8. Adabiyotlar ro'yxati. Adabiyotlar ro'yxatiga bosqich ishida foydalanilgan barcha manbalar kiritiladi. Bunda mualliflarning familiyasi va ismi-sharifi alfavit tartibida joylashtiriladi, manbaning sarlavhasi, chop etilgan yili va joyi ko'rsatiladi.

9. Ilova. Ilovalarda BMlga kiritilmagan natijalarni isbotlovchi jadval va chizmalar beriladi.

Nazorat savollari

1. Talabalar o'quv-ilmiy tekshirish ishining (TO'ITI) vazifasi va maqsadlari nimalardan iborat?

2. Talabalar o'quv-ilmiy tekshirish ishining (TO'ITI) asosiy tamoyili nimalardan iborat?

3. Pedagogik nazorat nima?

4. Adabiyot manbaini o'rganish deganda nimani tushunasiz?

5. Jismoniy yuklamalarni qanday hisobga olasiz?

6. Pedagogik nazoratning me'yoriy ko'rsatkichlarini sanab bering.
7. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini qanday aniqlaysiz?
8. Ruhiyatshunoslikka oid tekshirish usullari to'g'risida tushuncha bering.
9. Bitiruv malakaviy ishi qanday bajariladi?

Adabiyotlar

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2010.
2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
3. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
4. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.

X. AYOLLAR JAMOASI TAYYORLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Tashkilotlarda ayollar o'rtasida gandbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazish jarayoni

Gandbol – bu ayol organizmini chiniqtirish xususiyatiga ega bo'lgan sport turidir. Tana tuzilishi va mushaklarning ishlashi jihatidan erkak va ayol organizmini ajratish mumkin. Ayollarning bo'yi erkaklarnikiga nisbatan past, yelkasi tor, og'irligi kamroq bo'lib, tosi keng, nisbatan murakkab tuzilishga ega.

Ayol va erkaklar umurtqa pog'onasi tuzilishi bilan ham farq qiladi. Ayollar umurtqa pog'onasining ko'krak qafasi qismi erkaklarnikiga qaraganda qisqaroq, bo'yin va bel qismi esa uzunroq. Shu tufayli umurtqa pog'onasi harakatchanroq. Ayollarda mushaklar erkaklarnikiga qaraganda kamroq. Ular erkaklar tanasining 40-45 foizini tashkil qilsa, ayollarda 30-35 foizni tashkil qiladi. Ayollar tanasidagi yog' qatlami 28-30 foiz bo'lsa, erkaklarda 18-20 foizni tashkil qiladi. Natijada mashg'ulot paytida mushak vazni ortadi, lekin o'sishi talab darajasiga yetmaydi.

Ayollar mushak kuchi erkaklarnikiga nisbatan 10-30 foiz kam. Shuning uchun ayollar tanasining egiluvchanligi, mushaklarning qayriluvchanligi erkaklarga nisbatan ozgina pastroq bo'ladi. Ayollar yuqori rivojlanish qobiliyati va harakatdagi egiluvchanligi bilan ajralib turadi.

Ayollar yurak urishi sur'atining yuqoriligi va qon bosimining pastligi bilan ham erkaklardan farq qiladi. Muntazam mashg'ulotlar ta'sirida ayollarda erkaklarga nisbatan yurak urishida ham, qon aylanishida ham kamroq o'zgarish sodir bo'ladi. Erkaklar bilan taqqoslaganda, ayollarda qon aylanish sustroq. Nafas olish tizimi ham jinslarga ko'ra farq katta. Ayollarda erkaklarga nisbatan nafas olish hajmi kamroq.

Jismoniy mashqlar paytida nafas olish va qon aylanishidagi o'zgarishlarga qarab jinslarni farqlash mumkin.

Ayollarda yurak urishi sur'ati va qon aylanishi tezligi erkaklardagiga nisbatan pastligi bilan farqlanadi. Erkaklarda har daqiqada 37 l qon aylansa, ayollarda 25 l qon aylanishi ta'kidlangan.

Ayollarda aerob (havo yutuvchi) va anaerob (toza havoda rivojlanuvchi) bakteriyalarni qabul qilish erkaklarga nisbatan pastroq.

Ayollarda o'pkaning tiriklik sig'imi erkaklarnikiga nisbatan 25-30% kamroq. Bu qon aylanish bilan bog'liq (erkaklarda 5-6 l qon, ayollarda esa 3,5-4,5 l).

Insonlar 20-30 yoshlarida kislorodni kam iste'mol qiladilar. Kislorod kamayganda, ayollarda ishlash qobiliyati ham kamayadi. Shuning uchun ayollarda erkaklarga nisbatan kislorodning vazifasi past.

Aerob va anaerob qobiliyat ayollarda mehnat qilish qobiliyatini pasaytiradi. Erkaklarga nisbatan ayollarda mehnatni tejash hisobiga og'irlik kamroq. Shuning uchun ayollarning mehnat qobiliyati, erkaklarnikiga nisbatan pastroq.

Ayol organizmining biologik o'ziga xos xususiyatlari

Har qanday organizmning hayotiy faoliyatini umumiy fiziologik qonuniyatlar belgilaydi.

Ayol organizmi bir qancha o'zaro bog'langan funksional va fiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, bir tomondan ijtimoiy-maishiy sharoitga ta'sir qilsa, boshqa tomonda esa ayol organizmining faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Ayol organizmi davriy o'zgarishlari bilan farq qiladi, ya'ni har 21-30 kun oraligida barcha a'zolarida (asab, qon aylanish tizimi) murakkab jarayonlar bilan kechadigan hayz ko'rish davri takrorlanib turadi.

N.V. Svechnikovanning tavsifiga ko'ra (1976), me'yor doirasidagi hayz ko'rish 5 davrga bo'linadi. Hayz ko'rish davri jinsiy balog'atga yetgan ayollarda 11-16 yoshdan to 48-50 yoshgacha davom etadi. Ideal davr 28 kun davom etib, bunda qat'iy davriy o'zgarishlar kuzatiladi.

I faza 3-5 kun davom etadi (shilliq pardalarning kattalashganidan qon ketishi mumkin).

II faza 8-9 kun davom etib, u hayzning oxirida to tuxumdonning yetilishigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu fazaning alohida xususiyati shundaki, follikula (tuk xaltachasi og'zining yallig'lanishi) rivojlanishi (tuxumdonlar yetiladigan pardada) har xil vaqtda yiringli yallig'lanishga olib kelishi mumkin. Yorilgan follikula o'rnida sariq, tana ichki bezi hosil bo'ladi, sariq tanadan progesteron ajraladi. Progesteron va ekstrojenlar (jinsiy gormonlar) ta'sirida bachadon

qalinlashadi, uning qon tomirlari kengayib, qon bilan to'ladi, sariq tana nobud bo'lib, hayz ko'riladi.

III faza ovulyatsiya fazasi – bu hayz davrining 12-16-kunlariga oid bo'lib, 3-4 kun davom etadi. Bunda follikula yetilayotganda (ekstrogenlar) ajratadi. Follikula yetilgach, yorilib undan yetilgan tuxum hujayra chiqadi, bu ovulyatsiya jarayoni deb atalib, yorilgan follikula o'rnida sariq tana ichki sekretsia bezi hosil bo'ladi, sariq tanadan progesteron ajraladi.

IV faza 8-9 kun davom etib, bunda sariq tana faollashadi, progesteron ajratadi.

V faza – hayz ko'rishgacha bo'lgan davr 4-5 kun davom etib, hayz ko'rish muddati qiz bolaning sog'lig'i, turmush tarziga bog'liq. Hayz jinsiy a'zolar yetilgandan keyin boshlanadi, hayz ko'rish muddati boshida o'zgaruvchan bo'lib, keyinchalik aniq bir vaqtga to'g'ri keladi. Ba'zi ayollarda hayz ko'rish oldi holati kuzatiladi, bunda ayol bo'shashishi, kayfiyati o'zgarishi, boshi aylanishi, uyqusi buzilib, yuragi o'ynashi mumkin. Ayol organizmining me'yordagi funksional holati turmush tarzining bekamu-ko'st bo'lishiga, yoshligidan to'g'ri tarbiyalash va parvarish qilishga bog'liq. Bunda gigiyena qoidalariga qat'iy rioya qilish, organizmni chiniqtirish, ovqatlanish, mehnat va dam olishni to'g'ri yo'lga qo'yish, jismoniy mashqlarni o'z vaqtida bajarish hal qiluvchi ahamiyatga ega, lekin hayz davrida og'riq 75-80% ayollarda kuzatilgan. Hayz davrida arterial qon bosimi birmuncha barqaror bo'ladi. Uning 10-16 mm pasayishining unchalik ahamiyati yo'q.

I-III fazada hayz ko'rishning asosiy almashinuvi ikki marta pasayadi, III fazada harorat $0,6-0,8^{\circ}\text{C}$ ga ko'tariladi. V davrda esa pasayishi mumkin. Ayol organizmidagi o'zgarishlar, davriy tebranishlar hayz jarayoni uchun qonuniydir. Sportchilar organizmining funksional tebranish holati mushaklarning ishlash qobiliyatiga ta'sir qiladi. Bu uning tez yugurishi, kuchida, chidamliligida ko'rinishi mumkin. Gandbolchi ayollar organizmi ham har turli fazada turlicha moslashgan bo'lib, hayz davrida gandbolchilardagi tezlik ko'rsatkichi dastlabki 3 kunda $0,3\text{ s}$ ga pasayadi, hayzning yetilgan tuxum hujayralar chiqadigan 13-15 kunda o'rtacha $0,2\text{ s}$ ga, IV fazada 4-kungacha tezlik ko'rsatkichi oshadi. Ovulyatsiya davrining pasayishidan keyin 16-17 kuni davr ko'satkichi yuqori darajaga yetadi. I-II

fazaga nisbatan 0,3 s ga ko'tariladi. Hayz oldi davrida, ya'ni V fazada kuch tezligi 0,2 s ga pasayadi. Hayz davrining 4-kunida quvvat ko'rsatkichi ancha oshadi va hayz davrining 11-kunigacha davom etadi.

Tuxum hujayra ajralishining 13-14-kunlari quvvat ko'rsatkichlari pasayadi va 17-kunga borib ko'tariladi, 28-kunga borib – hayz boshlanishidan oldin quvvat ko'rsatkichi pasayadi.

Gandbolchilarda eng yuqori ko'rsatkich shu davrning 17-22-kunlarida kuzatiladi. 24-kundan bu ko'rsatkich pasayib, 28-30-kunlariga borib juda pasayib ketadi.

Gandbolchilarning umumiy ish qobiliyati birinchi 3 kunda va oxirgi 4 kunda anchagina pasayadi, 13-14-kunda ozgina pasayadi. Hayz davrining 5-dan 11-kungacha va 16-dan 25-kunlari ancha ko'tariladi.

Demak, gandbolchilar ish qobiliyatining rivojlanishi har xil ko'rsatkichga ega bo'lishi qonuniyligi bilan xarakterlanadi. Mushaklar ish qobiliyatining pasayishi avvalgi 3-4 kun ichida va 25-28-kunlarda kuzatiladi 13-14-kunlarda esa ozgina pasayishi kuzatiladi.

Gandbolchi qizlarning jismoniy sifatlarini ularning menstrual sikliga ko'ra dasturlash ahamiyati

Gandbolchi qizlarning usullar texnika va taktikasini sifatli bajarishida ular jismoniy tayyorgarligi yuqori yoki pastligining katta ahamiyati bor. Shuning uchun sportchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi, texnika va taktikani yaxshi o'rganishi o'quv-mashq paytida yuqori o'rin egallaydi.

Ayol gandbolchilarning o'zgarib turishlari, ya'ni menstrual sikllari o'zlarini to'liq jismonan baquvvat his qilmasliklarini bilgan holda, ayol jamoalarining murabbiylari har bir sportchining menstrual siklini bilib olishlari lozim. Agarda hammasi joyida bo'lsa ham, fiziologik tomondan organizm kuchsizlanishini e'tiborga olish kerak. O'zini yomon his qilib, sikli o'zgargan sportchi tuxumdonlar faolligini kamaytirish lozim. Bularni hammasini hisobga olib, trenirovka vaqtlarini menstrual siklning II va IV fazalarida kuchaytirish mumkin. Aytib o'tilgan kunlarda trenirovka vaqtlari har bir sportchini hayz ko'rish vaqtlarini jiddiylik bilan kuzatib borishni talab qiladi.

Hayz ko'rishning birinchi fazasi 1-2-kunlarida quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- organizm funksiyasini ushlab turish;
- egiluvchanlik yoki umumiy egiluvchanlikni rivojlantirish.

Bunday paytda YuQS 100-120 zarb/daqika bo'lishi kerak, og'irlik hamda mashg'ulot davomiyligi 60-70 daqiqa.

Tayyorlanuvchi qism 20-25 daqiqa. Asosiysi 35-40 daqiqa va yakunlovchi qism 5 daqiqa.

Shug'ullanayotgan paytda sur'at va ritm me'yorda bo'lishi, mashg'ulotni o'yin sifatida o'tkazish, organizmning o'zgarishini kuzatish, pulsni ushlab borish lozim. Suyaklar, qorin uchun press, sakrash, tezlikni oshirish qat'iyman etiladi.

Mashg'ulotdan so'ng gigiyena uchun dush, passiv hordiq (yotgan holatda), yelka suyaklarida qisqa vaqt tinchlantiruvchi massaj.

I fazaning 3-5-kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- epchillikni rivojlantirish;
- oyoq va orqa suyaklarini baquvvatlantirish;
- egiluvchanlikni oshirish.

Puls rejimi 120-140 zarb/daqika o'rtacha mashg'ulot vaqti 90 daqiqa, tayyorlanuvchi vaqt 30 daqiqa, asosiysi 50 daqiqa, yakunlovchi 10 daqiqa.

Mashg'ulot o'rtacha guruhlariga bo'lingan mashqlardan boshlanib, so'ngra asosiy qismga aylantiriladi, ularni jadallashtiriladi va bir necha bor takrorlanadi. Shug'ullanuvchining organizmidagi o'zgarishlardan xabar olib turiladi. Dam olayotgan paytlarida YuQS va arteriya bosimi o'lchanadi. Shug'ullangandan so'ng dush, yotgan holda passiv dam olish, oyoq va qo'lga qisqa vaqtli massaj.

II fazaning 6-12-kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- kuchni, tezlikni oshirish;
- umumiy epchillikni oshirish;
- jismoniy faollikni oshirish;
- epchillikni oshirish;
- kuchni oshirish;
- harakatchanlikni, egiluvchanlikni, uddaburonlikni oshirish.

II fazaning birinchi va 6-8 kunlarida mashg'ulot davomiyligi 90 daqiqa, bunda 60 daqiqa asosiy bo'lim. Pulsning rejimi 120-160 zarb/daqika. Og'irlik, hamma mashqlar aylanma mashg'ulot bo'yicha

qilinadi. Umuman 1-2-kunlari ularni 3-4 marta qilish lozim. Shug'ullanuvchining mashq texnikasini, o'zini tutishi, YuQS va arterial bosimini tekshirib borish zarur. Mashqlar o'rtasidagi dam paytida qisqa paytli "vibratsion" massaj olish.

Mashg'ulotdan so'ng gigiyenik dush, basseynda cho'milish oyoq suyaklari uchun massaj, suv muolajalaridan so'ng sust dam (10-15 daqiqa), uxlashdan oldin orqa suyaklar uchun tinchlantiruvchi qo'l massaji.

9-12-kunlarda mashqlar vaqti 120 daqiqa (asosiy bo'lim 80 daqiqa) katta og'irlik.

Puls rejimi daqiqasiga 160-180. Mashqlarni aylana mashg'ulot bo'yicha to'liq bajarish. YuQS va organizm ortidan kuzatib borish. Mashg'ulotdan so'ng darhol suv muolajalari. Qisqa muddatli terlash usullari (sauna yoki vanna), uyqudan oldin tinchlantiruvchi massaj.

III fazada (ovulyatsiya) 13-14-15-kunlari quyidagilar tavsiya etiladi.

- tezlik kuchini oshirish;
- tezlik kuchini, epchillikni oshirish;
- jismoniy faoliyatni oshirish;
- tezlikni oshirish;
- umumiy epchillikni oshirish;
- boldirlarning harakatchanligini va egiluvchanlikni oshirish.

Puls rejimi 13-14-kun 120-140 zarb/daqiqa, 15-kun 160-180 zarb/daqiqa. Mashg'ulot vaqti birinchi 2 kunda 90 daqiqa, kichik yuklama 3 kun, mashg'ulot davomiyligi 120 daqiqa, o'rtacha yuklama.

Puls rejimi 140-160 zarb/daqiqa. Dam paytlarida bo'shashtirish va egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

Mashqlarni bajarish sur'ati o'rta, YuQS va arterial bosim bo'yicha shug'ullanuvchi organizmining funksiyasini kuzatish.

Yakunlovchi bo'limda fazaning ovulyatsiyasida press qilish har hil shaklda tavsiya etiladi. Mashg'ulotdan so'ng shifokor tavsiyasi bilan suv muolajalari, suv ostida gidromassaj, dush, qisqa vaqtli quruq vanna va ulardan so'ng oyoq suyaklari uchun massaj qilish lozim.

IV fazaning 18-21-kunlarida quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- kuch samarasini oshirish;

- tezlikni – kuch samarasini oshirish;
- epcillikni oshirish;
- tez epcillikni oshirish;
- tezlik samarasini oshirish.

Fazaning birinchi kunlarida kuch va oʻrtacha yuklamalarni ketma-ketlik bilan ishlatish lozim. Puls rejimi 140-160, 160-180 zarb/daqqa. Har bir keyingi yuklama sportchi organizmini kuzatib borib rejalashtiriladi. Mashqlarni bajarish paytida ogʻirliklar bilan tavsiya etiladi, egiluvchanlik 3 xilda bajariladi (aktiv, passiv).

Mashqlarning davomiyligi 90-120 daqiqa boʻlishi shart. Yuklama oʻzi bilan jismoniy charchashni olib kelishi kerak. Bu fazaning oxirgi kunlarida mashgʻulot yuklamasini oshirish zarur, chunki hayz koʻrishdan oldingi vaqtda bular pasayadi. Puls rejimi 160-180 zarb/daqqa. Davomiyligi 180 daqiqa, hamma mashqlar yuqori surʼatda va toʻliq bajariladi.

Oʻtirish, sakrash mashqlari tavsiya etiladi. Mashq paytida gandbolchining yurak, asab suyaklariga katta ahamiyat berish kerak.

Mashgʻulotdan soʻng suv muolajalari, yaʼni qisqa muddatli sauna, basseynda suzish, oyoq uchun suv ostida gidromassaj qilinadi.

V fazada 25-28-kunlarda quyidagilar bajariladi:

- umumiy epcillikni ushlab turish;
- jismoniy faollikni, ish qobiliyatini ushlab turish.

Gandbolchilarning oʻzlarini qanday his qilishlaridan qatʼi nazar, puls rejimi 130-150 yoki 110-120 zarb/daqqa. Mashgʻulot davomiyligi 60-70 daqiqa.

Mashqlar surʼati sust, asabni buzish yoki siqilish kerak emas. Darslarda yaxshi kayfiyat. Tezkor mashqlarda sakrash, otilish, yiqilish mumkin emas. Mashqlardan keyin dush tavsiya etiladi.

Yuqorida barcha aytib oʻtilgan narsalar hayz koʻrish, uning fazalariga koʻra oʻquv mashgʻulotini toʻgʻri yoʻlga qoʻyishda, surʼatni, sportchining jismoniy faoliyatini oshirishda qoʻl keladi.

Sportchining organizmi I va V fazalarda jismoniy faolligi pasaygan holda boʻlsa ham, qiyinchiliksiz II va IV fazalarda epcillikni oshira oladi. Albatta, faqat doimgidek qilingan umumiy mashgʻulot yuklamasini hayz paytida oʻzgartirish koʻproq foydali.

Bularni bilib, yuklama oʻz vaqtida berilsa, noxush oʻzgarishlar yoki lat eyishlar oldi olinadi.

Shunday ekan, hayz ko'rish paytidagi har xil fazalarni o'rganish uchun qilingan dastur gandbolchilarning jismoniy faolligini, sport mashg'ulotlari yuklamalarini oshirishda katta rol o'ynaydi. Lekin gandbolchilarning jismoniy faolligini oshirish o'quv-mashq dasturini faqat boshlang'ich bo'limida ishlatilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi. Keyinchalik jismoniy faollikni oshirish, yuklamalarning ayollar organizmiga ta'siri o'quv mashg'ulotini dasturlash lozim. Shuning uchun doimo har bir gandbolchining hayz siklini nazoratga olish shart.

Nazorat savollari

1. Ayollar organizmining biologik xususiyatlari.
2. Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda beriladigan yuklamalarning xususiyatlari qanday?
3. Hayz ko'rish nima va uning davomiyligi qancha?
4. Ayollar bilan o'tkaziladigan mashg'ulotlarda tibbiy va pedagogik nazoratning ahamiyatini ochib bering.

Adabiyotlar

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
2. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.

XI. 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 gandbol o'yinini 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'iylikni, 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 ishlari va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga 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 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 ishinining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

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

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o‘tkaziladi.

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

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo‘lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o‘tkaziladi.

O‘rtoqlik uchrashuvlari 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 mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O‘zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport Davlat qo‘mitasi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

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

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

Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – aylanma tizim va chiqib ketish tizimi 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 tashlash o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng, shu nomerlarga asosanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin.

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

So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (21-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi (21-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarning o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

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

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

21-jadval

Aylanma tizim bo'yicha 6 jamoaga taqvim tuzish

		6-4		6-5	
4 : 3	5 : 3		5 : 4	1 : 4	1 : 5
5 : 2	1 : 2		1 : 3	2 : 3	2 : 4
1-6			2-6		3-6

6 ta jamoa uchun musobaqa taqvim rejasini tuzish

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

O'yinning taqvim kunlari

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

5 ta jamoa uchun musobaqa taqvim rejasini tuzish

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1		2		3
5 2	2 1	1 3	3 2	2 4
4 3	3 5	5 4	4 1	1 5
	4		5	

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

22-jadval

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

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

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

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

bunda: M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

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

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

O'yindan yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimi

Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning 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 setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lishi kerak.

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

$$K = (M - 2^n) \cdot 2$$

bunda: K – birinchi kundan o'yinda qatnashadigan jamoalar soni;

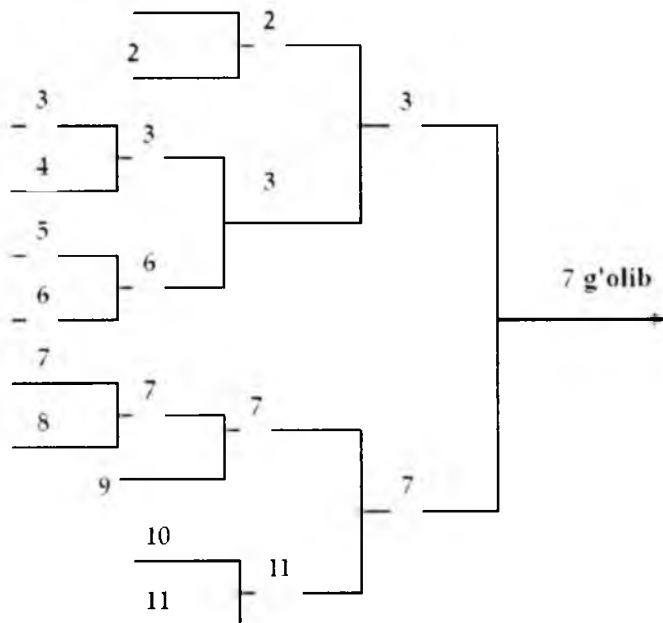
M – musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

2^n – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi.

Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi.

Bu son $2^4 = 16$ bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi. $16 - 11 = 5$.

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinning 2-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.



Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay, qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufli qur'a tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qur'a natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

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

1-o'rin – final g'olibi.

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

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

16 jamoa uchun (aralash) Olimpiya yutuq tizimi

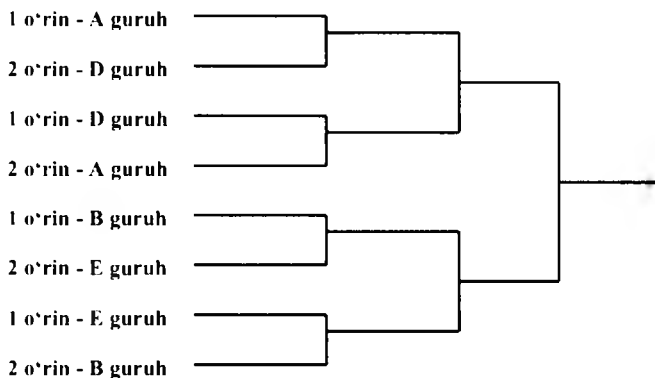
Musobaqa o'tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular – aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qotsa, ikkinchidan, jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (14 ta jamoa A, B, D, E 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 D guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, D guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o'rinni olgan jamoa, E guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan o'ynaydi, E guruhida 1-o'rinni olgan jamoa, B guruhida 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)

A guruh	D guruh
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
B guruh	E guruh
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

A guruh	D guruh
1 o'rin	1 o'rin
2 o'rin	2 o'rin
B guruh	E guruh
1 o'rin	1 o'rin
2 o'rin	2 o'rin

II BOSQICH (Olimpiya, yutqazgandan so'ng chiqib ketish)



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 haqidagi nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu nizom Gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi 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 yetarli 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 yetkazadi va keraksiz nizolarni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, "zayavka"ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali – bir yoki ikk davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda, g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari, nechta zaxiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish 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'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat savollari

1. Qanday musobaqa turlarini bilasiz?
2. Qanday musobaqa o'tkazish tizimlarini bilasiz?

3. Musobaqa o'tkazish tizimlarining salbiy, ijobiy tomonlari deganda nimalar nazarda tutiladi?

4. Musobaqa nizomida qanday talablar aks ettiriladi?

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.

2. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2010.

3. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.

4. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.

XII. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

Gandbolchilar o'quv-mashg'ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman, jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilishi natijalarini va kelgusida qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol rejalashtirish, ya'ni bir necha yillarga.
2. Kundalik rejalashtirish – bir necha yilga.
3. Tezkor rejalashtirish, ya'ni bir oyga, haftaga, bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish

Gandbolchilarda mahoratning paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish esa gandbolchilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg'ulot vositalari, shakl va uslubiylaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulotini istiqbol rejalashtirish bu gandbolchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotini ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida gandbolchilar mahoratini oshirish dasturidir.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejaları ham jamoa uchun, ham bir gandbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir gandbolchi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi.

Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollari belgilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha gandbolchilariga taalluqli ko'rsatmalar bo'ladi. Shaxsiy istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir gandbolchiga tatbiqan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o'ynaydi.

Gandbol bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, Olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, gandbolchilar o'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

Shaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'lig'i va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashg'ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqviimi ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbol rejada gandbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, o'quv-mashg'ulot vositalari shiddatining, nazorat me'yorlarining yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda gandbolchilarning avvalgi ko'p yillik siklda o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Gandbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash ayniqsa muhimdir. Bunda gandbolchilarning shifokor tekshiruv ma'lumotlarini, modeli tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarish hamda o'quv-mashq jarayoni istiqbol rejasining asosiy vazifa va ko'rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasida quyidagidek bo'limlar bo'lishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik o'quv-mashq jarayonining maqsadi hamda asosiy vazifalari.

3. Tayyorgarlik bosqichlari.
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo'yicha o'quv-mashq jarayonining asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o'rnini).
6. Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlinishi.
7. Yillar bo'yicha sport-texnika ko'rsatkichlari.
8. Pedagogik va tibbiy nazorat.
9. Jamoa tarkibidagi uchrashuvlar.
10. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob-anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatini ularning ko'p yillik sikl davomida doimo ilgarilab boradigan o'sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Gandbolchilar mahorati o'sib borishiga qarab, mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan, mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Istiqbol rejalarida nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sport-texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular gandbolchilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga, sinov turlari bo'yicha belgilangan me'yorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari mashg'ulotning qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik rejasi bir yillik qilib, istiqbol rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi.

Mashg'ulot rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, O'zbekiston va chet el gandbolchilarining o'quv-mashg'uloti sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi o'quv-mashq jarayonini tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

Gandbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni yil davomida o'tkaziladi va siklik tavsifga ega bo'ladi. O'quv-mashq jarayonining yillik sikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik siklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik sikldagi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari o'z vazifalari va maxsus vositalari, sport yuklamalari dinamikasi hamda tayyorgarlik tartibiga ega bo'lgan ayrim bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi. Musobaqalarga bosqichlar bo'yicha tayyorlanish mashqlanganlikning yuksak darajasiga erishish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik davrida gandbolchilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jismoniy kamol topib, yanada chiniqadilar. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umum va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umumtayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotning asosiy shakllari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus guruh va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida yetakchi o'rin egallaydi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umumrivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik

tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrida sport tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi maqsadida har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi.

Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi.

Musobaqa davridagi mashg'ulotning asosiy vositalari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinatsiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat.

Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'tish davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan kompleksli mashg'ulotlar bajariladi. Ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin.

O'tish davrida o'yinchilar, murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra, turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib, jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bu bilan mashg'ulotning yillik sikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan yancha yutiladi.

Tezkor rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot konspekti tuziladi.

Mashg'ulot maqsadining batafsil bayoni, barcha mashqlarning nomi, ularning hajmi, jadalligi hamda mashg'ulotlarga oid uslubiy ko'rsatmalar mashg'ulot konspektining mazmunini tashkil etadi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari – ish rejasi, o'quv-mashg'ulotning reja-konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

Boshlang'ich tayyorlov guruhi uchun namunaviy yillik reja va jadval

№	Mazmuni	Rejadagi soat	Sentabr	Oktabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Jami soatlar
1.	Nazariy tayyorgarlik														
	1. Gandbolchilarning kun tartibi va gigiyenasi	1				1									1
	2. Gandbol o'yini qoidalarini o'rganish	2			1			1							2
	3. Gandbol o'yini texnika, taktikasi	2		1											2
	4. O'yinga yo'l-yo'riq berish va o'tkazilgan o'yinni muhokama qilish	1													1
	5. Hakamlik	1													1
	Jami	7		1	1	1		1							7
2.	Amaliyot														
	1. Jismoniy tayyorgarlik	70	9	8	8	8	7	6	6	6	6	6			70
	2. Texnik tayyorgarlik	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
	3. Taktik tayyorgarlik	50	4	4	4	4	6	5	5	6	6	6			50
	4. O'yin tayyorgarligi	29	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2			29
	5. Nazorat normativlarini topshirish	4	2									2			4
	Jami	233	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24			233

Namunaviy oylik ish rejasi

	Asosiy mashqlar majmuasi	Soatlar jami	Oy											
			Sana											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Nazariy tayyorgarlik	2s												
	1. O'yin texnikasi va tak- tikasi	60'	10	10	10	10	10	10						
	2. Musobaqa hakamligi	60'							10	10	10	10	10	10
2.	Jismoniy tayyorgarlik	6s												
	1. Umumiy tezlikni rivoj- lantiruvchi mashqlar	90'	30					30					30	
	2. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar	90'		30					30					30
	3. Chidamlilikni rivojlanti- ruvchi mashqlar	60'			30					30				
	4. Chaqqonlikni rivojlan- tiruvchi mashqlar	60'				30					30			
	5. Egiluvchanlikni rivoj- lantiruvchi mashqlar	60'					30					30		
3.	Texnik tayyorgarlik	8s												
	1. Hujum o'yin texnikasi	180'	40			40			40			40		
	2. Himoya o'yin texnikasi	160'		40			40			40			40	
		160'			40			40			40			40

	3. Darvozabon o'yin texnikasi													
4.	Taktik tayyorgarlik 1. Individual harakatlar 2. Guruh harakatlari 3. Jamoa harakatlari	5s 100' 100' 100'	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5.	O'rganilgan malakalarni o'yinda mustahkamlash 1. O'quv-mashq o'yinlari	3s 180'	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Jami soatlar		120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120

Sana	Dars №	Mazmuni	Soat	Murabbiy imzosi
	1.	1. Nazariya: Himoya texnikasi 2. Tezlik rivojlantiruvchi mashqlar 3. Hujum o'yini texnikasi (to'pni uzatish va ilish, to'pni olib yurish, darvozaga tayanib otish) 4. Individual taktik harakatlar (tez yorib o'tish) 5. O'quv mashq o'yini	2	
	2.	1. Nazariya: Hujum o'yin texnikasi. 2. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Himoya o'yin texnikasi (to'sishga o'rgatish) 4. Himoyada guruh bo'lib himoya qilish 5. O'quv-mashq o'yini	2	
	3.	1. Nazariya: Darvozabon o'yin texnikasi 2. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Darvozabon o'yin texnikasi 4. Jamoa bo'lib hujum qilish, 5-1 sistemasi bilan tanishtirish. Himoyada 6-0 sistemasida himoya qilish 5. O'quv-mashq o'yini (5-1 hujum, 6-0 himoya)	2	
	4.	1. Nazariya: To'pni uzatish va ilishning o'ziga xos xususiyatlari. 2. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Harakatli o'yinlar 3. Sakrab darvozaga to'p otish mashqlari 4. Himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish 5. O'quv-mashq o'yini.	2	
	5.	1. Nazariya: Darvozaga to'p otishda yo'l qo'yiladigan xatolar va ularni tuzatish		

		2. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Guruh bo'lib to'pni uzatish va ilish, darvozaga otish 4. Guruh bo'lib tez yorib o'tish 5. O'quv-mashq o'yini	2	
	6.	1. Nazariya: Texnik usullarni takomillashtiruvchi mashqlar 2. Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar 3. Darvozabon o'yin texnikasini takomillashtiruvchi mashqlar 4. Jamoa bo'lib himoya va hujum qilish 5. O'quv-mashq o'yini	2	
	7.	1. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 2. To'pni uzatish va ilish, to'pni olib yurish, darvozaga otishni takomillashtirish 3. Tez yorib o'tishni takomillashtirish 4. O'quv-mashq o'yini 5. Shug'ullanuvchilar tomonidan hakamlik qilish	2	
	8.	1. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar 2. Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish 3. "Fint"larni o'rgatishni davom etish. Individual tez yorib o'tish 4. O'quv-mashq o'yini 5. Shug'ullanuvchilar tomonidan hakamlik qilish	2	
	9.	1. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar 2. Darvozabon o'yin texnikasi. Har xil joy va masofalardan to'pni qaytarish 3. Jamoa bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtiruvchi mashqlar 4. O'quv-mashq o'yini 5. Shug'ullanuvchilar tomonidan hakamlik qilish	2	

	10.	1. Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar 2. To'pni uzatish, ilish, yerga urib olib yurish, darvozaga otishni takomillashtirish 3. O'yin texnikasi: individual tez yorib o'tish, individual himoya qilish 4. Shug'ullanuvchilar tomonidan o'quv-mashq o'yinida hakamlik qilish	2	
	11.	1. Nazariya: Musobaqaga hakamlik qilishning o'ziga xos xususiyatlari 2. Maxsus tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Hujum va himoyada guruh bo'lib harakat qilishga o'rgatish texnikasi 4. Hujum va himoyada guruh bo'lib harakat qilish taktikasini takomillashtirish 5. O'quv-mashq o'yini	2	
	12.	1. Nazariya: Musobaqani o'tkazuvchi hakamlar to'g'risida tushuncha: maydon hakami, kotib, vaqtni kuzatuvchi hakam va boshqalar 2. Maxsus kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Darvozabon o'yin texnikasini rivojlantiruvchi mashqlarni qaytarish 4. 6-0 sistemasida jamoa bo'lib himoya qilishni takomillashtirish. Jamoa bo'lib katta "vosmyorka"ni o'rganish. 5. O'quv-mashq o'yini	2	

“Tasdqiylayman”

Guruh			
№			
Sana			

“ _____ ” 2017 yil.

K O N S P E K T № _____**Vazifa:**

1. Maxsus tezlikni tarbiyalashga yordamlashish.
2. To'pni uzatish, ilish, olib yurish va darvozaga sakrab to'p o'tishni o'rgatishni davom ettirish.
3. Individual taktik harakatlarga o'rgatish: tez yorib o'tish.

Mashg'ulot o'tish joyi: Sport zali**Anjomlar:** 14-16 gandbol to'pi.

Dars qismi	Mazmuni	Miq-dor	Tashkiliy uslubiyo ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 25-30	1. Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish.	2'	Shug'ullanuvchilarning sport formasiga ahamiyat berish
	2. Yurish, yugurish, nafas rostlash mashqlari.	5'	
	3. Umumurivojlantiruvchi mashqlar.	10'	
	4. Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar.	6'	Ikki kolonna bo'lib
	a) to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish b) ustunlar orasidan o'tib yugurish	6'	
			Ustunlar orasi 3m dan kam bo'lmasligi lozim

Asosiy qism 80-85	1. Maxsus tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar:		Yuqori tezlikda
	- mayda qadamda 25-30 m yugurish;	15'	
	- tizzalarni baland ko'tarib yugurish (bajarish vaqti 8-10');	4-5	
	- sakrab yugurish (20 m);	4-5	Musobaqa tariqasida
	- orqa bilan yugurish (30 m);	3-4	
	- yugurib borishdan so'ng, 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish.	2-3	
	2. Tezlik harakatlarini o'rgatishni davom etish:	5-6	Joyda turib yurib, yugurib yuqori tempda bajariladi
	- to'pni uzatish va ilish (5-6 kompleks mashqlar);	20'	
	- to'pni yerga urib olib yurish;	30'	
	- to'pni yerga urib ustunlar orasidan o'tib bajarish.	3-4	
	3. Darvozaga sakrab to'p otishni o'rgatish:		Har bir shug'ullanuvchi tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish
	- joydan sakrab darvozaga to'p otish;	4-5	
	- uch qadamdan so'ng sakrab darvozaga to'p otish;	6-8	
	- yugurib kelib sakrab to'p otish;	10-	
	- himoyachilar tomonidan yuqorida qo'yilgan to'siqlar ustidan to'p otish;	12	
	- ikki himoyachiga qarshi ikki hujumchi bo'lib darvozaga to'p otish;	5-6	
	- xatolarni to'g'irilash.	20	Alohida chizilgan sxemalardan foydalanish
	4. Individual tez yorib o'tish to'g'risida tushuncha.		
	5. Sxema bo'yicha shug'ullanuvchilar ketma-ket bajaradilar.		

Xulosa qismi 8-10'	1. Saflanish. Kolonna bo'lib sekin yugurish, yurish, nafas rostlovchi bir necha mashqlar.	5'	Himoya va hujum o'yin texnikasini kitobdan o'qib takrorlash.
	O'tilgan mashg'ulotni xulosa qilish. 2. Uyga vazifa.	5'	

Tuzuvchi o'qituvchi _____

12.1. Gandbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoalarida o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi

№	Mazmuni	Muddati	Mas'ullar
1.	O'quv-mashg'ulot yig'ini maqsad va vazifalari	Yig'indan 1 oy oldin	Terma jamoa murabbiylari
2.	O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkil etish to'g'risidagi buyruq tayyorlash. O'quv-mashg'ulot yig'inining smetasini tuzib, uni tasdiqlash	Yig'indan 15 kun oldin	Federatsiyaning bosh kotibi
3.	Mashg'ulot o'tish joyi, muddatini aniqlash	Yig'indan 15 kun oldin	Terma jamoa bosh murabbiyi
4.	O'quv-mashg'ulot yig'ida ishtirok etuvchi sportchilarni saralab olish	Yig'indan 10 kun oldin	Federatsiyaning murabbiylar kengashi
5.	O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uchun ilmiy guruh va tibbiy xodimlarni tayinlash	Yig'indan bir hafta oldin	O'zGF bosh kotibi
6.	Ishtirok etuvchi murabbiylarni tayinlash	Yig'indan 10 kun oldin	Federatsiya prezidiumi

7.	Sportchilarni manzilga olib borish, joylashtirish, ovqatlantirish va madaniy hordiq tadbirlarini uyushtirish	Yig'in davomida	O'zGF bosh kotibi, murabbiylar tarkibi
8.	Sport formasi, gandbol, to'ldirma to'plar, ustunchalar va boshqa jihozlar bilan ta'minlash	Yig'in davomida	Bosh murabbiy
10.	O'quv-mashg'ulot yig'ini yakunida qilingan ishlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'inini tashkil etgan tashkilotga hisobot berish	3 kun davomida	Bosh murabbiy, tibbiy, MIG vakili
11.	O'quv-mashg'ulot mikro-tsikllarini va kundalik ish rejasini tuzish va tasdiqlash	Yig'indan 10 kun oldin	Bosh murabbiy

Izoh: O'quv-mashg'ulot yig'inlarining tayyorgarlik davrlari, bsiqichlari, maqsad va vazifalariga binoan, har bir murabbiy rejani czi tuzishi lozim.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi qizlar terma jmoasining Andijon shahrida o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot yig'inining rejasi

1. O'MYni o'tkazish vaqti: 6-20 may
2. O'MYni o'tkazish joyi: Andijon shahri

3. O'MYning maqsadi: O'zbekiston qizlar terma jamoasining iul oyida Olmata shahrida bo'lib o'tadigan yoshlar o'rtasidagi XV Csiyo birinchiligiga tayyorlash va terma jamoa tarkibini yosh cyinchlar bilan to'ldirish. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jsmoniy sifatlarini rivojlantirish. Hujum va himoyada texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Hujumda yangi kombinatsiyalarni organish va ularni mustahkamlash.

4. **O'quv-mashg'ulot yig'inini tarkibi:** 18 sportchi, 2 ta nurabbiy, 1 ta MIG vakili va 1 ta tibbiy xodim.

5. **O'MYning vazifalari:**

1. Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish.

2. Gandbolchilarning texnik-taktik malakalarini takomillashtirish, hujumda yangi kombinatsiyalarni o'rganish va ularni mustahkamlash.

3. Jamoada irodaviy-psixologik muntazamlilikni ta'minlash.

4. Jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish.

5. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun tibbiy nazorat o'tkazish.

5-may soat 18:00. Jamoa yig'ilishi.

O'quv-mashg'ulot yig'inini o'tish joyiga kelib joylashish, kunning ikkinchi yarmida jamoa bilan yig'ilish o'tkazish. Yig'ilishda sportchilarni yig'inning maqsadi va vazifalari bilan tanishtirish. O'MYning o'tish kun tartiblari, mashg'ulot o'tadigan kompleks va ovqatlanish joylari bilan tanishtirish.

6-may (1-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurishni takomillashtirish mashqlari. 20 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada individual harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Individual tez yorib uzatish mashqlari.

7-may (2-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish. 30 daqiqa

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

8-may (3-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Ephillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib, darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi, uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Amplua bo'yicha joylashib, qarshilikda darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Jamoa bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

9-may (4-kun). 1-mashg'ulot, 1 soat. Individual mashg'ulot (trenajyor zali).

2-mashg'ulot, 2 soat, (sauna).

10-may (5-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar. 10 daqiqa.

To'pni uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Uchta bo'lib harakatda maydon bo'ylab ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurish va fintlarni takomillashtirish mashqlari. 20 daqiqa.

Darvozaga qarshilikda to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada guruh harakatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Guruh tez yorib o'tish mashqlari.

11-may (6-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Sherik bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 10 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish. 30 daqiqa.
Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa.
Jamoa bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Har xil yo'nalishda yugurish. 10 daqiqa.

Polda o'tirib umumrivojlantiruvchi mashqlar. 5 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 5 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Ikki tomonlama o'quv-mashg'ulot o'yini. 40 daqiqa.

12-may (7-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchilikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib, darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi, uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Amplua bo'yicha joylashib, qarshilikda darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Jamoa bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

13-may (8-kun), dam olish kuni.

14-may (9-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Juftlikda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar.

30 daqiqa.

Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurish va aldamchi harakatlarni takomillash-tirish mashqlari. 15 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 15 daqiqa.

O'quv-mashg'ulot o'yini 60 daqiqa.

15-may (10-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Har xil yo'nalishda yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 20 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

16-may (11-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Individual umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib, darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi, uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Ikki tomonmala o'quv-mashg'ulot o'yini. 2x25 daqiqa.

17-may (12-kun). 1-mashg'ulot, 1 soat. Individual mashg'ulot (trenajyor zali).

2-mashg'ulot, 2 soat, (sauna).

18-may (13-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

To'rtta bo'lib maydon bo'ylab harakatda to'p bilan bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib, sakrab, yiqilib to'p otishlarni takomillashtirish. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezkor chidamlilikni rivojlantiruvchi majmuaviy mashqlar. 10 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada individual harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Ikki tomonlama o'quv-mashg'ulot o'yini. 2x20 daqiqa.

19-may (14-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish, yurish va yo'nalishlarni o'zgartirib yugurish. 10 daqiqa.

Individual umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 10 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, beshlikda va oltita bo'lib harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

20-may (16-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Ephillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib, darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Individual umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Barcha texnik usullarni takrorlash.

Nazorat o'yini. 2x30

12.2. Sportda yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari

Yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ko'p yillar davomida shakllantirilgan bo'lib, hozirgi vaqtda bu holat takomillashtirilib, bu maqsadlarda fan va amaliyotning yangi yutuqlaridan keng ko'lamda foydalanilmoqda.

Sport yo'nalishidagi zamonaviy tayyorgarlik tizimi uchun mashg'ulotlar jarayonining intensifikatsiyalanishi o'ziga xos xususiyat bo'lib, bu o'z tarkibiga quyidagi jihatlarni qamrab oladi:

- nisbatan yuqori darajada ixtisoslashtirish;
- mashg'ulot mashqlari hajmi ortishi, shuningdek, katta yuklamaga ega mashqlar miqdori oshirilishi;
- maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish imkonini beruvchi “qat'iy” tartibdagi mashg'ulotlar rejimidan keng miqyosda foydalanish;
- musobaqalar amaliyotining kengaytirilishi;
- zo'riqishli yuklamalardan keyin sportchilar organizmida jarayonlarning qayta tiklanishini jadallashtiruvchi (*intensifikatsiya*) hamda ish qobiliyatini stimullovchi (turtki beruvchi) qo'shimcha vositalardan foydalanishni tarkibga kiritish.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan ko'rsatib o'tilishicha, yil mavsumining ko'p qismida amalga oshiriluvchi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari sportchilarda bir vaqtning o'zida yuqori darajada tayyorgarlik darajasiga erishish qiymatlarining keskin pasayib ketishiga olib kelishi mumkin, shu bilan birga, asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ko'rsatkichlari pasayishi qayd qilinishi mumkin, bundan tashqari, sportchilarda yil mavsumi davomidagi tayyorgarlik ko'rsatkichlari sifati yomonlashishi va ularning jarohatlanish ehtimolligi darajasi ortishi mumkinligi ta'kidlab o'tiladi. Hozirgi vaqtda bu keltirib o'tilgan holatlar ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan tan olingan bo'lib, bir necha yillar davomida sport yo'nalishida tayyorgarlik jarayonida davrlarga ajratishdan voz kechishning faol holatda sinovlardan o'tkazilishi o'zini oqlamagan, ushbu ko'rinishda asos sifatidagi qoidalarni qayta ko'rib chiqish talabi yuzaga keladi.

Mavjud ilmiy bilimlar va amaliyot tajribalarida to'plangan natijalar musobaqa faoliyatining optimal strukturasini aniqlash imkonini beradi va bunda uning sportchilarning ko'p darajali tayyorgarlik holatiga muvofiq ko'rinishda bo'lishi, talab qilingan sport natijalariga erishishni ta'minlay olish darajasi e'tiborga olinadi. Bu holat o'z navbatida, musobaqa va mashg'ulotlar faoliyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'zida aks ettiruvchi qonuniyatlar qoidalariga asoslanilib, musobaqa faoliyati tizimi va sportchilarning tayyorgarligi tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik va yagona birlik tamoyilini shakllantirish imkonini beradi, bu esa sport yo'nalishida tayyorgarlikda boshqa tamoyillarning, jumladan, yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi va maksimal qiymatdagi yuklamalarni bajara olish ko'nikmalariga erishish o'rtasidagi bir butun yagonalik, to'liqinsimon ko'rinish va yuklamalarning variativ tavsiflari, tayyorgarlik jarayonining sikl tavsiflari o'rtasidagi birlik kabilardan keng miqyosda foydalanilish imkoniyatlarini yangicha ko'ra olish imkonini yaratib beradi.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi har xil omillarga bog'liqdir. Zamonaviy sport yo'nalishlarida sport jamoasining nisbatan yuksak natijalarga erishishga intilishi bevosita ularning funksional tayyorgarligi, texnik-taktik jihatdan mahorati,

shuningdek, psixologik barqarorlik holati yuqoriligi bilan tavsiflanishi talab qilinadi. Musobaqalarda jamoaning ishtirok etishiga turli xil sabablar ham o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin, jumladan, tashqi omillar sifatida, obyektiv bo'lmagan hakamlar faoliyati, musobaqa o'tkaziluvchi mahalliy joy iqlim sharoitlari, raqibning kutilmagan ko'rinishda muvaffaqiyatli tarzda ishtiroki kabilar ko'rsatib o'tiladi, shuningdek, ichki omillar sifatida texnik-taktik va psixologik jihatlarni hisobga olish, ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tayyorgarlik davomida yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tiladi. Bu holat, ayniqsa, sport o'yinlari yo'nalishlarida o'ziga xos xususiyat hisoblanib, bunda, u yoki bu sabablarga ko'ra, ma'lum bir aniq o'yinlar amalga oshirilishi davomida maxsus texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik amalga oshirilmagani, shuningdek, raqibning kuchsiz va kuchli jihatlari alohida qismlar bo'yicha tahlil qilib chiqmaslik asosida musobaqada ishtirok etish muvaffaqiyatsizlikka olib kelishi mumkin. Sportda hatto, shunday vaziyatlar ham kuzatiladiki, bunda yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi ma'lum bir aniq sport o'yinlari turlarida ijobiy natijalarni qo'lga kiritmay o'tkazib ham mumkin, biroq bu holat uning navbatdagi, yaqin kunlarda amalga oshiriluvchi musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etish ehtimolini yo'qqa chiqarmaydi.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va uning ma'lum bir aniq musobaqalarda maksimal natijalarga erishishga intilishi o'zaro bog'liqlikdagi holatlar hisoblanadi va shu bilan bir vaqtda, yaxshi darajada tashkil qilingan jarayonlarda bu holatlar sezilarli miqdorda o'zaro farqlanishlarga egaligi qayd qilinadi.

Mavsum davomidagi musobaqalarda ishtirok etishni ko'zda tutuvchi intensiv holatdagi sport amaliyoti mashg'ulotlar faoliyatining zo'riqlik ko'rinishida amalga oshirilishini talab qiladi, bu holat o'z navbatida sport yo'nalishidagi mashg'ulotlar nazariyasi va amaliyotida mavjud bo'lgan tamoyil jihatidan asoslangan qonuniyatlarga amal qilishning buzilishiga olib keladi. Birinchidan, bunda yuklamalarning maksimal darajada bo'lishi, asosiy musobaqalar o'tkazilishi vaqtida nisbatan yuqori darajadagi tayyorgarlikni ta'minlab beruvchi adaptatsion reaksiyalarga turtki berish talab qilingan holatda, mashg'ulotlar yuklamalarida mavsum davomida qochib bo'lmaydigan holatda susaytirilish yuzaga keladi. Natijada,

rejalashtirilgan tartibda va ayrim holatlarda sakrash tarzidagi adaptatsiya shakllantirilishi davomida organizmning muhim funksional tizimlarining imkoniyatlarida deadaptatsiya holati qayd qilinadi. Ikkinchidan, F.P. Suslov tomonidan haqqoniy tarzda qayd qilinganidek, ko'p sonidagi startlar amalga oshirilishi, jumladan, gandbolda turli xil mintaqalarda va turli xil iqlim hamda balandlik sharoitlarida o'tkaziluvchi ikkinchi darajali turnirlarda va o'rtoqlik uchrashuvlarida ishtirok etish bevosita sportchilar organizmida barqaror – tejamkorlik fazasi asosidagi adaptatsiya reaksiyalari bilan halokatli ko'rinishdagi – tejamkorlikka qarshi tavsiflarga ega bo'lgan adaptatsiya reaksiyalari aralashib ketishiga olib keladi, jumladan, asosiy startlarga chiqishni ta'minlab beruvchi tayyorgarlikning cho'qqi darajasiga erishishda rejalashtirilgan ko'rinishdagi mashg'ulotlar yuklamalariga moslashish bilan birgalikda, tartibsiz ko'rinishda, ekstremal tashqi muhit sharoitlariga moslashish holatlarining aralashib ketishi qayd qilinadi. Natijada, sportchilarning tayyorgarlik darajasi pasayishi kuzatiladi, sport natijalari beqarorlashadi, jarohatlanish ehtimolligi darajasi keskin ortadi.

Mikrotsikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillaridan foydalanish.

Butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qiluvchi ko'plab alohida qismlar ichida boshlang'ich qismlardan biri – bu alohida mashg'ulotlar mashqlari tizimi hisoblanadi, bu qism, ayniqsa, mikrotsikl davomida butun jarayon tarkibida qismlarning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishida muhim o'rin tutadi. *Mikrotsikl* – mashg'ulotlar bosqichlarining tugallangan ko'rinishdagi, takrorlanuvchi tavsiflarga ega qismidan tashkil topadi.

Mikrotsikllarning qimmatlari shundaki, mashg'ulotlarning chastotasi yuqori qiymatga egaligiga qaramasdan, unda bir xillik (*monoton*) xavfi va salbiy ta'sirga ega psixologik ta'sirlar darajasi yaqqol kamaytirilishi amalga oshiriladi. Mikrotsikllardan voz kechish, stereotip shakldagi mashqlar ishlab chiqilishida yuklamalarning uzoq vaqt davomiyligida standartlashtirilishiga olib kelishi mumkin, yakuniy holatda esa bu samarali natijalarga erishishning o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd qilinadi.

Mikrotsikllarning davomiyligi 3-5 dan 10-15 kungacha belgilanishi mumkin. Mashg'ulotlar tarkibi va amalga oshirilishi joyiga bog'liq holatda, mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimida quyidagi mikrotsikllar tiplari o'zaro farqlanadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, harakatga keltiruvchi (*zarba beruvchi*), musobaqa oldi, musobaqaga tegishli va qayta tiklash maqsadlaridagi mikrotsikllar. Bu mikrotsikllarning har biri nisbatan batafsil holatda quyidagi mualliflar ishlarida keltirilgan.

“Jalb qiluvchi” (*tortuvchi*) mikrotsikllar har bir mashg'ulotlar katta siklining boshlang'ich tayyorgarlik davri uchun xos hisoblanadi. Bu mikrotsikl uchun mashg'ulotlar yuklamalarining bir tekisda o'sib borishi xos xususiyat bo'lib, mashg'ulotlar mashqlari hajmi sezilarli darajada va shiddatligi darajasi o'rtacha qiymatda oshirib boriladi.

“Bazaga oid” (*asos*) mikrotsikllar quyidagi ikkita turda o'zaro farqlanadi: boshlang'ich va harakatga keltiruvchi. Boshlang'ich mikrotsiklning vazifasi – gandbolchilarda aerob imkoniyatlar darajasini oshirish, yuqori darajadagi shiddatga ega bo'lgan, zo'riqishli mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda funksional tizimlar va harakatlanishga oid imkoniyatlar tayyorgarligi maqsadlariga yo'naltiriladi. “Harakatlantiruvchi” (*zarba beruvchi*) mikrotsikl maxsus tayyorgarlik bosqichi uchun tipik holat bo'lib, uning o'ziga xos jihatlari – sportchilar organizmi adaptatsion imkoniyatlarning sarflab bo'linishi chegaralari doirasida hajmi katta va yuqori shiddatga ega bo'lgan mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda ifodalanadi. Uning asosiy vazifasi – gandbolchilar organizmida adaptatsiya jarayonlarini stimullash (*turtki berish*), texnik-taktik, jismoniy, psixologik va integral tayyorgarlik masalalarini hal qilishga qaratiladi. Garchi, ayrim holatlarda ulardan foydalanishning musobaqalar davrida ham imkoni mavjud bo'lsa-da, harakatlantiruvchi mikrotsikllar tayyorgarlik davrining asosiy tarkibini tashkil qiladi.

“Musobaqa oldi” makrotsikllari oldinda o'tkazilishi belgilangan musobaqalar shartlariga muvofiq holatda, taqvim o'yinlarini modellashtirish asosida tuzib chiqiladi. Ular bevosita chempionat boshlanishi oldidan amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu makrotsikl tarkibida ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tor doirada ixtisoslashtirilgan tayyorgarliklarni amalga oshirish,

uchrashuv o'tkaziluvchi joyni, o'yinning texnik-taktik nuqta-siyatlarini va raqibning ehtimolligi mavjud bo'lgan kuchini hisobga olib ish olib borishga qarab chiqiladi. Bu mikrotsikllarda jamoaning shakllantirilishi va guruhga tegishli o'yin taktik sxemalari shakllantirilishi yakunlanadi, shuningdek, maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi optimallashtiriladi, jamoaning asosiy tarkibi aniqlanadi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi uncha katta qiymatga ega emas, alohida mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan dasturlar maksimal qiymatda qayd qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamalari va dam olish ketma-ketligi chempionat taqvim jadvaliga muvofiq tuzib chiqiladi.

Musobaqa mikrotsikllari musobaqalar dasturlariga mos tuzib chiqiladi. Bu mikrotsikllarning tizimi va davomiyligi turli xil sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari, ma'lum bir aniq sportchilar ishtirok etuvchi dasturlar raqami, startlarning umumiy soni va ular o'rtasidagi to'xtalishlar vaqtini hisobga olgan holda aniqlanadi. Gandbolda musobaqa mikrotsikli musobaqalar taqvim jadvali asosida tuzib chiqiladi.

L.P. Matveyevning fikriga ko'ra, mikrotsikl tuzilishiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar va shartlar ichida quyidagilar alohida ajratib ko'rsatiladi:

- turli xil mashg'ulotlar mashqlarini bajarishni amalga oshirishdan keyin charchash va qayta tiklanish jarayonlarining ta'siri, ushbu holatga bog'liq ko'rinishda, yuklamalar va dam olish ketma-ketligi tartibi, bu holatning nisbatan yuqori va o'rtadan yuqori darajadagi yuklamalar sharoitlarida qayd qilinishi;

- turli xil ustuvorlikdagi yo'nalishlar bilan birgalikda mashqlar bajarish tarkibida bajariluvchi mashqlarning qat'iy tartibda ketma-ketlikda navbatlashishi talab qilinib, bu holat ushbu mashg'ulotlar bosqichining butun bosqich vazifalari tarkibini qamrab olishi belgilanadi;

- haftalik davriylikka yaqin holatda (6-8, 10-12 kunlik) organizm funksional holatining bioritm ko'rinishidagi tebranishlar davrlariga muvofiqligi ta'minlanishi;

- sportchining umumiy hayot faoliyati rejimi (jumladan, mehnat rejimi, o'quv faoliyati va hokazolar) va ularning haftalik ish qobiliyati bilan belgilanuvchi dinamik tavsiflari;

– mashgʻulotlarni tuzishda umumiy tizim tarkibida mikrotsikllarning oʻrni.

Boshqacha aytganda, mikrotsikllarning u yoki bu xususiyatlari oʻzgartirilishi mashgʻulotlar jarayoni davrlari va bosqichlariga qonuniy koʻrinishda bogʻliq hisoblanadi.

Mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, mikrotsikllar davomida mashgʻulotlarni shunday tartibda rejalashtirish talab qilinadiki, bunda bir xil yoʻnalishdagi yuklamalar faqat maʼlum vaqt oraliqlari boʻyicha joylashtirib chiqilishi, yetakchi funksiyalarning yuqori darajada qayta tiklanishi yetarlicha boʻlishi talab qilinib, bu funksiyalarni boshqa funksiyalar toʻxtatib qoʻyishiga yoʻl qoʻymaslik hisobga olinadi. Masalan, N.I. Volkov tomonidan keltirilishicha, aerob tavsiflarga ega boʻlgan katta hajmdagi ishlar bajarilganidan keyin, uncha katta hajmda boʻlmagan anaerob tavsiflarga ega ishlarni amalga oshirish talab qilinadi. Bunda anaerob tavsifga ega boʻlgan ishlarning bajarilishi, birinchidan, aerob funksiyalarning qayta tiklanishiga salbiy taʼsir koʻrsatmaydi va ikkinchidan, anaerob sifatlarning rivojlanishi ushbu vaziyatda stimullanadi.

Mashgʻulotlar jarayonini tuzib chiqishda nafaqat qisqa muddatlarda mashgʻulotlar samarasini yuzaga keltiruvchi yoʻnalishlarda va talab qilingan qiymatlarda ishlarni amalga oshirish talab qilinadi, balki uning avval amalga oshirilgan va navbatdagi amalga oshiriluvchi mashgʻulotlarga koʻrsatuvchi taʼsiri ham hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Qayd qilib oʻtish kerakki, koʻpgina tadqiqotchilar tomondan oldingi mashgʻulotlar bajarilishidan keyin turli xil “organ va organlar tizimlarining” funksional holati toʻliq holatda qayta tiklanmagan haftalik mikrotsikl strukturasidan foydalanish tavsiya qilinadi. Ularning fikrlariga koʻra, toʻliq holatda qayta tiklanmaslik bajariluvchi bir necha mashgʻulotlar (2-3 ta, ehtimol undan koʻp) samarasini yigʻindi koʻrinishida umumiyashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sport amaliyotida katta son miqdoridagi mashgʻulotlarning “yigʻindi samarasi”dan foydalanish keng tarqalishi qayd qilinadi.

Mikrotsikllarning struktura tarkibini rejalashtirishda oqilona hisoblangan usullarni asoslab berish uchun, keng tarqalgan holat

sifatida katta hajmdagi yuklamalar asosida mashg'ulotlarni bajarishdan keyin o'rta va kichik qiymatlardagi yuklamalarga ega bo'lgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish qulay va samarali ta'sir berishi qayd qilinadi. Ma'lumki, bu ko'rinishdagi yuklamalardan foydalanish *"faol holatda dam olish"* ta'sir mexanizmi bo'yicha faollashtirishni amalga oshirishi qayd qilinib, og'ir mashg'ulotlar bajarishdan keyin qayta tiklanish davri davomida bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar bajarilishi belgilanadi.

V.N. Platonov tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, turli xil tavsiflarga ega bo'lgan va turli xil davomiylikdagi ishlarni bajarishda ish qobiliyatining ta'minlanishi asosiy mexanizmlarini, shuningdek, charchash jarayonining rivojlanishi mexanizmlarini batafsil o'rganish, bevosita o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida mashqlar va majmualarni, dasturlarni rejalashtirish, sportchilarning musobaqa faoliyatiga tegishli bo'lgan butun funksional holatni va kompensator reaksiyalarni modellashtirish imkonini beradi.

Sportchilarning ish va dam olish rejimi tizimini oqilona tarzda amalga oshirish uchun o'quv-mashg'ulot va musobaqalarga tegishli yuklamalar bajarilishidan keyin qayta tiklanish reaksiyalari qonuniyatlarini bilish ham sezilarli ahamiyatga ega hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotchilar tomonidan qayta tiklanish reaksiyalarining o'ziga xos xususiyatlari ajratib ko'rsatilib, bunda aynan uning fazalarga oid tavsiflari, odatda, ish qobiliyati ko'rsatkichlari bilan bog'liq holatdagi qiymatlari o'zgarishlari, jumladan, bu qiymatlarning pasayishi, qayta tiklanishi, superkompensatsiyalanishi va barqarorlashishi holatlari tavsiflangan.

Ish qobiliyati, fiziologik, biokimyoviy va psixologik reaksiyalar tebranishlari fazalari aks etishi va davomiyligi bevosita sport turining o'ziga xos xususiyatlari, yuklamalar yo'nalishlari va qiymatlari, sportchilarning holati, tayyorgarlik darajasi va malakasi, uning yosh xususiyatlari va boshqalar bilan bog'liqdir. Ushbu nuqtayi nazardan, alohida diqqat-e'tibor superkompensatsiya fazasiga qaratilishi belgilanib, bu holat uzoq vaqt davomiyligidagi adaptatsiya jarayonlari shakllanishi asosida qayd qilinadi.

V.N. Platonov tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, *superkompensatsiya* – ma'lum bir aniq turdagi ishlarni bajarishning ta'minlanishi davomida sportchi organizmining funksional zaxiralari

yetalicha chuqur holatda sarflanishiga olib keluvchi yuklamalarga nisbatan ko'rsatiluvchi reaksiya hisoblanib, bunda sportchining malaka va tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, superkompensatsiya fazasining namoyon bo'lishi organizm funksional strukturalrining zaxiralari to'liq sarflanishiga olib keluvchi sportchilarning charchash darajasiga shunchalik ko'proq bog'liq bo'lishi qayd qilinadi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan va yuqori malakadagi sportchilarda faqat mashg'ulotlar mashqlarining chegaraviy darajidagi yuklamalari yoki ularning seriyalari (kun davomida 2-3 ta mashg'ulotni) superkompensatsiya fazasining yaqqol namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin.

N.Volkov tomonidan aniqlanishicha, superkompensatsiya geteroxon (bir vaqtning o'zida amalga oshmaydigan) tavsiflarga ega bo'lib, masalan, chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishda yuklanalarni bajarishdan keyin, eng avvalo mushaklar tarkibida fosfoçen zaxirasi qayta tiklanishi amalga oshadi, shuningdek, qon tarkibida glyukoza konsentratsiyasi qayta tiklanadi, navbatdagi bosqichda esa mushak va jigarda glikogen zaxirasi qayta tiklanishi qayd qilinadi. Superkompensatsiya jarayonining geteroxronlik tavsifari faqatgina energetik jihatlariga tegishli emas, balki plastik (qurilish-struktura materiallari) ta'minotga ham tegishli hisoblanadi, jumladan, energetik potensialni qayta tiklashga qaratilgan superkompensatsiya jarayoni oqsillarning adaptatsion tarzda biosintezi tezligi darajasi ortishiga olib keladi, shuningdek, quyidagi holatlar ham o'ziga xos belgilar ko'rinishida qayd qilinadi: aerob yo'nalishdagi yuklanalar bajarilishidan keyin oqsillarning adaptatsion sintezlanish reaksiyasi mitoxondriyalar darajasidagi va mushaklarda oksidlanishda ishtirok etuvchi oqsillar darajasida faollashishi kuzatiladi, kuch rivojlantirilishiga yo'naltirilgan yuklamalar bajarilishidan keyin esa glikolitik tavsiflarga ega holatda mushaklarning mashq bajarishda ishtirok etuvchi miofibrilla oqsillari sintezlanishi faollashadi.

Superkompensatsiyani rivojlantirishni boshqarishda turli xil usullar mavjud. Maxsus sharoitlarning ta'minlanishi, jumladan, organizmda funksional zaxiralarning sarflanishiga olib keluvchi sharoitlar yuzaga keltirilishi (gipoksiya, ya'ni kislorod tanqisligi sharoitida mashg'ulotlarni amalga oshirish, toliqish-charchash holatida mushaklarning qo'shimcha tarzda elektr ta'sirida stimullanishi,

psixologik va farmakologik stimulyatorlardan foydalanish va hokazolar) superkompensatsiya fazasining yuqori darajada namoyon bo'lishiga turtki beradi. Aerob tavsiflarga ega bo'lgan yuklamalardan foydalanilgan holatda, zaxiralarning sarflanishi past qiymatdagi energetik qimmatga ega bo'lgan ko'rinishdagi parhezga amal qilish asosida vujudga keltirilishi mumkin, bu holatda uglevodlarning sarflanishi intensiv tarzda amalga oshishi natijasida aerob tavsiflarga ega ish bajarilishida ish davomida mushaklarda glikogen zaxirasining superkompensatsiyalanishini ifodalanishi kuzatiladi.

N.I. Volkov tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida qayd qilinishicha, ish bajaruvchi mushaklarda eng avvalo tezkor kislorod va kreatinfosfat zaxirasining qayta tiklanishi kuzatiladi, keyin mushaklar ichida va jigarda glikogen zaxirasi qayta tiklanadi, faqat navbatdagi bosqichdagina yog' zaxiralari va ish bajarish davomida sarflangan oqsil zaxiralari qayta tiklanishi aniqlangan.

Qayta tiklanish jarayonlarining geteroxronlik tavsiflari birinchi navbatda, mashg'ulotlar yuklamalarining yo'naltirilishi xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi. Bir xil sharoitlarda aynan, yuklamalarning yo'naltirilganlik tavsiflari turli xil organlarda ish bajarish funksiyasi amalga oshirilishi davomida mavjud zaxiralarning sarflanishi va ularning qayta tiklanishi darajasi va davomiyligini belgilab beradi.

Kun davomida yuklamalarni optimal qiymatlarda rejalashtirish maqsadlarida sportchining umumiy hayot faoliyati rejimini hisobga olish talab qilinadi. Asosiy mashg'ulotlarni bajarish uchun optimal vaqt kunning ikkinchi yarmi hisoblanadi. Ertalabki soatlar davomida amalga oshiriluvchi zo'riqishli mashg'ulotlar ta'sirida sportchilarda ko'pgina vaziyatlarda tunning ikkinchi yarmida uyqu buzilishiga olib kelishi qayd qilinadi. Ertalabga yaqin esa uyqu vaqtida yuzaki uyqu, bezovtalik holatlari kuzatilishi aniqlangan. Bu holat start olish oldidan shiddatli ish bajarish ta'siri ostida kunlik ritmning me'yoriy tartibi buzilishi orqali ham yuzaga keladi. Ushbu sababga ko'ra, ertalabki soatlarda tezlikka yo'naltirilgan mashqlarni keng ko'lamda bajarish tavsiya qilinmaydi.

Kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish yuqori samaradorlikka ega bo'lib, agar bunda asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar yuklamalari oqilona ko'rinishda taqsimlab chiqilishi

amalga oshirilsa, mashg'ulotlarning umumiy miqdori katta yuklamalarga ega bo'lgan mashqlarning miqdori kamaytirilishi bilan amalga oshirilmasa, bu holat, o'z navbatida, mashq qilish darajasi samaradorligi oshirilishiga kuchli turtki beruvchi holat sifatida baholanadi.

Yuklamalarning oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi uchun yuklamalarni, ularning kompleks shakllarini va mikrotsikl davomida mashg'ulotlar seriyalarini bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlarining amalga oshishi tempini hisobga olish talab qilinadi. Ma'lumki, har qanday yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlari turli xil shiddatda amalga oshadi. Tabiiyki, qayta tiklanish jarayonining nisbatan katta qiymatdagi intensivligi yuklama bajarilishidan keyin tezda qayd qilinadi.

Chegaraviy darajadagi bir martalik yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish davrining davomiyligi sezilarli darajada aerob imkoniyatlar darajasi bilan belgilanadi. Shunday ko'rinishdagi fikr tarqalganki, ya'ni sportchilarda yuqori darajadagi aerob imkoniyatlar qayta tiklanish jarayoni tezligini belgilab beradi. Biroq yuqori darajadagi aerob xususiyatlar kislorod tanqisligi sharoitida laktat fraksiyasining nisbatan tez qayta tiklanishiga ta'sir qilib, deyarli bu holatda alaktat fraksiyaning qayta tiklanishiga ta'sir ko'rsatmaydi, bunda uning ta'sir darajasi aerob imkoniyatlar darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan sportchilardagi kabi qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

V.N. Platonov tomonidan turli xil yo'nalishdagi yuklamalarni bajarishdan keyin jismoniy imkoniyatlarning qayta tiklanishi tezligi haqidagi ma'lumotlar keltirilgan.

Turli xil yo'nalishdagi, qiymatdagi va davomiylikdagi yuklamalar bajarilishida, qayta tiklanish davrining birinchi uchdan bir qismida umumiy holatda 55-65%, ikkinchi qismida – 25-35% va uchinchi qismida – 5-15% qayta tiklanish reaksiyalari amalga oshishi qayd qilinadi.

Ushbu ko'rinishda, turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi, mashg'ulotlar jarayonida katta ta'sirga ega boshqarish yo'llaridan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, malakaga ega bo'lgan yoki yaxshi darajada mashq qilgan sportchilar standart holatdagi yuklamalar bajarilishiga nisbatan gomeostaz holatida kam qiymatdagi siljishlar va ularda malakaga to'la ega bo'lgan yoki yetarlicha mashq qilmagan sportchilarga nisbatan qayta tiklanish jarayoni tezroq amalga oshishi qayd qilinadi. Mashg'ulotlarni tuzib chiqish umumiy tizimi tarkibida mikrotsikllarning o'рни va taqsimlanish holat-larini qarab chiqamiz.

Mikrotsikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari

Zamonaviy mashq qilish holati mikrotsikllar tarkibida mashg'ulotlar yuklamalarining katta qiymatda turli xilligi va yuqori darajada me'yoriylashtirilishi bilan tavsiflanadi.

Oldin qayd qilib o'tilganidek, mikrotsikl davomida yuklamalarni rejalashtirishda turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketligi tartibini qat'iy ko'rinishda joylashtirib chiqish talab qilinadi. Sport mashg'ulotlarida kompleks va tanlash asosidagi yo'naltirishdan foydalaniladi.

Tadqiqot ishlarida mualliflar tomonidan keltirilishicha, sportchi organizmiga tanlash asosidagi yo'naltirilish bo'yicha mashg'ulotlarni bajarish nisbatan kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu holatdagi mashg'ulotlardan foydalanish ma'lum yo'nalishda pedagogik ta'sir usullari va vositalarini yo'naltirish imkonini beradi. Turli xildagi masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan, vositalarning ketma-ketlikda joylashtirilishidan tashkil topgan majmuaviy mashg'ulotlar sportchilar organizmiga nisbatan keng ko'lamda, biroq nisbatan kuchsiz darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Garchi, mashg'ulotlar jarayoni davomida katta hajmdagi ishlar bajarilishiga qaramasdan, uning alohida qismlarida ish bajarish qobiliyati turli xil funksional tizimlar tomonidan ta'minlanadi.

Sport turlarining o'ziga xos tavsiflariga bog'liq holatda, u yoki bu tipdagi mashg'ulotlar mashqlari va ularni tuzib chiqish, amalga oshirish usullari tanlanadi. Texnika va taktikaning, jismoniy va psixologik imkoniyatlarning katta qiymatda turli xilligi bilan farqlanuvchi sport o'yinlarida va yakka kurash turlarida asosan kompleks tipdagi mashg'ulotlar rejalashtiriladi, bu holatda ketma-ketlikda va parallel holatda juda turli xildagi vazifalar yechimi qarab chiqiladi. Sport o'yinlari turlarida kompleks yo'naltirishga ega

bo'lgan mashg'ulotlardan ustuvorlikda foydalanish, tabiiyki, tanlash asosidagi mashg'ulotlardan foydalanishni ham mustasno qilmaydi, masalan, faqat aerob imkoniyatlarning oshirilishi yoki kuch sifati rivojlantirilishi yo'nalishidagi mashg'ulotlar tanlanishi mumkin.

Murakkab harakat koordinatsiyalariga ega bo'lgan sport turlarida tayyorgarlik tizimi tarkibida ham asosiy o'rin kompleks tipda yo'naltirilgan mashg'ulotlarga ajratiladi.

Siklik va tezlik-kuch ustuvorligiga yo'naltirilgan sport turlarida katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan, sportchi organizmiga nisbatan mashg'ulotlarning o'tkir ta'siri seziluvchi mashqlar aksincha tanlash asosidagi tavsiflarga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash jarayoni davomida kompleks yo'naltirilishga ega bo'lgan mashg'ulotlardan mashq qilish bo'yicha oldin erishilgan darajani ushlab turish maqsadlarida foydalanish mumkin.

Bu holat uzoq vaqt davomiyligiga ega bo'lgan musobaqa davrida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu davrda sportchining musobaqalarda ishtirok etishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar dasturlarini tuzib chiqishning o'ziga xos xususiyatlari mashg'ulotlar jarayoni tarkibining turli xilligini ta'minlash imkonini beradi, shuningdek, umumiy yig'indi qiymati unchalik katta bo'lmagan sharoitda sezilarli hajmda ishlarni bajarish imkoniyati yuzaga keladi.

Kompleks mashg'ulotlar, tanlash asosidagi yo'naltiriluvchi va sezilarli darajadagi yuklamalar bilan bajariluvchi mashg'ulotlar mashqlaridan keyin qayta tiklanish jarayonlari tezlashtirilishi uchun juda yaxshi vosita hisoblanadi, shuningdek, bu tipdagi mashg'ulotlar mikrotsikllar tarkibida qayta tiklanish jarayonlarida katta o'rinni egallaydi.

Yuqorida ta'kidlangani kabi, mikrotsikl strukturasiga ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri – yuqori va quyi darajalardagi mashg'ulot yuklamalarining ketma-ketlikda joylashtirilishi bilan bog'liq. Shunga bog'liq holatda, Yu.M. Shkrebtiiy tomonidan olingan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, bunda ushbu muallif tomonidan tajriba tadqiqotlarida yuqori malakaga ega bo'lgan 4 ta suzuvchilar guruhlar bo'yicha kun davomida ikki martalik mashg'ulotlar asosida to'rtta variantda mashg'ulotlar jarayoni tuzib chiqilgan. Birinchi

variant shunday rejalashtirilganki, bunda katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashg'ulotlar bajarilganidan keyin, ushbu yo'nalishda o'rtacha qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi belgilangan.

Ikkinchi variantda esa, mashg'ulotlarning aksincha, teskari yo'nalishda ketma-ketlikda joylashtirilishi amalga oshirilgan, ya'ni o'rtacha qiymatdagi yuklamalarga ega mashqlar mashg'ulotlari bajarilgandan keyin, ushbu yo'nalishda yuqori qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi amalga oshirilishi belgilangan.

Uchinchi variantda – yuklamalarning qiymatlari va ularning yo'nalishi har bir mashg'ulotda o'zgartirilib borilgan, jumladan, katta yuklama qiymatiga ega mashqlar bajarilganidan keyin, qo'shimcha holatda kichik qiymatdagi yuklamaga ega, ushbu yo'nalishdagi mashqlar bajarilishi belgilangan. Bu tuzib chiqilgan barcha mashg'ulotlar variantlari suzuvchilarda ish bajarish qobiliyatining sezilarli darajada pasayishiga olib kelgan. Suzuvchilarda maxsus ish qobiliyatining nisbatan kam darajada susayishi qiymatlari mikrotsiklda to'rtinchi variantdagi mashqlar mashg'ulotlari dasturini bajarishdan keyin qayd qilingan, bu holatda mashg'ulotlar kechki vaqt davomida (soat 19-21) amalga oshirilgan, qo'shimcha mashqlar esa ertalab (soat 7-9) uchinchi variantdagi kabi ketma-ketlik tamoyili asosida bajarilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotda olingan natijalar asosida mikrotsikl davomida mashg'ulotlar mashqlarining ketma-ket optimalligi holatlari aniqlangan.

V.P. Shushkov tomonidan 2 ta guruhga ajratilgan sportchilarda (18-20 yosh oralig'idagi chang'ichi-poygachilar) tajriba yo'li bilan aniqlanishicha, haftalik mashq mashg'ulotlari sikli 2 kunlik ish ko'rinishida boshlanishi va 1 kunlik dam olish, keyin esa 3 kunlik ish kuni va bir kun dam olish ko'rinishida rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanishi qayd qilingan. Bu ko'rinishdagi umumiylik ikkinchi mikrotsiklning to'liq qayta tiklanish fazasida boshlanish imkonini beradi, shu bilan bir vaqtda, navbatdagi ish kuni davomida ikkinchi mikrotsiklda sportchilar qisman qayta tiklanish fazasida mashg'ulotlarni amalga oshiradi, keyin dam olish kuni belgilanadi.

Yuqori malakaga ega bo'lgan basketbolchilarning tayyorgarlik jarayonida qo'llaniluvchi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari V.M. Koryagin tomonidan batafsil o'rganib chiqilgan.

Tayyorgarlikning alohida bosqichlarida turli xil yo'nalishdagi vositalarning taqsimlanishini tahlil qilish davomida funksional, texnik, taktik va o'yinga tegishli tayyorgarlik vositalarining qo'llanilishida ma'lum bir aniq tendensiyalar aniqlangan. Muallif tomonidan ko'rsatib o'tilganidek, ushbu vositalarning taqsimlanish tavsiflari, ularning hajmi siklik sport turlarida qo'llaniluvchi ushbu ko'rinishga o'xshash vositalardan sezilarli darajada farqlanadi, shu sababli, mashg'ulotlar jarayonida muallif tomonidan sportchilarning aerob, shuningdek, anaerob sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi va ayniqsa, tezkor-chidamlilikni belgilab beruvchi anaerob-glikolitik imkoniyatlar rivojlanishiga e'tibor qaratish kerakligi ta'kidlab o'tiladi.

Mikrotsiklning oqilona ko'rinishda rejalashtirilishi asosi sifatida alohida mashg'ulotlar yuklamalaridan keyin toliqish va qayta tiklanish qayd qilinishi bir qator tadqiqotchilar tomonidan keltirib o'tiladi.

A.G. Kubrachenko tomonidan yuqori malakaga ega bo'lgan gandalbolchilar ustida amalga oshirilgan tajriba tadqiqotlari natijalarida mikrotsiklda yuklamalar va dam olishlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi quyidagi ko'rinishda uchta tipdagi reaksiyalar namoyon bo'lishiga olib kelishi qayd qilingan:

- mashq qilish darajasining maksimal darajada o'sishi;
- mashq qilish samarasining sezilarsiz darajada bo'lishi;
- sportchining me'yoridan ortiq toliqishi.

Bunda birinchi tipdagi reaksiya mikrotsiklda katta qiymatdagi yuklamalarning optimal miqdorda qo'llanilishi, ularning o'zaro oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi, shuningdek, kichik qiymatdagi yuklamalar bilan o'zaro ketma-ketlikda muvofiq tarzda joylashtirilishi sharoitlarida bajariluvchi barcha mashg'ulotlarda qayd qilinadi. Agar mikrotsikl davomida mashq qilish darajasi o'sishiga turtki berish vazifasini bajaruvchi yuklamalar o'quv-mashg'ulotda sezilarsiz darajadagi mashqlardan foydalanilsa, u holda ikkinchi tipdagi reaksiya vujudga kelishi qayd qilinadi.

Va nihoyat, katta qiymatdagi yuklamalarning su'istemol tarzida qo'llanilishi yoki ularning oqilona bo'lmagan tartibda, nomuvofiq ko'rinishdagi ketma-ketlikda joylashtirilishi. sportchining haddan ortiq darajada toliqishiga olib kelishi, ya'ni uchinchi tipdagi reaksiyani yuzaga keltirishi kuzatiladi.

Ushbu muallif tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot natijalarining ko'rsatishicha, o'yin mashqlari hisobiga siklik bo'lmagan tavsiflarga ega mashqlarning yaratilishi imkoniyatlari zaruriy ehtiyoj bo'lib, bunda oldindan ma'lum bo'lgan funksional holati tizimidagi siljishlar gandbolchilarda maxsus ish qobiliyatining ta'minlanishiga qaratiladi. Buning uchun o'yin mashqlarini seriyalarga bo'lib chiqish va ularni ma'lum bir aniq miqdoriy qiymatlar bo'yicha dozalarga ajratish talab qilinadi, ya'ni bajarilish shiddati, davomiyligi, takroriylik miqdori, ish bajarish va dam olish ketma-ket joylashtirilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Sport mashg'ulot nazariyasi va amaliyotida mikrotsikl davomida yuklamalar va dam olishlarning ketma-ket joylashtirilish variantlari ishlab chiqilgan bo'lib, ulardan amaliyotda keng foydalaniladi, bu variantlarda navbatdagi mashg'ulotlar oldingi mashg'ulotlardan keyin qisman qayta tiklanish amalga oshmagan fonda bajarilishi kuzatiladi. Bunday holatda bir qancha mashg'ulotlarning umumiy yig'indi samaralari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi seriyalarda yig'indi holidagi katta qiymatdagi yuklamalar masalasi muhokama qilinishi talab qilinib, dam olish rejalashtirilishi va bunda ish qobiliyatining yuqori darajada qayta tiklanishiga erishish zaruriy shart hisoblanadi.

Bir qator mualliflar tomonidan bir xil yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning sportchilar organizmiga umumiy yig'indi ta'siri tavsiflangan bo'lib, ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotdan keyin organizmda qayta tiklanish to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilishi amalga oshirilgan sharoit tahlil qilingan. Tezlik yo'nalishidagi, katta yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulot bajarilishi davomida, 24 soat oralig'ida yuzaga keluvchi toliqish tavsiflari bir xildagi yuklamada, takroriy amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda kuzatiluvchi toliqish tavsiflariga o'xshash bo'lishi qayd qilingan. Ikkinchi mashg'ulot dasturi bajarilishi davomida sportchilarning ish qobiliyati sezilarli darajada past bo'lishi kuzatilib, toliqish ta'sirida

ular bajarilishi talab qilingan ishning 75-80 foizdan ko'pini bajara ohmasligi kuzatiladi, o'z navbatida, tez rivojlanuvchi toliqish sportchilar psixologik holatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Bu holat ayniqsa, past malakaga ega bo'lgan yoki yetarlicha darajada mashq qilmagan sportchilarda nisbatan yuqori darajada ifodalanishi kuzatiladi. Bir xil yo'nalishdagi, katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ta'sir xususiyatlari mashg'ulotlar davriga, sportchining malaka darajasiga deyarli bog'liq emas, shu sababli mikrotsiklda bir xil yo'nalishdagi, katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ketma-ket joylashtirilishida ehtiyotkorlik talab qilinadi va bu holat faqat yuqori malakaga ega bo'lgan va faol mashq qilgan sportchilarda chidamlilikni oshirish maqsadida foydalanilishi maqsadga muvofiqdir. Yangi harakatlarga tegishli holatlarni o'rganish, texnikani takomillashtirish, tezlik va koordinatsion qobiliyatlarni oshirish yo'nalishidagi mashg'ulotlar ketma-ket joylashtirilishida ko'rsatib o'tilgan sifatlarning rivojlantirilishi asosini tashkil qiluvchi asosiy uslubiy ko'rsatmalarga amal qilgan holatda rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

24 soat oralig'i bo'yicha amalga oshiriluvchi, o'zaro farqlanuvchi yo'nalishlarga va katta qiymatga ega bo'lgan yuklamalar asosidagi ikkita mashg'ulotlarning umumiy yig'indi ko'rinishidagi ta'siri bir xildagi yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning ushbu tipdagi ta'siridan tamoyil jihatidan farqlanadi. Agar oldingi katta yuklama asosida mashg'ulotning bajarilishida qayd qilingan toliqish holatida ikkinchi boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot bajarilsa, u holda ikkinchi mashg'ulot bajarilishi aynan oldingi mashg'ulotda kuza-tilgan toliqish darajasini chuqurlashtirmaydi, balki sportchining ish qobiliyatining boshqa bir jihati ko'rsatkichlari qiymatining susayishiga olib keladi.

Ushbu ko'rinishda, agar tezlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bajarilishidan keyin, ish bajarish davomida aerob tavsifga ega bo'lgan tezlikka oid chidamlilik darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot bajarilishi amalga oshirilsa, u holda so'nggi holatning sezilarli darajada qiymati pasayishi kuzatiladi. Shu bilan bir vaqtda, ikkinchi mashg'ulotni bajarish davomida tezlik imkoniyatlari darajasi sezilarli pasayishi qayd

qilinadi. Shunga o'xshash holat mualliflar tomonidan turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlarda, katta qiymatdagi yuklamalarga ega mashg'ulotlar birligida umumiy yig'indi ta'sir tavsiflarini o'rganishda aniqlangan.

A.B. Kudelin tomonidan keltirilgan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, jumladan, bunda ushbu muallif tomonidan mikrotsikl davomida qiymatning asta-sekin oshirib borilishi yoki kamaytirib borilishi ko'rinishida yuklama berilishidan keyin umumiy yig'indi ta'sirining suzuvchilarda qayta tiklanish davrida tavsiflari ko'rsatib berilgan. Ushbu muallif tomonidan aniqlanishicha, mikrotsiklda haftaning oxirgi qismida yuklamaning asta-sekin oshirib borilishi natijasida sezilarli darajadagi "kumulyativ" samara kuzatilishi qayd qilingan, shuningdek, mikrotsiklda yuklamaning qiymati asta-sekin kamaytirib borilishida sportchilarda ko'pgina ko'rsatkichlar qiymatlarining, jumladan, nafas olish, asab-mushak apparati, qon, kislorod tanqisligiga nisbatan funksional barqarorlik, maxsus chidamlilik kabilarning nisbatan tezroq me'yoriy holatga kelishi kuzatilgan. Suzuvchilarda organizmning funksional holati me'yoriylashtirilishi uchun yuklamalarning umumiy yig'indi qiymatini va shiddatligini kamaytirish talab qilinmasdan, balki faqat mashg'ulotlar rejasini tuzib chiqishni variatsiyalash maqsadga muvofiqligi ta'kidlanadi.

G.S. Lalakov tomonidan yuqori malakali gandbolchilarning tayyorgarlik davrida mikrotsikl variantlarining samaradorligi o'rganilgan. Aniqlanishicha, ikkinchi mashg'ulotdan 22 soat o'tganidan keyin, chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash mumkin. 38 soat o'tganidan keyin esa, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va texnik mahoratni takomillashtirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash, shuningdek, chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik va o'rtacha hajmdagi mashg'ulotlarni bajarishga kirishish mumkin. 46 soatdan keyin esa, har qanday mashg'ulotlar mashqlarini bajarishga ruxsat etiladi.

I.P. Chernov va uning hammualliflari tomonidan chang'i uchuvchilarda 12 kunlik mikrotsikl jadvali o'rganib chiqilgan. Bu jadval 4 ta qatordan tashkil topgan bo'lib, ularning har biri jismoniy sifatlardan birini rivojlantirish yoki takomillashtirishni, shuningdek,

chang'i uchuvchilarda texnik mahoratni oshirishni ko'zda tutadi. Mashqlar bajarilishi ma'lum bir vaqt oraliqlari bo'yicha ketma-ket joylashtirilgan bo'lib, bunda ushbu mashg'ulotlarni bajarish bo'yicha yuqori darajada qayta tiklanish xususiyatlari hisobga olingan. Har bir mashg'ulot mashqlari ma'lum bir vaqt oraliqlarida, ish qobiliyatining ushbu turdagi mashg'ulotlarni bajarishda yuqori darajada qayta tiklanishi fonida amalga oshirilib, shu bilan bir vaqtda, ayrim mashg'ulotlar (oldingi amalga oshirilgan mashg'ulotlarga nisbatan) qayta tiklanish jarayoni to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilishi belgilanadi.

Amalga oshirilgan tahlillar natijasida aniqlanishicha, 12 kunlik mikrotsiklning qo'llanilishi nafaqat sportchilar organizmi holatining yaxshilanishini ta'minlashi, balki sport yo'nalishidagi texnik natijalarning darajasi oshirilishini ham ta'minlashi qayd qilingan.

A.V. Leksakov tomonidan mashg'ulot usullarining bir xil yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar samaradorligi darajasi yetti kunlik sikl davomida o'rganib chiqilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari asosida chiqarilgan xulosalarda ko'rsatilishicha, dastlabki yetti kun davomida bir xil yo'nalishdagi yuklamalar bajarilishi ta'siri ostida, bajariluvchi mashqlarning shaklidan qat'i nazar, jismoniy sifatlarning ishonarli o'sishi qayd qilinmaydi. Yetti kunlik sikldan keyin mashq qiluvchilarda jismoniy sifatlarning ishonarli qiymatlarda o'sishi faqat qo'llaniluvchi mashg'ulotlar usullaridan bittasidan foydalanilgandagina qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda o'zgaruvchan uslub nisbatan samarali ta'sirga ega hisoblanadi, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun esa oraliqli-seriyali usuldan foydalanish maqsadga muvofiq.

Aniqlanishicha, kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish – mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishning dominant shakli hisoblanib, bu holatdan ayniqsa malakaga ega bo'lgan sportchilarda maxsus tayyorgarlikni amalga oshirishda keng foydalaniladi. Alohida bosqichlarda kun davomida uchta va hatto to'rtta mashg'ulotlarni bajarish belgilanadi. Biroq uch martalik va to'rt martalik mashg'ulotlarni bajarish saralash sharoitlarida epizod ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarni xususiy holatlarda amalga oshirish nafaqat ko'p vaqt sarfini

talab qilishi, shu bilan bir vaqtda, sportchilarda haddan tashqari toliqishni vujudga kelishi kuzatilishi, har bir mashg'ulot davomida sportchilarning ish qobiliyati susayib borishi, ish bajarishga bo'lgan qiziqishi so'nishiga olib kelishi mumkinligi tasdiqlangan.

Tadqiqotlar natijalariga ko'ra, sport mashg'ulotlarida foydalanish maqsadlarida mikrotsikllarni tuzib chiqishda umumiy retseptlarni taklif qilishning imkoni mavjud emas. Bu masala har bir aniq alohida holatlarda, u yoki bu sportchilarning (yoki taxminan bir xil tayyorgarlik, malaka, mashq qilish davri va bosqichidagi sportchilar guruhlarining) tayyorgarlik va malaka darajasini, mashg'ulotlar davrlari va bosqichlarini hisobga olgan holda hal qilinishi talab qilinadi. Biroq barcha holatlarda mikrotsikllarning tuzib chiqish usullari asosida turli xil jismoniy yuklamalarni bajarish davomida toliqish va qayta tiklanish jarayonlarining umumiy qonuniyatlariga asoslanish talab qilinadi, shuningdek, ushbu qonuniyatlarning sportchilar organizmiga ta'sir xususiyatlari hisobga olinishi zarur.

Nazorat savollari

1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirishning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Rejalashtirish turlarini atab o'ting.
3. Istiqboll rejalashtirish necha yilga tuziladi?
4. Kundalik rejalashtirish nima?
5. Tezkor rejalashtirishning asosiy hujjatlarini atab o'ting.
6. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun tuziladigan reja nechta hujjatni o'z ichiga oladi?

Adabiyotlar

1. Акрамов Ж.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2008.
2. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах. Метод. Пособие. –М.: Сов. спорт, 2004.
3. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. –М.: ФОН, 1996.

4. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. Ўқув-услубий қўлланма. –Т., 2015.
5. Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2010.
6. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
7. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. –Т., 2009.
8. Павлов Ш.К., Акрамов Ж.А., Абдурахмонов Ф.А. Гандбол. Дарслик. –Т., 2005.
9. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. –Т.: ЎзДЖТИ, 2005.
10. Шестаков М.П. Гандбол. Тактическая подготовка. –М.: Академия, 2001.
11. Шестаков Л. Тактика гандбола. –М.: ФиС, 2002.

XIII. TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARNI BAHOLASH

13.1. Malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga texnik tayyorgarligi

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

Har bir o'yinchining texnik mahorati uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilarning texnik mahoratini takomillashtirish umumnazariy ko'riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik kabi harakat sifatлари darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga, sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umumharakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika – o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Bu vaqtda analizatorlar orqali oldindan ishlab chiqilgan katta sondagi har xil axborotlar, harakat faoliyatiga samarali yoki uni chalg'itadigan harakat faoliyatini bajarish vaqtida tushadigan axborotlar quyidagi komponentlarga bo'linadi:

- signal-motivli axborot;
- teskari aloqali axborot;
- fondli axborot farqlanmaydigan va yo'ldan uradigan axborotlar.

Texnik takomillashtirish jarayonida adabiyotlar, tez ma'lumot vositalari, foto-kino-video materiallarining tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflaridan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Gandbol sport o'yinida texnik mahoratni nisbatan farq qiluvchi xususiyatlaridan biri – bu o'zgaruvchan musobaqa vaziyatida tezkor-kuch asosida ijro etiluvchi murakkab harakat malakalaridir. Aynan shu sifat hal qiluvchi vaziyatlarda o'z yetakchiligini namoish etadi.

Adabiy manbalarda uzoq yillar davomida turli yoshdagi va malakaga ega gandbolchilar ustida tadqiqodlar o'tkazish natijasida jismoniy sifatlarning texnik mahoratga va musobaqa jarayoniga to'g'ridan-to'g'ri aloqador ekanligini ta'kidlanadi. Jismoniy sifatlar

qanchalik yuqori darajada shakllangan bo'lsa, sport mahorati shunchalik mukammal o'sib boradi.

Shu bilan birga, ilmiy ma'lumotlarning tahliliga ko'ra har qanday jismoniy tayyorgarlik jarayoni ham jismoniy sifatlarni samarali rivojlanishga olib kelavermaydi va texnik-taktik mahoratni shakllanishiga ijobiy ta'sir eta olmasligi ham mumkin. Aksincha, aksariyat hollarda sport mahoratiga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik va xususan, sportchilarni tayyorlashda harakat sifatlarini (tezkorlik, kuch, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik) bir-biriga bog'lab shakllantirish muhim ahamiyatga ega.

Binobarin, o'quv-mashg'ulot jarayonida jismoniy tayyorgarlik mashqlarini qo'llash har bir gandbolchining yoshi, gandbol sport turining xususiyati va sportchining malakasi hamda nasliy imkoniyatlarini e'tiborga olishni taqozo etadi.

Malakali sportchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq rejalashtirilgan texnik tayyorgarlik mahoratni takomillashtirishda va musobaqa davomida yuksak natijaga erishish nihoyatda muhim omillardan biridir.

Shu bilan bir qatorda, uzoq muddat davom etadigan musobaqa jarayonida texnik ish birinchi navbatda maxsus umumiy jismoniy tayyorgarlik sifatiga bevosita bog'liqligi isbotni talab qilmaydi.

Yu.V. Verxoshanskiyning kuzatuvlariga qaraganda, sport turlarining jahon chempionati ishtirokchilarining musobaqa davomida ijro etgan texnik malakalari o'z samarasini keskin kuchaytirgan. Ushbu vaziyat ana shu sport o'yini turlari ishtirokchi sportchilarning maxsus chidamliligi yuqori darajada shakllanganligiga e'tibor qaratadi.

Sh.K. Pavlov, J.A. Akromov, F.A. Abdurahmonov va boshqalar maxsus mashqlar sifatlarini rivojlantirishda, mashg'ulotlar bilan uzoq vaqt mobaynida muntazam shug'ullanish natijasida gandbolchilarning texnik-taktik mahorati hamda boshqa qobiliyatlari qanchalik sezilarli shakllanishi mumkinligini tadqiqod asosida isbotlab berganlar.

13.2. Malakali gandbolchilarning taktik tayyorgarligi

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p omillarga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin paytida to'g'ri taqsimlay bilish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish mun-tazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasida gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egalashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila olish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish va takomillashtirish kerak.

13.3. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish va rivojlantirish yo'llari

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy nazariyasi keyingi yillarda ikki yo'nalishda olib borilmoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlarining hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usul, har bir mashqning sifatiga e'tibor berishdir.

Hammamizga ma'lumki, o'yin vaqtida sportchi bir lahzada o'yin sur'atini pasaytirmasdan, o'zining aniq bir taktik mahoratini qo'llashi kerak bo'ladi.

O'yinni ana shu nozik muammolarining yechimini izlayotgan bir qator mutaxassislarning fikricha, musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki jamoani o'yinga texnik-taktik jihatdan tayyorlash katta ahamiyat kasb etadi.

Bu borada voleybol mutaxassislari quyidagicha fikr bildiradilar, ya'ni harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiq.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intellektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullari, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va jamoalarning taktik andozalari (modellari) ham puxta o'rgatilishi zarur. Muayyan

raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinishi zarur.

Mutaxassislarining aksariyati sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va mahoratini nazorat qilishning eng oson yo'li – ularni musobaqalardan jamoaga keltirgan foydasi va g'alabaga qo'shgan hissasini nazorat qilishdan iborat, deb hisoblaydilar.

Musobaqalarda g'alaba qozonishning asosiy omili o'yinchilarning yuqori darajada o'zlarining shaxsiy taktik harakatlarini (ShTH) namoish etishiga bog'liq. ShTH deganda, har bir o'yinda o'yin shart-sharoitlariga qarab o'yinchilarning umumiy harakatlarini tushunishimiz lozim.

Har bir o'yinda musobaqalar jadvali tig'iz bo'lgan taqdirda, sportchilarni kayfiyati, texnik-taktik jihatdan puxta tayyorgarligi, qobiliyatlarini to'g'ri baholay bilish, kerakli vaqtda o'yinga tushirish yoki almashtirish lozim.

Jamoa muvaffaqiyatining garovi hisoblanadigan yana bir muhim omil, ShTH va GTH (guruh taktik harakatlari) hisoblanadi. Jamoa guruh bilan kombinatsion o'yinlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Ayniqsa, jamoada o'yinchilar 2-3 tadan bo'lib, o'zaro bir-birini yaxshi tushunib o'yin namoish etsa, o'yin qiziqarli va natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yetakchi mutaxassislar musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sport o'yinlari, shu jumladan, gandbol jamoasining guruh taktik harakatlari, umumjamoa texnik-taktik o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Ba'zi murabbiylarning fikricha, o'yinda har bir sportchi o'zining texnik-taktik harakatlariga ega bo'lishi kerak va bu harakatlar raqib uchun sir bo'lishi lozim. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida ana shu harakatlar ustida mashq qilish, xususan, hujumchilar ana shunga katta e'tibor berishi zarur.

Jamoa muvaffaqiyatining eng asosiy sharti jamoa taktik harakatlari – JTH. O'yinda jamoaning aniq texnik-taktik harakatlari (JTH), kombinatsion o'yinlar, o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunib harakat qilishi – g'alaba uchun zarur va shart.

V.N. Txorev (1984) o'zining tadqiqot ishlarida gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimo yuqori bo'lishi, gandbol o'yinidagi vaziyatlarda jismoniy texnik-taktik sifatlarning bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishni ta'kidlab o'tgan va gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra, maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini aytib o'tgan.

V.B. Pashev (1977) sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarning yuqori darajada bo'lishi kerakligini va bu gandbol sport turida ham juda muhim ekanligini ta'kidlagan. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik mohirona bajarila olsagina, raqibdan ustun bo'la olish mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatining mukammal darajada bo'lishi muhimligini bildirib o'tgan.

V.I. Izaak (1974) tadqiqoti bo'yicha, jamoaning pozitsiyali hujumida gandbolchilarning to'p otishi va uzatishlari ko'rsatkichlari o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida muhim ekanligini ta'kidlagan.

Gandbol mutaxassislarining fikricha, hozirgi zamon sport o'yinlarida eng yaxshi tushunish – hujum va himoyada birga bir xil o'ynay bilishdir.

Ba'zi murabbiylarning fikricha, tezkor o'yin namoish etishni o'rgatish uchun ko'p mehnat sarflash kerak va bu uzoq jarayon hisoblanadi. Buning uchun mashq paytida ko'p mehnat sarflashga to'g'ri keladi va mashq jarayonida o'rgangan nozik texnik-taktik usullarni o'yinda qo'llashni o'rgatish kerak bo'ladi.

V.I. Izaak (1974) o'zining ilmiy ishlarida gandbolchilarning samarali o'yin ko'rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlikning har bir bosqichida (tayyorlov, umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarliklarni to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi.

Gandbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlarida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning umumiy funksional imkoniyalari darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy

rivojlantirish, sog'liqni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Gandbolchilarning bajarayotgan harakat faoliyati, uning shiddatini doimo o'zgarib turishi bilan tavsiflanadi. Mushaklar ishining yuqori shiddatliliigi faoliyatning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, oldinga tashlanish, sakrashlar, yurish, to'xtash bilan almashib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, vegetativ jarayonlar, birinchi navbatda, moddalar almashinuvi jarayonida, nafas olish tizimida, qon aylanishi jarayonida jiddiy funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Biroq gandbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, unda anchagina murakkab harakatlarning mavjudligi bilan izohlanadi.

Yakkama-yakka jadal kurash sharoitida eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida to'pga egalik qilish, raqib bilan to'p uchun kurashish holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati tavsifini hisobga olgan holda shunday tashkil etilishi kerakki, bu ularga texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Sport musobaqalari pedagogik, sport, metodik va ijtimoiy siyosiy vazifalarni yechishga yaqindan yordam beradi.

Musobaqalarga qatnashmay turib, sport faoliyati haqida gapirmasa ham bo'ladi. Musobaqalar – sportchilar uchun rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchida yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchi musobaqalarda qancha ko'p qatnashsa, shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Sportchini musobaqalarda ishtirok etishdagi tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;
- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashishi;
- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

– vaqtini u yerdan bu yerga koʻchish va hokazolarga sarflash, kuch koʻp talab qiladigan musobaqalarning koʻpayib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy taʼsir etishi mumkin;

– musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. Oʻtkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmogʻi zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan taʼminlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish – musobaqa faoliyati koʻrinishining shakli hisoblanadi.

Terma komandalarni ilmiy jihatdan taʼminlash, MDH boʻyicha oʻtkaziladigan hamda masʼuliyatli xalqaro musobaqalarga tayyorlash jarayonida har qaysi nomdor jamoaning yoki sportchining jismoniy xususiyatlari, mashq qilish usullari, qanday yuklamaga qurbi yetishi, turmush tarzi va oʻzga jihatlari haqida imkoni boricha toʻlaroq maʼlumot olish zarur. Bu sohada raqib jamoa yoki raqib uslublarini bilish razvedkasi tobora rivojlanib borishi kerak.

13.4. Gandbolchilar taxminiy (dastlabki) faoliyatining rivojlanish jarayoni tahlili

Oriyentirlash jarayonini koʻrib chiqar ekanmiz, uning muayyan bir tizim faoliyati ekanligiga oson ishonch hosil qilamiz, chunki u boshqaruvchi halqa – maʼnaviy qismga, boshqariluvchi halqa – sinergetik halqa – maʼnaviy qismga, boshqariluvchi halqa – sinergetik qismga, subyekt va obyekt oʻrtasidagi oʻzaro bogʻliqlikka va tizim faoliyatining asosiy maqsadi – natija – tizimini yaratuvchi omilga egadir (P.K. Anoxin, 1968, 1973). Ana shundan kelib chiqib, oʻyinining muayyan baʼzi hodisalarida sportchining oriyentirlashini P.K. Anoxinning funksional tizimlar nazariyasi nuqtayi nazaridan

o'rganish kerak. "Oriyentirlash" funksional tizimi faoliyatini bilishga uning umumiy me'morligini tahlil qilib erishish mumkin.

Afferent (markazga intiluvchi) xulosalar jarayoni yoki ichkaridan ta'sir qiluvchi omillar xulosasi 4 ta omil ta'sirida amalga oshiriladi.

1. Jihozlarga oid afferentatsiya – bu sportchining muayyan o'yin vaziyatini analizatorlar rivojlanishining darajasi, asosiy ishchi g'oya (diqqat-e'tibor) va o'yinning davom qilish vaqti imkon berar darajada to'la qabul qila olishidir.

2 va 3. Asoslanganlik va xotira – ayni paytda faoliyat aniq maqsadining belgilanishi, bu qachondir ushbu maqsadga erishish yo'lida yig'ilgan tajribalardan foydalanish orqali amalga oshiriladi. Asoslanganlik va xotira afferent xulosaga umumiy ta'sir o'tkazadi.

P.K. Anoxin (1974) dastlabki uchta omilning o'zaro ta'sirlari natijasini quyidagicha ko'rsatib beradi: "Muayyan hayotiy tajribadan dalil-isbotlarni (asoslanganlikni) ajrata bilish (tashqi muhitni tuzatish orqali) boshqa biron xulosaga emas, ayni shu qarorni qabul qilishga olib keladi".

4. Isitga soluvchi rag'bat yoki tizim faoliyatining boshlanishini belgilovchi tashqi va ichki belgilar majmui.

Afferent (markazga intiluvchi) xulosa barcha keluvchi hodisalarning o'zaro bog'langanligidir. Keyin oriyentirlash jarayoni qaror qabul qilish davriga chiqadi yoki bo'shliqda, vaqtda, kuchlanishda – barcha o'lchamlarda tanlangan harakatga keltiruvchi harakatni aniqlovchi afferent belgilarning muayyan (qoidalar majmuini) tanlashdan iborat harakatlar dasturi tuziladigan davrga o'tadi.

Markazga intiluvchi ta'sirlar (afferent) muskullarga boradilar, ularning o'lchamlari esa o'yma qolip (matritsa) tarzida harakat natijasining qabul qiluvchi (akseptor) tomon yo'naladilar va tizimning ichki qaytish (teskari) aloqasini tashkil qiladilar.

Harakat natijasining o'lchamlari ham, amalga oshirilgandan so'ng harakat natijasining qabul qiluvchisi (akseptor) tomon harakatlanadi va tizimning tashqi qaytish aloqasini tashkil qiladilar.

Bizning fikrimizcha, sportchining oriyentirlash faoliyati davriy xususiyatga ega, boshqacha qilib aytganda, ilgari harakat natijasida hosil bo'gan tashqi qarama-qarshi aloqa keyingi harakat yechimini qabul qilish uchun omil bo'lib xizmat qiladi.

Bunday davriylik butun o'yin davomida vaziyatlarning tez o'zgarishi, sportchini o'z harakatlarini qurish uchun doimo oriyentirlashni amalga oshirish (namoyon qilish) bilan izohlanadi.

O'yin va taktik tayyorgarlik jarayonida sportchining oriyentirlash jarayonlari qaysi qismlarida bir-birlaridan farq qilinishini aniqlash zarur.

P.Ya. Galperin (1966, 1976), N.F. Talizina, Yu.V. Yakovlevlarning (1968) ma'lumotlariga ko'ra, insonning har qanday oriyentirlashi (ayni paytda – sportchilarning o'yindagi oriyentirlashi) o'zining oriyentirlash asosiga egadir, boshqacha aytganda, o'z faoliyatini tashkil qilishda sportchi oriyentirlaydigan shartlar majmuidir. Yoki harakatning oriyentirlash asosi – zahirida afferent xulosalar ro'y beruvchi ma'lumotlardir.

P.Ya. Galperinning oriyentirlash turlariga bergan tasnifiga ko'ra, sportchining o'yindagi ruhiy faoliyati harakatining to'la bo'lmagan oriyentirlanishi asosidagi oriyentirlash turiga kiritish mumkin. Bu faraz bizga haqqoniy bo'lib tuyuladi, chunki maydonda o'yinchi faoliyati uchun vaqtning o'ta tanqisligi sababli mukammal xulosa chiqarish imkoniyati yo'q.

Bunday vaziyatda xulosaning mukammal emashligi sabablarining birinchisi – sportchi o'yin vaziyatini to'la o'zlashtirishga ulgurmaydi; ikkinchisi – unga o'yinning ushbu qismida g'alaba yo'llarini u kabi izlayotgan raqibning niyatlari ma'lum emas.

Biz yuqorida qayd etib o'tganimizdek, afferent xulosalash bosqichidan so'ng, afferentlash jarayoni qaror qabul qilish bosqichiga o'tadi, boshqacha qilib aytganda, muayyan harakatlar yig'indisini tanlaydi va harakatli vaziyatlar yechimini amalda qo'llay boshlaydi. Bunday natijaga erishishda yechimlar va uslublarning doimo bir xil bo'lmasligidan kelib chiqqan holda, Yu.M. Zabrodin (1976), D.N. Zavolishina (1976) qaror qabul qilishning 3 turini taklif qiladilar:

1. Harakat usulini faollashtirish (qat'iyon belgilangan harakatlar orasida algoritm harakatlarni tanlash).

2. Harakatlar usullarini tanlash (muammoli vaziyatda algoritmlar yig'indisi bor bo'lganda).

3. Harakatlar usulini tuzish (qurish) (muammoli vaziyatda tayyor harakatlanish chizmalari mavjud emasligida).

Ushbu ma'lumotlarni o'yin faoliyatlari yechimlarini qabul qilish xususiyatlariga muvofiqlashtirib berilgan tasnifni quyidagicha o'zgartirish mumkin:

1. O'yin uslubini tanlash va murabbiy qat'iyon belgilagan uslublar orasida uni amalga oshirish yo'lini tanlash.

2. O'yinning muammoli vaziyatda ilgari o'zlashtirilgan harakatlar, ko'nikmalar majmuidan o'yin uslubini va uni amalga oshirish yo'llarini tanlash.

3. Harakatning yangi uslublarini qurish bizning fikrimizcha, o'yin faoliyatini shartlariga qaror qabul qilishning 2 va 3 turlari ko'proq mos keladi, birinchisi esa kamroq uchraydi. Demak, shuni qayd etish mumkinki, o'yin faoliyatini to'la bo'lmagan oriyentirlash asosida oriyentirlash ta'riflanadi.

Endi sportchining taktik tayyorgarligining asosiy vositasi bo'lgan harakatlar majmuini yod olish jarayonidagi oriyentirlashining xususiyatlarini ko'rib chiqamiz.

Standart o'yin vaziyatlarini yod olishda (o'rganishda) sportchining oriyentirlash faoliyati to'la atrofdagi shart-sharoitlarga asoslangan, chunki vaziyat ilgari modelashtirilgan va uni qabul qilib (o'zlashtirib) olish uchun yetarli vaqt bor. Atrof-muhit afferenti asoslanganlik faoliyati, xotira va boshlanish afferenti uchun muayyan omil bo'lganligi sababli (P.Kamoxin, 1974), bu yerda biz o'yindagidan mutlaqo boshqacha, P.Ya. Galperenning tasnifida to'la oriyentirlanish asosida oriyentirlash, deb ataladigan oriyentirlash faoliyatining turiga duch kelamiz.

Keyin o'yinchiga taklif qilinadigan vaziyatlarda harakat usullarini oldindan modelashtirilgan, shuning uchun qaror qabul qilish turi ham (D.I. Zavolishina, 1976) bu holda ko'p uchraydigan o'yin faoliyatlarida uchraydigandan ko'ra birmuncha boshqacha bo'ladi; bir nechta qat'iyon belgilanganlari orasidan harakatlar usullarini tanlash.

Oriyentirlash turlarini tahlil qila turib, O.K. Tixomirov (1974) harakatning to'la emas oriyentirlash asosidagi oriyentirlash turiga insonning ijodiy faoliyati mos keladi, to'la oriyentirlash asosidagi turi standartlashgan faoliyatidir, deb ta'riflaydi.

Shunday qilib, o'yin faoliyatida va harakatlar yig'indisini o'rganish faoliyatida biz tezkor fikrlashning turli turlariga duch kelamiz.

13.5. Musobaqalarda jamoalarni pedagogik nazorat qilish

Ilg'or tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilar mahoratini rivojlantirishning muammolaridan biri – musobaqalarda sportchilarni nazorat qilish tizimidir.

Tadqiqotchilarning fikricha, pedagogik nazorat asosiy yo'nalish hisoblanadi. Ularning ta'kidlashicha, o'yinchilarning xilma-xilligi musobaqalarda ularning juda ko'p o'ziga xos ilmiy xulosalarga asos bo'ladi.

Hozirgi kunda har bir o'yinchining texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini hisobga olish va alohida qayd etib borishiga e'tibor berilyapti.

Qator tadqiqodchilarning fikricha, texnik-taktik mahoratni rivojlantirishda uning o'zining amplitudasida bajargan harakatlarning sifati va miqdori hisobga olinadi.

Ba'zi mutaxassislarining takidlashicha, jamoaning musobaqalarda raqib ustidan qozongan g'alabasi, egallagan o'rniga qarab, jamoaning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligi va o'yinchilarning mahoratiga baho berish mumkin. Yuqorida aytilgan fikrga voleybolning yetakchi mutaxassislaridan biri bo'lgan Yu.D. Jeleznyak o'z e'tirozini bildirgan, uning ta'kidlashicha jamoaning o'rnida turnir jadvalidagi sportchilarning mahoratiga baho berib bo'lmaydi.

Bir qator yetakchi murabbiylar o'yinchilarni texnik-taktik harakatlarini hisobga olishda magnit lentasiga tushiriladigan maxsus qoidalardan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblaydilar.

Keyinchalik EHMDan foydalanish ma'qul deb bildilar. Tajribada perfolenta yozadigan kodlardan foydalanish keng tarqaldi.

Hamma joyda EHMDan foydalanish imkoniyati bo'lmaganligi sababli, maxsus belgilardan foydalanish va ularni o'yin bayon-nomasiga kiritish ommaviy tus olgan. Pedagogik kuzatuvda birinchi navbatda hujumkorlik va raqib hujumini qaytarishida o'yinchilarning o'zaro hamjihatligi hisobga olindi.

M.S. Polishkis va boshqalar maxsus qayd etish usulidan foydalanib, fudbolchilarning shaxsiy va jamoaviy harakatlarini kuzatdilar. Pedagogik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, o'yin natijasi guruh taktik harakatlariga bog'liq.

Mualliflarning fikricha, guruh taktik harakatlarini pedagogik nazorati futbolchilarning o'yin samaradorligiga baho berishda yordam beradi.

Mulohazalardan kelib chiqib, sportchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligini baholashda o'yinchi tomonidan bajariladigan harakatlar soniga emas, balki qachon va qaysi kerakli yoki keraksiz nuqtada ijro etishga e'tibor berish kerak. G.I. Goldenkning tadqiqodlari ana shu muammoga bag'ishlangan.

O'yin sur'ati yuqori darajada davom etayotgan taqdirda, ayniqsa, sportchilarni jiddiy pedagogik nazorat qilish zarur.

Oxirgi yillarda sport olamida modellashtirish, andoza olish, tenglashish avj olgan. Eng taniqli jamoadan andoza olish yoki buyuk sportchilarga tenglashish, ularning texnik-taktik mahoratini o'rganish, o'yinlarni videodan namoyish etishdan murabbiylar keng foydalanadilar.

Musobaqalarda gandbolchilarning qo'lga kiritgan natijalari V.I. Txoreva, V.G. Yatsklarning ilmiy ishlarida daliliy tahlil qilingan.

Ahamiyatiga ko'ra ular quyidagi tartibda joylashgan: "hujumning samarasi", "to'pni yo'qotish", "qarshi hujumning samarasi va o'yinda taktik usul qo'llanishi", "o'yinchilarning to'pni qabul qilib olishi va sherigiga to'p uzatishda yo'l qo'ygan holatlarini hisobga olish".

Futbol bo'yicha ilmiy ishlarda tayyorgarlik darajasini asoslash usullaridan biri, muntazam ravishda taktik tayyorgarlikni nazorati va tahlili hisoblanadi. Bu borada yaratilgan qo'llanmalardan eng yaxshisi G.I. Goldenko, V.I. Kozlovskiylarning futbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligi darajasini hisobga olishdir.

Futbolchilarning jismoniy va psixologik tayyorgarligini aniqlash bo'yicha X.Yu. Abdulinning tadqiqodlari e'tiborga molik.

Futbolchilarning TTHlarini aniqlash hamda har bir o'yinchining jamoaning qo'lga kiritgan yutug'iga qo'shgan hissasi bo'yicha o'yinning samarasi, o'yin koeffitsiyentini aniqlash bo'yicha E.V. Skomoroxov, G.I. Goldenko ilmiy ishlar qilganlar.

Qator mutaxassislarning fikricha, hozir fan oldida turgan eng asosiy muommolardan biri, turli davrlarda sportchilarni tayyorgarlik jarayonini ma'lumotlar bilan ta'minlash hisoblanadi. Ular uch muhim muammoni yechimi zarurligini ko'rsatadilar. Bular: mashq jarayoni, musobaqa jarayoni, musobaqa va tayyorgarlikni optimallashtirish jarayonidir.

G.I. Goldenkoning ta'kidlashicha, o'yinchining texnik-taktik mahoratini uning o'yinda ko'rsatgan faolligi belgilaydi. Shuningdek, u tomondan o'yinda bajarilgan nozik usullar sherigiga to'p uzatish orqali sirli harakatlarni belgilaydi.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligi, to'g'ridan-to'g'ri pedagogik nazorat, tayyorgarlik darajasini maqsadga muvofiq testlar yordamida baholash masalalari bilan bog'liqdir. Ushbu jarayonni sifatli va samarali tashkil qilish, pedagogik nazoratni uslubiy va texnologik jihatlardan to'g'ri tashkillashtirish, muayyan sport turi xususiyatiga mos keluvchi testlarni tanlash, ulardan to'g'ri foydalanish, olingan natijalarni aniq hisoblash va obyektiv baholashga asoslanadi.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarish uchun pog'onadan iborat bo'ladi:

- boshqarish obyekti va obyekt faoliyat ko'rsatadigan muhit haqida axborot to'plash:

- yig'ilgan axborotlarni tahlil qilish;

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Bu pog'onalar tugallangan siklni hosil qiladi. Boshqarishning maqsadli dasturi to'liq amalga oshirilgunga qadar qayta takrorlanaveradi.

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun sportchini yaxshiroq baholaydigan nazorat testlarini tanlash, bajariladigan mashg'ulot vazifalari va mashqlanganlik holatini o'zgarishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash zarur.

Hozirgi paytgacha sportchilar tayyorgarligini turli tomonlarini baholash uchun ko'pgina testlar ishlab chiqilgan. Ayniqsa, ularning ko'pchiligi harakat sifatлари hamda texnik mahoratni nazorat qilish uchun mo'ljallangan (V.M. Zatsiorskiy, M.A. Godik).

M.A. Godik va boshqa mualliflarning fikricha, testlash muvaffaqiyati kamida ikkita vazifaning hal etilishiga bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun belgilangan maqsadga to'g'ri keladigan testlar tanlab olinishi kerak.

Ular testlash o'tkazilayotgan sharoitlarni juda muhim deb hisoblaydilar.

Test – bu insonni aqliy rivojlanishi, iroda sifatleri, harakat qobiliyatlari va boshqa tomonlarini aniqlash uchun qo'llaniladigan standart shakldagi (so'z orqali ifodalangan, rasmlar yoki qandaydir jismoniy mashqlar ko'rinishidagi) vazifadir. Lekin hamma nazorat mashqi ham test bo'lavermaydi. Har qanday nazorat mashqi kamida ikkita talabga javob berishi lozim: birinchidan, u ishonchli bo'lishi kerak. Ishonchlilik test natijalarining qayta takrorlanish darajasi bilan aniqlanadi, yani gandbolchining me'yorlar bo'yicha natijalari takroriy o'lchashlarda bir xil chiqishi lozim, shunda testni ishonchli deb hisoblash mumkin. Ikkinchidan, testning eng muhim xususiyati – bu axborotlilikdir, ya'ni har bir muayyan test aynan biz baholashni xohlayotgan sifatni baholashi lozim. Masalan, agar biz gandbolchining tezkorligini baholash uchun qandaydir testdan foydalansak, test orqali kuch yoki chidamlilik emas, balki tezkorlik baholayotganligiga ishonch hosil qilishimiz kerak.

Pedagogik nazoratning asosiy maqsadi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini kuzatishdan iborat bo'lmasdan, balki asosiy baholash mezonlari, raqibning qarshiligi, jamoada sherigini tushunib harakat qilishi, o'zaro hamjihatligi, psixologik holati, o'yinning qizg'in va keskin lahzalarida raqibga va hakamlarga munosabatini o'rganishdan iborat bo'lishi kerak.

13.6. Musobaqa faoliyatidagi texnika

Texnik jarayonni takomillashtirish, sportchi tomonidan axborotni qabul qilish va uni ishlab chiqish, harakatni samarali bajarish sifatini korreksiya va nazorat qilishga bog'liq.

Har bir sport turidagi sport natijalari ko'p sonli usullar va harakatlarning bir tizimiga birlashishida amalga oshadi.

Sportchi texnikasi kinematik, dinamik, ritmik xarakteristikali turlarga bo'linadi.

Texnikaning kinematik xarakteristikasi fazo vaqtida hosil bo'ladi. Ularga fazoviy, vaqtli xarakteristikalar kiradi. Sportchining gavdasi va uning bo'limlarini fazodagi joylanishi va holati, trayektoriyasi fazoviy texnikaning xarakteridir.

Texnikaning dinamikali xarakteristikasi sportchi gavdasi a'zolarining bir-biri bilan, atrof-muhit va sport asboblari bilan o'zaro harakatida namoyon bo'ladi. Texnikaning ritmik xarakteristikasi sport mashqlarida vaqt va fazodagi hodisani harakat kuchayishini tarqatish ritm – ratsional aksentida hosil bo'ladi. Sportchining ritm harakati integral parametrlar sifatida ko'riladi va sportchining sport-texnika mahorati darajasini xarakterlaydi.

Sportchilarning musobaqa faoliyati doimiy va o'zgaruvchan sport to'qnashuvlari holatida o'tadi. Bunday holatlarda sportchilar g'alabaga qaratilgan turli xil harakatlarni qo'llaydilar.

Yuqori toifali sportchilar musobaqaga qatnashishda va yaxshi texnikalarni ko'rsatishda katta tajribaga egadirlar. Ular murakkab konfliktli holatlarga, ya'ni charchoq va gangituvchi omillarga qaramasdan, musobaqa bosqichlariga javobgar bo'ladilar va yuqori natijalarni qo'lga kiritadilar.

Sportning texnik turi, harakat va hodisaning maxsus tizimidagi dialektik xususiyatlarni xarakterlovchi butunlik, differensiyalash, bir xillik hamda alohidalik, mo'tadillik va variantlilikka asoslangandir.

Musobaqaning texnik faoliyatini ajralib turadigan xususiyatlari shundaki, yakkakurashchilar va sportchilar (qilichbozlar, bokschilar, voleybolchilar, gandbolchilar, futbolchilar, xokkeychilar) o'zlarining raqiblari bilan texnik vosita yordamida aloqa qiladilar.

13.7. Musobaqa faoliyatining strategiya va taktikasi

Strategiya so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni, maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar asosida olib borish, shuningdek, ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan

holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan reja asosida ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish, vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

- sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar, haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar, haqidagi bilimlarni egallash);

- sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish;

- taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish;

- taktik mahoratga erishish uchun zarur bo'lgan taktik tafakkur va boshqa qobiliyatlarni tarbiyalash.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarning borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqalarning borishini alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

Sportning strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak:

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;

- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analarning sport yutuqlariga erishish darajasi;

- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalar, apparatlar soni);

- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot xodimlari, xizmat qiluvchi personallar);

- terma komandaning nomzodlar tarkibi, ularning malakasi darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;

– tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamosining optimal dinamikasi;

– tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi.

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va u musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktikaning xususiyati aniqlangan sport turiga va musobaqalashuvning o'ziga xosligiga ko'ra, individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lishi kerak.

Gandbolchilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rinmas o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularda qay darajada rivojlanganligiga, bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Raqib tomonning malakasi hamda individual tomonlaridan tashqari, taktika algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirilishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, textik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika – sportchining yakka kurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga moslashib harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashib turiladi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirish. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalaniishi taktikasi hisoblanadi.

13.8. Sportchilarning texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha

Sport musobaqalarida sportchining zaruriy texnik tayyorgarligisiz muvaffaqiyatga erishib bo'lmaydi. Mazkur sport turining tarkibiga kiruvchi xatti-harakatlarni bajarar ekan (belgilangan masofaga yugurish, joydan sakrash va yugurib kelib sakrash, turnikda yoki parallel bruslarda gimnastik kombinatsiyalarni bajarish, disk yoki nayza uloqtirish, basketbol o'yinida to'pni savatga tushirish, futbolda darvozani nishonga olish, gandbolda darvozaga to'p otish, boksda raqibga zarba yetkazish yoki raqib tomonidan berilayotgan zarbaga nisbatan himoya choralarini ko'rish va hokazolar), sportchi bu harakatlarni bajarish uchun eng natijaviy harakat va usullardan foydalanishi kerak. Ana shunday to'g'ri usullarning majmuasi ushbu sport bo'yicha texnikani tashkil etadi.

Sportchilarni texnik tayyorlash deyilganda, muayyan sportlarda texnik usullarni egallash va ularni takomillashtirishdan iborat pedagogik jarayon tushuniladi.

Sport malakalarining texnik usullari har xil sport turlarida turlicha psixologik struktura, ya'ni tuzilishga ega bo'ladi. Ayrim sport turlarida, masalan, gimnastikada bu xatti-harakatlar, garchi ularni

bajarish sportchidan juda katta jismoniy kuch ishlatilishini talab etsada, yengil bajarilishi va tashqi tomondan qaraganda hech bir zo'riqishlarsiz ado etilishi zarur. Bunda sportchining diqqat-e'tibori o'z xatti-harakatlarini texnik jihatdan to'g'ri bajarishga qaratiladi. Bunga esa ulardagi propriotseptiv, muskul-harakat va vestibulyar sezgilarning yuqori darajadagi rivojlantirilishi natijasida erishiladi. Tashqi predmetlarning o'ziga xosligini idrok etish, o'z vaqtida va aniq ravishda ularga nisbatan reaksiya bildirish texnikada yordamchi ahamiyatga ega.

Mashqlar texnikasini egallash o'z mazmuniga ko'ra sport harakatlari malakasini egallashdan iborat.

Shuning uchun ham sportchilarni texnik tayyorlashning markaziy psixologik muammosi – bu harakat malakalarini shakllantirish va ularni ishlata bilish malakasidan iboratdir.

Harakat malakalari deyilganda nimalar tushuniladi? Harakat malakalari deyilganda, mashqlar jarayonida ma'lum mukammallik darajasiga yetkazilgan, tez, aniq va vaqtni tejagan holda yuqori sifat va miqdoriy natija bilan bajariladigan yaxlit harakat tushuniladi.

Yuqoridagi ta'rifdan kelib chiqib aytish mumkinki, malakalarga quyidagi xususiyatlar xosdir:

1. Harakatlarni aniq bajarish, ya'ni xatolarga yo'l qo'ymaslik.
2. Harakatlarni bajarishdagi yengillik, bu qo'shimcha zo'riqishlar, ortiqcha kuch sarflashning yo'qligi bilan bog'liq.
3. Mukammallikka erishilgan harakatlar tez bajariladi.
4. Malakalar hamisha yaxlitlik xarakteriga ega bo'ladi.

Fiziologik mexanizmi bo'yicha malakalar dinamik harakat stereotiplaridan iboratdir. Ular faoliyatdagi borliqning birinchi va ikkinchi signal tizimlari orasidagi o'zaro munosabatlar asosida shakllanadi.

13.9. Sportchilarning taktik tayyorgarligiga psixologik tavsif

Sportdagi taktika – bu musobaqa vazifalariga muvofiq tarzda texnik usullarni qo'llash yo'llari majmuidan iboratdir. U sportchi (jamoa)ning kuch va imkoniyatlarini maqsadli ravishda amalga oshirish va bunda raqibning kamchiliklari, xatolaridan samarali foydalana olishga yo'naltirilgandir. Musobaqalardagi kurashlar jarayonida har

bir sportchi o'zining muayyan tarzda o'zgarib boruvchi xatti-harakatlar tizimiga yoki yo'nalishiga ega bo'ladi va bu yo'nalishning asosiy maqsadi – o'z niyatlarini imkon qadar sir tutib, musobaqada qo'yilgan vazifalarni muvaffaqiyatli hal etish sharoitlarini yaratishdan iboratdir.

Sportdagi taktikani muvaffaqiyatli egallash uchun quyidagilar zarur bo'ladi:

1. Muayyan sport turiga xos taktika to'g'risida maxsus nazariy bilimlar.

2. Muayyan sport turi texnikasini mukammal egallash malakasi.

3. O'z bilim va malakalaridan taktik rejaga muvofiq foydalana bilish ko'nikmasi.

4. O'z miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlarga ko'ra bir-biridan farqlanuvchi musobaqalarda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanish tajribasi.

Taktikaning mohiyati musobaqalarda yanada yuqoriroq natijalarni qo'lga kiritish yoki raqib ustidan g'alaba qozonish uchun har bir sport turi uchun xos bo'lgan harakatlar texnikasidan, sportchilarning jismoniy va psixologik imkoniyatlaridan oqilona foydalanishdan iboratdir.

Taktik harakatlarning, shuningdek, musobaqalashuv uchrashuvlarini olib borishning ayrim jihatlarini bevosita izchil ravishda o'zgarib turuvchi taktik vazifalarni hal etishga qaratilgan xatti-harakatlar jarayonida amalga oshiriladi. Shuning uchun ham bu harakatlar taktik harakatlar deb ataladi. Uning asosi bo'lib quyidagilar xizmat qiladi:

- muayyan sport turiga xos taktika to'g'risida maxsus nazariy bilimlar (masalan, futbolda – o'yinni olib borish tizimlari haqidagi bilimlar; uzoq masofaga yugurishda – kuchni taqsimlash to'g'risidagi bilimlar, shuningdek, yugurish sur'ati to'g'risidagi bilimlar);

- muayyan sport turi uchun xos bo'lgan texnikani mukammal ravishda egallash malakasi hamda konkret (aniq) taktik harakatlar kobinatsiyalarini o'zlashtirish;

- o'z bilim va malakalaridan umumiy taktik rejaga asosan va musobaqalashuv jarayonlarining doimiy o'zgarib turuvchi sharoitlariga muvofiq tarzda foydalana olish; erkin sharoitda ham (taktik rejani tuzish chog'ida, musobaqadagi ishtirokning tahlili jarayonida),

kuchli zo'riqish ostida o'tadigan musobaqalar jarayonida ham o'ylab ish tutish va mustaqil tashabbuskorlik bilan harakatlanish;

– o'z miqyosi, ishtirokchilar tarkibi va boshqa sharoitlarga ko'ra bir-biridan farqlanuvchi musobaqalarda o'z bilim, ko'nikma va malakalaridan foydalanish tajribasi kabilar.

Har xil sport turidagi taktika o'zaro farqlanadi. Bu esa musobaqalashuv jarayonidagi spetsifik, obyektiv shart-sharoitlar bilan bog'liq bo'ladi.

Shu sababli ham sport turlarida taktikaning o'ziga xos psixologik tayyorgarligi mavjud.

Sport o'yinlarida taktik rejalarini ishlab chiqish juda ham murakkabdir. Zero, sport o'yinlaridagi taktik rejani jamoaviy xatti-harakatlarni, konkret individual vazifalarni hisobga olgan holda ishlab chiqish kerak bo'ladi.

Sport o'yinlari bo'yicha nihoyatda ko'p asarlar yaratilgan. Ilmiy maqolalar, izlanishlar olib borilganiga qaramasdan yechilmagan muammolar ham mavjud. Ulardan asosiysi, sport mashg'ulotlari, musobaqaga tayyorgarlik davrida, jadvali tig'iz tuzilgan turnirlarda texnik-taktik jihatdan tayyorlashning nozik tomonlarini o'rganish va pedagogik nazorat qilish hamda takomillashtirish zarur.

Adabiyotlar tahlili va ilg'or tajribalarning natijasiga ko'ra, hozirgi kunda eng asosiy jihatlardan biri bo'lib, o'quv-mashg'ulotlaridagi yuklamalarni berilishini hamda musobaqa faoliyatiga mos kelishini ta'minlash masalalaridan biri hisoblanadi. Bu murakkab jarayon bo'lib, chuqur bilimni talab etadi.

Adabiyotlarni umumlashtirish natijasida 1980–1990-yillardagi gandbolchilardan bugungi gandbolchilarning texnik-taktik tomonlarida farq borligi, hozirgi o'yin uslubi anchagina o'sganligini ko'rish mumkin.

Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun olib boriladigan jarayonni kompleks tarzda nazorat qilish kerak.

Gandbolchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish bilan birga ularni o'quv-mashg'ulot jarayonini o'rganish ham tavsiya etiladi. Chunki yuqorida aytilganidek, musobaqa va o'quv mashg'ulotlari jarayonlari ham o'zaro bir-biri bilan bog'liqlikda bo'ladi.

Yuqorida ta'kidlaganimizdek, pedagogik nazoratning asosiy maqsadi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini kuzatishdan iborat bo'lmasdan, balki asosiy baholash, o'zaro hamjihatligi me'zoni, raqibning qarshiligi, jamoada sherigini tushunib harakat qilish, ruhiy holati, o'yinning qizg'in va keskin lahzalarida raqibga va hakamlarga munosabatni o'rganishdan iborat bo'lishi kerak.

Mulohazalardan kelib chiqib, sportchilarning jismoniy texnik-taktik jihatdan tayyorgarligini baholashda o'yinchi tomonidan bajariladigan harakatlar soniga emas, balki qachon va qaysi kerakli yoki keraksiz nuqtada ijro etishga e'tibor berish kerak.

Gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlari muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir.

Oxirgi yillarda sport olamida modellashtirish, andoza olish, tenglashish avj olgan. Eng taniqli jamoadan andoza olish yoki buyuk sportchilarga tenglashish, ularning texnik-taktik mahoratini o'rganish, o'yinlarni videodan namoish etishdan murabbiylar keng foydalansalar maqsadga muvofiqdir.

Jahon gandboli mutaxassislarining e'tirof etishicha, bugungi davr gandbolchilarini muvaffaqiyatli o'yin ko'rsatishida va jamoasining g'alabasini ta'minlashda quyidagi xislatlarga ega bo'lishini talab etadi:

1. Har bir gandbolchining o'yinni oxirigacha bor kuchi bilan kurash olib borishi.

2. Gandbolchilarning maydonda yuqori tezlikda to'p bilan va to'psiz harakatlanishi.

3. Texnik-taktik harakatlar, tezkorlik, sakrovchanlik, chidamkorligi mukammal darajada bo'lishi.

4. O'yin davomida to'pni jamoadoshiga aniqlik bilan uzatish, darvozaga zarbalarni to'g'ri yo'naltira olish va boshqa texnik usullarni bexato bajarishi kerak.

Demak, gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning musobaqa faoliyati xarakterini hisobga olgan holda mashg'ulot jarayonini shunday tashkil qilish kerakki, bunda gandbolchilarning jismoniy texnik-taktik mahoratini takomillashtirishga asos bo'lsin.

13.10. Kuzatishning tashkiliy va uslubiy yechimi

Maqsadi, vazifalari va yechim yo'llari

Malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatida sifat ko'rsatkichlarini aniqlash va maxsus testlar asosida texnik-taktik harakatlarni baholash hamda takomillashtirish vositalarini ishlab chiqish va amaliyotga tatbiq etish har bir murabbiyning asosiy vazifalaridan biridir.

Yuqorida qayd etilgan maqsadga erishish uchun quyidagi vazifalar asosida tadqiqod olib borildi:

1. Gandbolchilarining mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlarni rivojlantirish jarayonini o'rganib chiqish.

2. Testlar yordamida gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini baholash.

3. Mashg'ulot va musobaqa faoliyatini tahlili asosida gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini samaradorligini aniqlash.

Mavzuni yoritish usullari:

1. Maxsus adabiyot va ilmiy-metodik maqolalar hamda ilmiy ishlarning tahlili.

2. Pedagogik nazorat.

3. Matematik statistik uslub.

Ilmiy adabiyotlar tahlili

Ilmiy adabiyotlarni umumlashtirish va tahlil qilishda gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, tarbiyalashda ko'pgina mutaxassislar tomonidan izlanishlar, tadqiqotlar olib borilganini bilamiz.

Musobaqalarni pedagogik nazorat qilish

Tahlil asosida o'yinchilarning hujumda amalga oshirilgan texnik-taktik harakatlari va ularning sherigiga to'pni aniq oshirish, raqibini chalg'itish, raqib darvozasi tomon yo'naltirilgan zarbalar quyidagi belgilar bilan belgilanadi:

(+AZ) – aniq zarbalar;

(+XZ) – xato zarbalar.

Aniqlik kiritish uchun quyidagi sxemadan foydalaniladi:

(+O) – olis masofadan yo'naltirilgan aniq zarba;

(+O') – o'rtadan yo'naltirilgan aniq zarba;

(+Ya) – yaqindan yo'naltirilgan aniq zarba;

- (+A) – aylantirib yo'naltirilgan aniq zarba;
- (+Ch) – raqibni chalg'itib yo'naltirilgan zarba;
- (+QH) – qarshi hujumda yo'naltirilgan aniq zarba.

Yuqorida ko'rsatilgan belgilardan tashqari, o'yin vaqtida sportchilar tomonidan amalga oshirilgan aniq va noaniq zarbalarni hisobga olish uchun quyidagi qo'shimcha belgilardan foydalaniladi:

TUG – to'p uzatishdan keyin gol bo'lgan.

T – to'p darvoza ustuniga tegib qaytdi.

X – xato zarba.

D – darvozabon ushlab qoldi.

UT – uzoq masofadan uzatilgan to'p darvoza to'siniga tegib qaytdi.

UD – uzoqdan yo'naltirilgan to'pni darvozabon qaytardi.

UB – uzoqdan yo'naltirilgan to'p blokka tegib qaytdi.

XK – to'pni qabul qilganda xatolikka yo'l qo'yildi.

TYu – to'p bilan yugurganda xatoga yo'l qo'ydi.

Tadqiqot davomida qayd etilgan individual natijalar umumlash- tirildi va Windows Ecsel kompyuter dasturi asosida statistik tahlildan o'tkazildi.

Jumladan, quyidagi statistik ko'rsatkichlar miqdori aniqlandi:

X – o'rtacha arifmetik ko'rsatkich;

V – variatsiya koefitsiyenti (%);

R – ko'rsatkichlar farqining ishonchliligi.

Kuzatishni tashkiliy va uslubiy yechimi

Birinchi bosqichda muammoning nazariy tomonlari tahlil qilindi hamda ilmiy izlanishlar natijasida muammoning hozirgi holati va zarur bo'lgan tomonlari ustida ishlash aniqlandi.

Ikkinchi bosqichda pedagogik tajribalarning maqsadi, mash- g'ulot va musobaqalar jarayonida gandbolchilarni texnik-taktik ma- horatini oshirish ustida ishlashning me'yorlari o'rganildi; shu maqsad yo'lida O'zbekiston Milliy chempionati oliy liga o'yinlari tahlili asosida tajriba olib borildi.

Uchinchi bosqichda jamoalarning musobaqa faoliyatidagi tex- nik-taktik harakatlarini nazorat qilish orqali tadqiqotning yakuniy natijalari olindi. Bu bosqichda tadqiqot davomida olingan natijalar, gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari tahlil qilindi va amaliy tavsiyalar berildi.

Bizning fikrimizcha, o'z oldilariga eng muhim va baxallatli vazifa qilib ijodiy o'yin fikrlashining rivojlanishini qo'ygan vositalar va uslublar ta'sirining alohida guruhini ishlab chiqish kerak.

Agar taktik tayyorgarlik funksional tizimlar nazariyasi nuqtayi nazaridan ko'rib chiqilsa, unda u sportchining maxsus xotirasini boyitishda juda muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Sportchi o'zlashtirgan oldingi tajribalar qabul qilingan vaziyatni aniqroq baholashga va uni tasnif qilishga imkon beradigan ko'rsatmalar vazifasida keladi, shuningdek, ushbu lahzalarda sportchi faoliyatining asoslanishini aniqlashga imkon beradi.

Taktik tayyorgarlikning yordamchi vazifasiga e'tiboringizni qaratar ekanmiz, o'ylashimizcha, maxsus ruhiy tayyorgarlikni birinchi o'ringa qo'yish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Ruhiy tayyorgarlik doirasida tezkor fikrlashni rivojlantirish, bizning fikrimizcha, mantiqiy daldadir. Agar sport psixologiyasi sportchilarning tezkor fikrlashlari xususiyatlarini o'rgatish bilan shug'ullansa, unda psixologik tayyorgarlik va xususiyatning mustahkamligi va rivojlanish vositalarini ishlab chiqarish bilan shug'ullanish kerak.

Ish shu bilan qiyinlashadiki, ba'zi mutaxassislardan tashqari, sportchilarning psixologik va axloqiy iroda tayyorgarliklari orasida kenglik belgisini qo'yadilar. Ularning tushunchasida psixologik tayyorgarlikning butun faoliyati sportchining irodasini his-tuyg'ularini va ijtimoiy tarbiyasini amalga oshirishdan iboratdir.

Bunda axloqiy - iroda tarbiyasining ahamiyatini inkor qilmay, kamsitmay, sportchining kasbiy faoliyatida kerak bo'ladigan psixologik tarbiyasiga e'tiborimizni ko'proq qaratamiz.

Agar sportchi ruhiyatiga axloqiy-iroda tayyorgarligining ta'sirini tahlil qilsak, unda sportchining o'yindagi asosiy faoliyatining yaratilishiga muayyan bir tarzda ta'sir qilishini faraz qilish adolatli bo'ladi.

Albatta, maxsus psixologik tayyorgarlik bilan bir qatorda jismoniy va texnik tayyorgarlikni unutmaslik zarur.

Har qanday tizimning faoliyati samaradorligini subyekt rivojlanishi darajasi kabi obyektini ham belgilangani uchun, mashq jarayonining muayyan bir bosqichida tayyorgarlikning bu turlari bilan uyg'unlikda qo'llash zarur.

Nomlari qayd etib o'tilgan oriyentirlash turlari va qaror qabul qilish turlari orasidagi asosiy farqni ta'kidlab, shuni aytib o'tish kerakki, sport o'yinlari bo'yicha mutaxassislarning katta bir guruhi o'yinchilarning tezkor fikrlashini taktik tayyorgarlik vositalari bilan rivojlantirishga harakat qiladilar, degan faktga ayni shu farqlarni bilmasliklari sabab bo'ladi. Xuddi ana shu haqda futbol sohasidagi mashhur mutaxassis E.Betti shunday degan edi: "Tajribali murabbiy o'yinchiga 100 dan ortiq turli harakatlar yig'indisini taklif qilishi mumkin, ammo o'yinda ularning har biri o'zi qaror qabul qiladi".

Shuningdek, b oriyentirlashning kompleks rivojlanishining vazifasi qilib tasvirlangan "maxsus tayyorgarlikni" qo'yadi.

Xulosada tezkor fikrlashni rivojlantirishning vositalari va uslublari haqida gapirar ekanmiz, tezkor nazorat vositalarini ishlab chiqishning zarurligi haqida aytib o'tmasak bo'lmaydi.

Aynan shu vositalar "murabbiy-sportchi" tizimi faoliyatida qaytish aloqasi uchun va yuqori malakali sportchilar tayyorgarligini yanada sifatliroq bajarishga imkon beradi.

13.11. Musobaqa jarayonida gandbolchilarning hujum samaradorligini baholash

Gandbolchilarning hujumdagi texnik-taktik harakatlarining samaradorligi

Gandbolchilardan har bir hujumni uyushqoqlik bilan tashkil etish va texnik-taktik harakatlarni aniq ijro etgan holda hujumlarni samarali yakunlash talab etiladi. Agarda ular tashkil etgan hujumlarini gol bilan yakunlay olmasalar, aksincha, o'z darvozalaridan to'p olib chiqishlari ehtimoldan xoli emas.

Maqsad va vazifalarni amalga oshirish uchun jamoaning hujumdagi texnik-taktik harakatlarini o'rganilib, samaradorligi nazorat qilinadi, bu boradagi natijalar quyidagi 23-jadvalda aks ettirilgan. Gandbol o'yini ko'p martalab jamoa bo'lib hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Gandbolda texnika bilan taktika 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 kerakmi yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, bu borada darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchining taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirayotganda 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.

Hujum o'yinning hal qiluvchi omilidir, ya'ni muvaffaqiyat qozonish ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi – bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbolda himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik “kombinatsiya”larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

Kuzatish davomida jamoaning hujum samaradorligini qay darajada ekanligini aniqlash maqsadida, O'zbekiston chempionati oliy liga jamoalarining o'zaro uchrashuvidagi hujum samaradorligi kuzatilib, jamoalarning natijalari quyidagicha belgilanadi (23-24-jadvallar).

23-jadval

Jamoalarining hujum samaradorligi (kuzatishdan oldin)

№	Jamoalar	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTH	Noaniq bajarilgan TTH	Samaradorlik koef-fitsiyenti
1.	“A”				
2.	“B”				

Jamoalarning hujum samaradorligi (kuzatishdan keyin)

№	Jamoalar	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTH	Noaniq bajarilgan TTH	Samaradorlik koef-fitsiyenti
1.	“A”				
2.	“B”				

13.12. Gandbolchilarning hujumdagi texnik-taktik harakatlarining samaradorligi

Musobaqa faoliyati jarayonida alohida va guruhli texnik-taktik harakatlar qayd etiladi. Hujumda o'yinchilar bir-birlariga to'p uzatishlari, raqib o'yinchilarini guruh bo'lib yoki individual tarzda aldab o'tish, har xil kombinatsiyalar tashkil etish va darvozaga to'p otish kabi harakatlar qayd etiladi.

Jamoaning texnik-taktik harakatlarni bajarish samaradorligi koeffitsiyenti umumiy qabul qilingan uslubiyat asosida aniq bajarilgan usullarni ularning umumiy miqdoriga nisbatda olib hisoblanadi.

Yuqorida ta'kidlab o'tilganidek, gandbolchilar hujumda samarali harakat qilishi, to'pni olib yurishi, to'pni uzatishi va boshqa texnik taktik usullarni bajarishi har qanday jamoaga birinuncha qiyinchilik tug'diradi. Hujumchilarning raqib himoya zonasida harakat qilishlari gandbol mutaxassislari tomonidan katta vazifa sifatida e'tirof etilgan.

Gandbolchilardan har bir hujumni uyushqoqlik bilan tashkil etish va texnik-taktik harakatlarni aniq ijro etgan holda hujumlarni samarali yakunlash talab etiladi. Agarda ular tashkil etgan hujumlarini gol bilan yakunlay olmasalar, aksincha o'z darvozalaridan to'p olib chiqishlari ehtimoldan xoli emas.

**“A” jamoasi gandbolchilarining bir uchrashuvda qayd etgan
hujumdagi texnik-taktik harakatlari (kuzatishdan oldin)**

№	Texnik- taktik harakat- lar Bajaril- gan ha- rakatlar	Chiziq o'yinchilari			Burchak o'yinchilari			Yarim o'rta o'yinchilari			Markaz o'yinchilari		
		ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn
1.	To'pni ilish	32	25	7	48	41	7	124	115	9	126	119	7
2.	To'pni uzatish	35	28	7	47	43	4	119	112	7	122	114	8
3.	Aldab o'tish	18	15	3	14	10	4	23	17	6	29	21	8
4.	To'p otish	26	14	12	15	12	3	20	13	7	23	15	8
5.	To'psiz o'ynash	12	8	4	7	4	3	11	9	7	13	11	2
6.	Jami	123	90	33	131	110	21	297	266	36	313	280	33
7.	Umumiy samara- dorligi	73,1			83,9			89,5			89,4		

**“A” jamoasi gandbolchilarining bir uchrashuvda qayd etgan
hujumdagi texnik-taktik harakatlari (kuzatishdan keyin)**

№	Texnik- taktik ha- rakatlar Bajaril- gan ha- rakatlar	Chiziq o'yinchilari			Burchak o'yinchilari			Yarim o'rta o'yinchilari			Markaz o'yinchilari		
		ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn
1.	To'pni ilish	36	27	9	50	44	6	127	118	9	129	123	6

26-jadvalning davomi

2.	To'pni uzatish	37	29	8	49	46	3	122	117	5	125	120	5
3.	Aldab o'tish	20	17	3	15	12	3	26	20	6	32	26	6
4.	To'p otish	28	17	11	17	13	4	21	15	6	25	17	8
5.	To'psiz o'ynash	13	10	3	9	5	4	13	10	3	16	13	3
6.	Jami	134	100	34	140	120	20	309	280	29	327	299	28
7.	Umumiy samara-dorligi	74,6			85,7			90,6			91,4		

27-jadval

“B” jamoasi gandbolchilarining bir uchrashuvda qayd etgan hujumdagi texnik-taktik harakatlari (kuzatishdan oldin)

№	Texnik-taktik harakatlar	Chiziq o'yinchilari			Burchak o'yinchilari			Yarim o'rta o'yinchilari			Markaz o'yinchilari		
		ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn	ubh	abh	nbn
1.	To'pni ilish	29	24	5	45	38	7	122	111	11	121	110	11
2.	To'pni uzatish	31	25	6	46	38	8	115	109	6	117	108	9
3.	Aldab o'tish	16	13	3	12	9	3	22	15	7	27	18	9
4.	To'p otish	23	11	14	16	10	6	19	11	8	20	12	8
5.	To'psiz o'ynash	11	7	4	5	3	2	10	8	2	11	8	3
6.	Jami	110	80	30	124	98	26	288	254	34	296	256	40
7.	Umumiy samara-dorligi	72,7			79,0			88,1			86,4		

“B” jamoasi gandbolchilarining bir uchrashuvda qayd etgan hujumdagi texnik-taktik harakatlari (kuzatishdan keyin)

№	Texnik-taktik harakatlar	Chiziq o'yinchilari			Burchak o'yinchilari			Yarim o'rta o'yinchilari			Markaz o'yinchilari		
		ubh	abh	nbh	ubh	abh	nbh	ubh	abh	nbh	ubh	abh	nbh
1.	To'pni ilish	25	23	2	43	39	4	126	109	17	120	108	12
2.	To'pni uzatish	29	22	7	48	37	9	113	109	4	119	107	12
3.	Aldab o'tish	13	10	3	13	7	6	24	15	9	29	18	11
4.	To'p otish	21	9	12	17	9	8	21	10	11	22	13	9
5.	To'psiz o'ynash	10	5	5	6	3	3	12	9	3	13	8	5
6.	Jami	98	69	29	127	95	30	296	252	44	303	254	49
7.	Umumiy samaradorligi	70,4			74,8			85,1			83,8		

13.13. Musobaqa faoliyatida gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash

Yuqori malakali sportchilar tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri pedagogik nazorat, tayyorgarlik darajasini maqsadga muvofiq testlar yordamida baholash masalalari bilan bog'liqdir. Ushbu jarayonni sifatli va samarali tashkil qilish pedagogik nazoratni uslubiy va texnologik jihatlardan to'g'ri, muayyan sport turi xususiyatiga mos keluvchi testlarni tanlash, ulardan to'g'ri foydalanish, olingan natijalarni aniq hisoblash va obyektiv baholashga asoslanadi.

Shubhasiz, musobaqa faoliyatining pedagogik nazoratida olingan natijalar mashg'ulot jarayonining, ayniqsa, sportchilar individual texnik-taktik harakatlarini rivojlantrish bosqichida asosiy qurol bo'lib xizmat qiladi. Tadqiqot ishimizning asosiy vazifasini yechish uchun qo'yilgan ikkinchi vazifamizni amalga oshirishimizda "A" va "B" jamoalari o'rtasidagi O'zbekistan chempionatining 3-davra musobaqa uchrashuvining himoya o'yin faoliyati samaradorligini quyidagicha tahlil qildik (29-jadval).

29-jadval

"A" va "B" jamoalari o'rtasidagi musobaqa uchrashuvida har ikkala jamoaning himoyadagi o'yin faoliyati samaradorligi (himoyadagi samarali harakatlar) (kuzatishdan oldin)

Himoya harakatlari tasnifi	“A”		“B”	
	I bo‘lim	II bo‘lim	I bo‘lim	II bo‘lim
Darvozabon tomonidan to‘p qaytarilishi	13	10	8	12
To‘siq qo‘yish	7	9	7	4
To‘pni olib qo‘yish	8	7	6	3
Ustunlikka ega bo‘lgan o‘yinchini to‘xtatish	9	10	11	12
Jami:	37	36	32	31
Jamoaga qarshi uyushtirilgan hujum va gollar soni	58 ta hujum, 17 ta gol uyushtirgan	55 ta hujum, 14 ta gol uyushtirgan	52 ta hujum, 19 ta gol uyushtirgan	49 ta hujum, 13 ta gol uyushtirgan
Jami:	113 ta hujum, 31 ta gol		101 ta hujum, 32 ta gol	
O‘yin natijasi	Birinchi bo‘lim: 17:19 hisobi bilan “A” jamoasi g‘olib.		Ikkinchi bo‘lim: 14:13 hisobi bilan “B” jamoasi g‘olib.	
Umumiy hisob	32:31 “A” jamoasi g‘olib			

Jamoalarning himoya o'yin samaradorligi

Jamoalar	Jamoaga qarshi uyushtirilgan hujumlar soni	Qaytarilgan hujumlar soni	Qo'yib yuborilgan hujumlar soni	Qo'yib yuborilgan gollar soni	Himoya o'yin samaradorligi
"A"	113	73	40	31	64,6
"B"	101	63	38	32	62,3

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

Tadqiqotga ko'ra, 29-30-jadvallar natijalarini tahlil qiladigan bo'lsak, "A" jamoasiga "B" jamoasi gandbolchilari tomonidan birinchi bo'limda 58 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, "A" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 37 tani tashkil etdi va 17 ta gol o'tkazilib yuborildi. Ikkinchi bo'limda esa 55 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, jamoaning samarali harakatlari soni 36 tani va o'tkazib yuborilgan gollar soni 14 tani tashkil etdi. Umumiy hisob bo'yicha "A" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 73 tani tashkil etdi, bu ko'rsatkichning samaradorligi **64,6%** ni ko'rsatmoqda. "B" jamoasiga "A" jamoasi gandbolchilari tomonidan birinchi bo'limda 50 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, "B" himoyachilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 32 ta, o'tkazib yuborilgan gollar soni 19 ta qayd etildi. Uchrashuvning ikkinchi bo'limida uyushtirilgan hujumlar soni 46 tani, gandbolchilarning himoyadagi samarali harakatlari soni 31 tani tashkil etdi, o'tkazib yuborilgan gollar soni 13 ta qayd etildi. Umumiy hisob bo'yicha "B" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 63 tani tashkil etdi, bu ko'rsatkichning samaradorligi **62,3%** ni ko'rsatmoqda. Ushbu o'yinda 32:31 hisobi bilan "A" jamoasi g'alaba qozondi.

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, ikkinchi bo'limga kelib, "A" gandbolchilarining himoya o'yin faoliyati samaradorligi ancha susayganligini jadvaldagi ma'lumotlardan ko'rishimiz mumkin. "B" gandbolchilarining esa, aksincha, ba'zi himoyadagi texnik-taktik

harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichlari o'sgan. Buni biz, o'yinning ikkinchi bo'limi hisobiga ko'ra, bitta farq bilan ikkinchi bo'limni yutganligidan ko'rishimiz mumkin.

31-jadval

“A” va “B” jamoalari o'rtasidagi 2016-yil O'zbekiston chempionatining 1-davra musobaqa uchrashuvida har ikkala jamoa o'yinchilarining himoyada o'yin faoliyati samaradorligi (himoyadagi samarali harakatlar) (kuzatishdan keyin)

Himoya harakatlari tasnifi	“A”		“B”	
	I bo‘lim	II bo‘lim	I bo‘lim	II bo‘lim
Darvozabon tomonidan to‘p qaytarilishi	13	10	10	12
To‘siq qo‘yish	7	9	8	6
To‘pni olib qo‘yish	8	7	7	4
Ustunlikka ega bo‘lgan o‘yinchini to‘xtatish	12	15	10	12
Jami:	40	41	35	34
Jamoaga qarshi uyushtirilgan hujum va o‘tkazib yuborilgan gollar soni	60 ta hujum uyushtirgan, 16 ta gol	62 ta hujum uyushtirgan, 13 ta gol	58 ta hujum uyushtirgan, 19 ta gol	57 ta hujum uyushtirgan, 18 ta gol
Jami:	121 ta hujum, 29 ta gol		115 ta hujum, 37 ta gol	
O‘yin natijasi	Birinchi bo‘lim: 16:19 hisobi bilan “A” jamoasi g‘olib		Ikkinchi bo‘lim: 13:18 hisobi bilan “A” jamoasi g‘olib	
Umumiy hisob	29:37 “A” jamoasi g‘olib.			

Jamoalarning himoya o'yin samaradorligi

Jamoalar	Jamoaga qarshi uyushtirilgan hujumlar soni	Qaytarilgan hujumlar soni	Qo'yib yuborilgan hujumlar soni	Qo'yib yuborilgan gollar soni	Himoya o'yin samaradorligi
"A"	122	81	41	29	66,3
"B"	115	69	46	37	60

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

Bizning tadqiqotimizga ko'ra, 31–32-jadval natijalarini tahlil qiladigan bo'lsak, "A" jamoasiga "B" jamoasi gandbolchilari tomonidan birinchi bo'limda 60 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, "A" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 40 tani tashkil etdi va 16 ta gol o'tkazilib yuborildi. Ikkinchi bo'limda esa 62 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, jamoaning samarali harakatlari soni 41 tani va o'tkazib yuborilgan gollar soni 13 tani tashkil etdi. Umumiy hisob bo'yicha "A" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 81 tani tashkil etdi, bu ko'rsatkichning samaradorligi **66,3%** ni ko'rsatmoqda. "B" jamoasiga "A" jamoasi gandbolchilari tomonidan birinchi bo'limda 58 ta hujum uyushtirilgan bo'lib, "B" jamoasi himoyachilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 35 ta, o'tkazib yuborilgan gollar soni 19 ta qayd etildi. Uchrashuvning ikkinchi bo'limida uyushtirilgan hujumlar soni 57 tani, gandbolchilarning himoyadagi samarali harakatlari soni 34 tani tashkil etdi, o'tkazib yuborilgan gollar soni 18 ta qayd etildi. Umumiy hisob bo'yicha "B" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi samarali harakatlari soni 69 tani tashkil etdi, bu ko'rsatkichning samaradorligi **60%** ni ko'rsatmoqda. Ushbu o'yinda 29:37 hisobi bilan "A" jamoasi g'alaba qozongan.

Jamoalarning o'zaro uchrashuvini umumiy tahlil qiladigan bo'lsak, "A" jamoasi gandbolchilarining himoya o'yin faoliyati samaradorligi tadqiqotdan oldin **64,6%** edi, bu ko'rsatkich tadqiqotdan

keyin 1,7% ga o'sgan va 66,3% ni tashkil etgani kuzatildi. "B" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlarining samaradorlik ko'rsatkichlari esa, aksincha, tadqiqotdan oldin 62,3% edi, tadqiqotdan keyin 2,3% ga tushib ketganligi kuzatildi. Biz bu ko'rsatkichlardan xulosa qilib, "A" jamoasi gandbolchilarining tayyorgarlik davri mashg'ulotlaridagi o'quv o'yinlarida himoyaga jiddiy e'tibor qaratilgan deb baholashimiz mumkin. "B" jamoasi gandbolchilarining qayd etgan natijalaridan xulosa qiladigan bo'lsak, tayyorgarlik davri mashg'ulotlaridagi o'quv o'yinlarida himoyaga jiddiy e'tibor qaratilmagan deb baholashimiz mumkin.

Gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlarining bajarilish samaradorligi

Gandbolchilarning himoyadagi aniq texnik-taktik harakatlari jamoaning g'alabasi uchun muhim ahamiyatga ega. Ularning himoyada va hujumdagi ishtiroki texnik-taktik harakatlari, jismoniy yetukligi yuksak darajada ekanligidan dalolat beradi. Gandbolchilarning jamoaviy, individual texnik-taktik harakatlari gandbol bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston chempionati o'yinlarida kuzatildi. "A" jamoasi gandbolchilarining musobaqa faoliyatidagi bitta o'yinda, ya'ni O'zbekiston chempionati I turida "B" jamoasi bilan bo'lgan uchrashuvda qayd etgan himoyadagi texnik-taktik harakatlari kuzatilganda, quyidagicha natijalar olindi.

33-jadval

"A" jamoasi gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi (kuzatishdan oldin)

No	I.Sh.	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTII	Noaniq bajarilgan TTII	Samaradorlik koeffitsiyenti
1	A-v	20	14	6	70,0
2	A-v	17	13	4	76,4
3	E-v	22	17	5	77,2
4	M-v	19	13	6	68,4

33-jadvalning davomi

5	I-v	18	12	6	66,6
6	R-v	21	16	5	76,1
	X	19,5	14,1	5,3	72,5

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

“A” jamoasi qayd etgan texnik-taktik harakatlarini tahlil qiladigan bo'lsak, gandbolchilarning himoyadagi individual texnik-taktik harakatlari, chap burchak o'yinchisi (A-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 70 % ni, chap yarim o'rta o'yinchisi (A-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 76,4 % ni, markaz o'yinchisi (E-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 77,2 % ni, o'ng yarim o'rta o'yinchisi (M-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 68,4 % ni, o'ng burchak o'yinchisi (I-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 66,6 % ni, chiziq o'yinchisi (R-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 76,1 % ni, jamoaning texnik-taktik harakatlari samaradorligining X o'rta ko'rsatkichi $X=72,5\%$ ni tashkil etdi.

34-jadval

“A” jamoasi gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi (kuzatishdan keyin)

№	I.Sh.	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTH	Noaniq bajarilgan TTH	Samara-dorlik koef-fitsiyenti
1	A-v	22	17	5	77,2
2	A-v	21	17	4	80,9
3	E-v	23	19	4	82,6
4	M-v	19	15	4	78,9
5	I-v	22	16	6	72,7
6	R-v	23	18	5	78,2
	X	21,7	17	4,6	78,4

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

Jamoa gandbolchilarining tadqiqotdan keyin qayd etgan texnik-taktik harakatlarini tahlil qiladigan bo'lsak, gandbolchilarning himoyadagi individual texnik-taktik harakatlari, chap burchak o'yinchisi (A-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 77,2 % ni, chap yarim o'rta o'yinchisi (A-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 80,9 % ni, markaz o'yinchisi (E-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 82,6 % ni, o'ng yarim o'rta o'yinchisi (M-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 78,9 % ni, o'ng burchak o'yinchisi (I-v) ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 72,7 % ni, chiziq o'yinchisi (R-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 78,2 % ni, jamoaning texnik-taktik harakatlari samaradorligining X o'rta ko'rsatkichi $X=78,4\%$ ni tashkil etdi.

Tadqiqotdan keyin jamoa gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlarining samaradorligi X o'rta hisobda 5,9% ga o'sganligini kuzatdik.

35-jadval

“B” jamoasi gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi (kuzatishdan oldin)

№	F.I.Sh	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTH	Noaniq bajarilgan TTH	Samaradorlik koeffitsiyenti
1	T-v	23	14	9	60,8
2	N-v	18	15	3	83,3
3	Z-v	23	13	10	56,5
4	G-v	21	12	9	57,4
5	K-v	19	13	6	68,4
6	J-v	22	14	8	63,6
	X	21	13,5	7,5	65,0

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

“B” jamoasi gandbolchilarining qayd etgan himoyadagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qiladigan bo'lsak, gandbolchilarning himoyadagi individual texnik-taktik harakatlari, chap burchak o'yinchisi

(T-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 60,8 % ni, chap yarim o'rta o'yinchisi (N-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 83,3 % ni, markaz o'yinchisi (Z-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 56,5 % ni, o'ng yarim o'rta o'yinchisi (G-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 57,4 % ni, o'ng burchak o'yinchisi (K-v)- ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 68,4 % ni, chiziq o'yinchisi (J-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 63,6 % ni, jamoa gandbolchilarining texnik-taktik harakatlari samaradorligining X o'rta ko'rsatkichi $X=65,0\%$ ni tashkil etdi.

36-jadval

“B” jamoasi gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligi (kuzatishdan keyin)

No	I.Sh.	Barcha bajarilgan TTH	Samarali bajarilgan TTH	Noaniq bajarilgan TTH	Samaradorlik ko'effitsiyenti
1	T-v	25	16	9	64,0
2	N-v	17	11	6	64,7
3	Z-v	24	15	9	62,5
4	G-v	20	12	8	60,0
5	K-v	21	14	7	66,6
6	J-v	23	15	8	65,2
X		21,6	13,8	7,8	63,8

Izoh: Samaradorligi % hisobida ko'rsatilgan.

Jamoa gandbolchilarining tadqiqotdan keyingi qayd etgan himoyadagi texnik-taktik harakatlarini tahlil qiladigan bo'lsak, gandbolchilarning himoyadagi individual texnik-taktik harakatlari. chap burchak o'yinchisi (T-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 64,0 % ni, chap yarim o'rta o'yinchisi (N-v) ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 64,7 % ni, markaz o'yinchisi (Z-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 62,5 % ni, o'ng yarim o'rta o'yinchisi (G-v) ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 60,0 % ni, o'ng burchak o'yinchisi (K-v)ning texnik-taktik harakatlari

samaradorligi 66,6 % ni, chiziq o'yinchisi (J-v)ning texnik-taktik harakatlari samaradorligi 65,2 % ni, jamoa gandbolchilarining himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligining X o'rta ko'rsatkichi $X=63,8$ % ni tashkil etdi.

"B" jamoasi gandbolchilarining qayd etgan natijalaridan xulosa qilib aytishimiz mumkinki, tadqiqotdan keyin gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlarining samaradorligi 1,2% ga tushib ketganligiga guvoh bo'lamiz.

Zamonaviy gandbolda malakali gandbolchilarni, jahonning yetuk jamoalari singari musobaqa faoliyatlarida yuqori natijalarni qo'lga kiritishlarida, gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajalarini oshirishda o'quv-mashg'ulot jarayonlarini to'g'ri va samarali tashkil etish, gandbolchilarning har tomonlama jismoniy va texnik-taktik harakatlarini rivojlantirib borishimizda pedagogik kuzatuvlarning o'rni beqiyosdir.

Bugungi kunda malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga texnik-taktik tayyorgarligi bilan birgalikda psixologik tayyorgarligi ham muhim ahamiyat kasb etadi.

Hozirgi kunda eng yaxshi zamonaviy jamoalar epchil, jismonan baquvvat, baland bo'yli o'yinchilardan tashkil topgan. Gandbol o'yinida darvozani ishg'ol qilishda sakrovchanlik, tezkorlik, qo'l kuchi muhim ahamiyatga ega. Har doim ham darvozaga berilgan kuchli zarbalarni qaytarish darvozabonlarga qiyin bo'lgan. Lekin, kuchli zarba berish hamma gandbolchilarda to'la rivojlangan deb bo'lmaydi.

Musobaqa faoliyatida gandbolchilarni hujum faoliyatlarini o'rganganimizda, ko'plab jamoalar pozitsion hujumni tashkillashtirib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan.

Gandbol sohasida ilmiy izlanishlar tahlilining ko'rsatishicha, gandbolchilarning maxsus himoyadagi texnik-taktik tayyorgarligiga kerakli darajada e'tibor qilinmayapti.

Gandboldagi himoyachining musobaqa faoliyatini quyidagi o'lovlar bilan baholash mumkin:

- darvozabon tomonidan to'p qaytarilishi;
- to'siq qo'yish;

- to‘pni olib qo‘yish;
- ustunlikka ega bo‘lgan o‘yinchini to‘xtatish.

Himoyada gandbolchilar musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilib chiqilgan uslubiya, ko‘rsatilgan tasnif tahlilini olish uchun qo‘llanilib, o‘quv-mashg‘ulot darslarining mazmun va uslubiya-tini korrekktivlash (o‘zgartishlar kiritish) uchun asos bo‘lishi mumkin.

Nazorat savollari

1. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishning qanday vositalari mavjud?
3. Texnik tayyorgarlikni baholashning qanday testlarini bilasiz?
4. Taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
5. Taktik tayyorgarlikni qanday vazifalarini bilasiz?
6. Taktik tayyorgarlik qanday tayyorgarlik turlari bilan o‘zaro bog‘liq?
7. Taktik tayyorgarlikni baholashning qanday usullarini bilasiz?

Adabiyotlar

1. Абдалимов О.Х. Исроилов Р.И. Гандболчиларни мусоба-ка фаолиятига тайёрлаш усуллари. Услубий қўлланма. –Т., 2015.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. –М., 2006.
3. Игнатьева В.Я. Юкори разрядли қўл түпи ўйинчи-ларининг мусобақадаги вазифаларини ўрганиш // “Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти”, № 8. –М., 1980.
4. Исеев Ш.Т. Футболчиларни йиллик циклда тайёрлашни режалаштириш. Ўқув-услубий қўлланма. –Т., 2015.
5. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Дарслик. –Т.: Zar-qalam, 2004.
6. Мўминов А.Ш., Калибаев Ж.Ш. Гандболда бурчак ўйин-чиларининг мусобака фаолиятини назорат қилиш ва тако-миллаштириш услублари. Услубий қўлланма. –Т., 2016.

7. Нуримов Р.И. Юкори малакали кўл тўпи ўйинчиларининг эпчиллигини мукаммаллаштириш методикасининг самарадорлиги.

8. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.

9. Павлов Ш.К., Мўминов А.Ш. Мусобақада гандболчиларнинг хужум ва ҳимоядаги техник-тактик ҳаракатларини баҳолаш усуллари. Услубий қўлланма. –Т., 2016.

XIV. AMALIY TAVSIYALAR

14.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning vosita va usullari.

Tezlik qobiliyati. Uni takomillashtirishning usul va vositalari

Gandbolchilarning tezlik imkoniyatlari quyidagi sifatlarni majmuasidan tashkil topadi: oddiy va marakkab vaziyatlarda start olish tezligi; start holatda tezlana olish tezligi; mutlaq tezlik; texnik usullarni bajarish tezligi; olg'a intilish – to'xtash harakatlari tezligi va bitta harakatdan ikkinchisiga o'tish tezligi.

Tezlik tayyorgarligi vositalari sifatida reaksiyalar tezkorligi, alohida harakatlar bajarilishi tezkorligi yuqoriligi, harakatlarning maksimal tezligi talab qilinuvchi turli xil mashqlardan tashkil topadi. Bu mashqlar umumiy tayyorgarlik, yordamchi va maxsus tavsiflarga ega bo'lishi mumkin.

Start holatida tezlana olish tezligini takomillashtirish uchun 3-5 soniya davomiylikdagi ixtisoslashtirilmagan yugurish mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. 5, 10, 15 metrga start olish.

2. Oldinga umbaloq oshishdan keyin 5, 10, 15 metrga yugurish; oldinga 2 martalik umbaloq oshishdan keyin 5 metrga yugurish; oldinga umbaloq oshish 10 metrdan 4 marta yugurish; ushbu mashq, 15 metrga 2 marta yugurish.

3. Oldinga-orqaga umbaloq oshishdan keyin 5, 10 va 15 metrga yugurish; 5 m – 2 marta, 10 m – 4 marta, 15 m – 2 marta yugurish.

4. Yuqoridagi mashq, chap tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:

– 5 m – 4 marta, 10 m – 2 marta, 15 m – 2 marta yugurish.

5. Ushbu mashqlar, o'ng tomonga umbaloq oshish bilan bajariladi:

– 5 m – 4 marta, 10 m – 2 marta, 15 m – 2 marta yugurish.

6. 8-10 metrga olg'a intilish bilan 8 ta tosh (fishka) orqali oldinga yugurish:

– toshlar orqali to'g'ri oldinga 4 marta;

– chap yon bilan 2+2 holatda;

– o'ng yon bilan 2+2 holatda.

7. Qadamlarni tezlashtirib, “zig-zag” usulida yugurish va qo'llar bilan faol ishlash asosida 10 metrga yugurish (2 metrga zig-zag usulida).

8. Ikkala oyoqda “fishka”lar orqali 8-10 marta tezkorlikda sakrash va 8-10 metrga olg'a intilish.

9. 8-10 ta ustunlar (oralik masofasi 1 metr) orasida «ilon izi» ko'rinishida yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.

10. Bir-biriga nisbatan 45° burchak ostida, o'zaro 5 metr masofa oralig'ida joylashgan 5 ta konus orqali «ilon izi» shaklida yugurib o'tish va 8-10 metrga olg'a intilish.

11. 8 ta tosh va 6 ta to'siq ($h = 20-25 \text{ sm}$) orqali yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.

12. Oyoqdan oyoqqa 8 metrga yugurish, chastota 3 metr, 8-10 metrga olg'a intilish.

13. 6 ta to'siq ($h = 20-25 \text{ sm}$) orqali yugurish + chastota 3 metr + 8-10 metrga olg'a intilish.

14. To'g'ri yo'nalish bo'yicha yugurish: 2×5 metr; 4×10 metr; 2×20 metr; 2×5 metr; 4×10 metr masofada, 30 soniya pauza bilan.

15. Yuz bilan oldinga qarab 6 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrga olg'a intilish; ushbu mashqni bajarish — orqa bilan oldinga yugurish va 8-10 metrga olg'a intilish.

16. 8 ta tosh orqali yuzi bilan oldinga qarab yugurish + orqa bilan 8 metrga + 8 metr olg'a intilish.

17. Yerdan yotgan 3 ta tayoq orqali oldinga-orqaga «qayta yugurib o'tish» usulida yugurish va 8 metrga olg'a intilish.

18. 5 metr, 7,5 metr va 10 metrga estafetali yugurish. Uchta jamoa dastlab 5 metr masofaga, 5 ta seriyada yugurishni amalga oshiradi. Pauza 1 daqiqani tashkil qiladi. Keyin esa 7.5 metrga ushbu ko'rinishda 5 marta yugurish va keyin 10 metrga, ushbu mashqni 5 marta bajarish.

19. Murabbiy signali bo'yicha maksimal kuch bilan 10-15 metr masofaga yugurish.

20. Turli xil dastlabki holatda 10-15 metr masofaga yugurish:
– tayangan holda o'tirish, turish va maksimal qiymatda olg'a intilish;

– harakatlanish yo'nalishida qorin bilan yotgan holatda;

– harakat yo‘nalishiga qarama - qarshi yo‘nalishda qorin bilan yotgan holatda;

– orqa bilan yotgan holatda;
– o‘ng yon bilan yotgan holatda;
– ushbu mashqni chap yon bilan yotgan holatda bajarish;
– tizza bilan o‘tirgan holatda;
– o‘ng oyoqni oldinga uzatish holatida;
– ushbu ko‘rinishni chap oyoqda;
– tovonning orqa qismida o‘tirgan holatda;
– oyoqlar juft bo‘lmagan ko‘rinishda o‘tirgan holatda;
– cho‘kka tushib, qo‘llar bilan tizzani quchoqlab o‘tirgan holatda;

– orqa bilan yotib, oyoqlarni ko‘krak qafasiga bukkkan holatda.

21. 10-15 metr masofaga juft holatda start olish:

– bir-biriga yuzma-yuz turib;
– bir-biriga orqa bilan turib;
– orqa bilan yotgan holatda;
– harakat yo‘nalishiga orqa bilan turgan holatda;
– harakat yo‘nalishiga qarab turib 180° ga burilish va dastlabki holatga qaytib, olg‘a intilish;

– ushbu mashqni 360° ga burilish bilan bajarish;
– 5 marta o‘tirib-turish va olg‘a intilish;
– joyida turib, tizzalarni baland ko‘tarib yugurish, berilgan signal bo‘yicha olg‘a intilish;

– joyida turib o‘zgaruvchan yugurish, signaldan so‘ng olg‘a intilish;

– joyida turgan holatda yuqoriga 5 marta sakrash va olg‘a intilish.

22. 10-15 metrga qisqa va uzun qadamlar bilan yugurish.

23. Tezlikni o‘zgartirish bilan yugurish: 5 metrga sekin va 5 metrga tez yugurish.

24. Kutilmaganda to‘xtash bilan yugurish, 180° va 360° ga burilish va olg‘a intilish.

25. Qadamma-qadam tashlab yugurish va signaldan so‘ng tezlashish.

26. “Qaychi” qadam bilan yugurish va signaldan so‘ng tezlashish.

27. Shaxmat tartibida joylashgan 7 ta ustun orqali aylanib yugurish va 8 metrga olg'a tezlashish.

28. O'tirgan holatda yurish, keyin oldinga tezlashish.

29. Yon bilan o'tirib yurishdan keyin oldinga intilish.

30. 180° ga qayrilish bilan orqa bilan oldinga yugurishdan keyin olg'a intilish.

31. Yuqori va past startda turib oldinga tezlashish.

32. Hamkorning qarshiligini yengib o'tish bilan yugurish (hamkor yuzma-yuz holatda turadi, hamkorning qo'li hamrohining yelkasiga qo'yiladi, futbolchi yugurishni amalga oshiradi, hamkori esa qarshilik ko'rsatadi, sportchini yelkasida qo'llari bilan itaradi).

33. Qarshilik bilan yugurish (hamkor orqadan sportchining belidan ushlaydi va yugurishda qarshilik ko'rsatadi).

34. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chap, 5 marta o'ng oyoqda sakrash va 10 metrga maksimal tezlanish).

35. Sakrash mashqlari bilan birgalikdagi yugurish (5 marta chap yon bilan, 5 marta o'ng yon bilan sakrash, 5 marta bir yoki ikkita oyoqda chap tomonlama sakrash va 10 metrga tezlanish).

Kuch va uni takomillashtirish vosita usullari

Portlash kuchining rivojlantirilishiga yo'naltirilgan og'irlik yuklamasi bilan bajariluvchi namunaviy mashqlar majmuasi.

1. Og'irlik yuklamasi 60-80% ni tashkil qiladi. Bir marta yondashuvda (bajarishda) kuchlanishning chegaraviy darajada tezlikda, yengib o'tish va albatta, harakatlar oralig'ida muskullarning bo'shashtirilishi bilan birgalikda, 5-6 marta takroriy bajarilishi belgilanib, bunda seriya davomida 2-4 daqiqa pauza bilan 2-4 ta yondashuv, 4-6 daqiqa dam olish bilan 2-4 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

2. Og'irlik yuklamasi 90% ni tashkil qiladi, 2-3 ta sekin amalga oshiriluvchi harakatlar bilan 2 ta yondashuv bajariladi, keyin maksimalga nisbatan 30% og'irlik, tezkor kuchlanish bilan va harakatlar oralig'ida albatta, muskullarning bo'shashtirilishi zaruriyligi asosida 6-8 ta harakatlar bo'yicha 3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Yondashuvlar oralig'idagi dam olish 3-4 daqiqa, og'irlik

yuklamasini o'zgartirish oldidan 4-6 daqiqani tashkil qilib, 8-10 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

3. Og'irligi 80-85% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan o'tirib-turish, bunda 2-3 marta takroriylikda 2 ta yondashuv amalga oshiriladi. Dam olish pauzasi 3-4 daqiqani tashkil qiladi, keyin tosh bilan sakrash bajariladi, bunda maksimal kuchlanish bilan 4-6 marta takroriylikda 2-3 ta yondashuv bajariladi, majmuaviy 6-8 daqiqa dam olish bilan 2-3 marta takrorlanadi.

4. Oyoqlarni yozuvchi muskullar uchun – tosh (16-24-32 kg, og'irlik individual holatda tanlanadi) bilan ikkita parallel gimnastika skameykasida turgan holatda sakrash bajariladi. Bir marta yondashuvda submaksimal kuchlanish bilan 8-10 ta sakrash bajariladi. Seriya davomida 2 ta yondashuv belgilanib, ular oralig'idagi dam olish 2 daqiqani tashkil qiladi. Seriyada 2 ta yondashuv bo'lib, ular oralig'idagi dam olish 2 daqiqa qilib belgilanadi. 3-5 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Yelkada shtangani tutib turgan holatda bajarilishi mumkin. Shtanga og'irligi individual holatda tanlanib, maksimalga nisbatan 30-60% ni tashkil qiladi. Har bir sakrash boshlang'ich holatda amortizatsion o'tirish bilan va tezkor tarzda muskullarning tez bo'shashuvchi ish bajarishidan yengib o'tishga o'zgartirilishi bilan bajariladi. Har bir sakrashdan keyin muskullarni silkitish bajarilishi talab qilinadi. Yondashuvda 4-6 ta sakrash belgilanadi; seriya tarkibida 4-6 daqiqa pauza bilan 2-3 ta yondashuv belgilanadi; seriyalar soni 2-3 tani tashkil qiladi.

5. 6-8 marta takrorlanib, 2 marta yondashuvda tosh bilan sakrash bajariladi. Keyin 3-4 daqiqalik dam olishdan so'ng, joyida turgan holatda, oyoqdan oyoqqa 8 martalik sakrash bajariladi, 5-6 marta takroriylikda 2 ta yondashuv amalga oshiriladi. Majmuaviy 6-8 daqiqa pauza bilan 2-3 marta takrorlanadi.

6. Og'irligi maksimalga nisbatan 80-85% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan 2 ta yondashuvda, 2-3 marta o'tiriladi. 3-4 daqiqalik pauzadan so'ng, tosh bilan 4-6 marta takroriylikda 2-3 ta yondashuv bajariladi. Takrorlashlar oralig'ida 6-8 daqiqalik pauza bilan 2-3 marta takrorlanadi.

7. Yelkada maksimalga nisbatan 90-95% ni tashkil qiluvchi shtanga bilan 2 ta yondashuvda 2 martadan o'tirib-turish bajariladi. Keyin 6-8 marta chuqur o'tirgan holatda itarilib sakrash 2 ta seriyada

bajariladi. O'tirishlar va sakrashlar oralig'idagi dam olish 2-4 daqiqani tashkil qiladi, sakrash seriyalari oralig'i 4-6 daqiqaga teng hisoblanadi. Mashg'ulot mashqlari 8-10 daqiqalik dam olish bilan 2 ta seriyada bajariladi.

Maksimal og'irlikka nisbatan 80-90% ni tashkil qiluvchi bazaga oid qarab chiqilgan mashqlar variantlari futbolchilarning boshlang'ich maxsus tayyorgarligini belgilab beradi. Yuqorigi elka kamarining asosiy muskullari, orqa, ko'krak, gavdaning yon tomoni va oyoq muskullari guruhlarini rivojlantirmasdan bu mashqlarni bajarish sportchi uchun jarohat olish xavfini yuzaga keltiradi. Shu sababli, og'irlik yuklamalarini tanlashda murabbiy juda ehtiyotkorlik bilan yondoshishi talab qilinadi.

YU.V. Verxoshanskiy [8] tomonidan bildirilgan fikr bo'yicha, tezlik kuchini rivojlantirishda universal vosita sifatida blok tipidagi turli xil trenajyor qurilmalarida bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi (1-rasm).

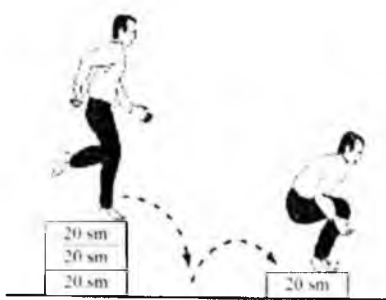


1-rasm. Oyoqlar muskullari kuchini rivojlantirish uchun blok tipidagi qurilma.

Masalan, sonning bukuvchi muskullari kuchini rivojlantirish uchun oddiy blok qurilmadan foydalaniladi. Sonning harakatlan-tirilishi ishchi amplitudaning boshlang'ich uchastkasida zo'r berishning kuchaytirilishiga urg'u berish bilan amalga oshiriladi. Harakatlar tempi 10 soniya davomida 8-10 martani tashkil qiladi. Dastlab, bitta oyoqda 10 ta harakat bajariladi, keyin esa boshqa oyoqda harakatlar amalga oshiriladi. Seriya davomida har bir oyoqda 6-8 ta takrorlashlar amalga oshiriladi; 4-6 daqiqa dam olish pauzasi

bilan 2-3 ta seriya bajariladi. Takrorlanishlar oralig'ida yuk harakatlari tayanchga tiralishi talab qilinadi, bu holat muskullarning bir zumga bo'shashishi uchun foydalanilishi kerak.

Turli xil muskul guruhlari uchun portlash kuchini rivojlantirishda pliometrik usuldan foydalaniladi (2, 3-rasmlar).



2-rasm



3-rasm.

Belgilangan balandlikdan pastga sakrash. Sakrash balandligi 50 dan 110 sm gachani tashkil qiladi. Sakrashni bajarishda quyidagi tavsiyalarga amal qilish talab qilinadi:

- sakrashdan oldin oyoqlar to'g'rilanadi, o'tirilmaydi;
- ikkita oyoqda tiralish tavsiya qilinmaydi, oldin bitta oyoqda qadam tashlash kerak, pastga tushish boshlanishida, unga ikkinchi oyoq qo'shiladi;
- oldinga itarilmasdan, pastga tushish trayektoriyasi tik holatda bo'lishi kerak;

– yerga tushish har ikkala oyoqda bajarilishi talab qilinadi, bunda oyoq tovonining orqa qismi dastlab yerga tekkizilib, keyin oldingi qismi tekkiziladi;

– yerga tushish lahzasida oyoqlar engil ko‘rinishda tizzadan bukiladi, yerga tushish taranglik sharoitida amalga oshirilishi talab qilinadi;

– yerga tushish joyida urilish zarbasi yengillashtirilishi uchun qalinligi 3-5 *sm* ga teng bo‘lgan rezina to‘shaladi.

«Portlash kuchi»ning rivojlantirilishida nisbatan samarali vosita sifatida quyidagilar ko‘rsatib o‘tiladi:

– ko‘p marta takroriylikdagi sakrashlar, sakrab tushishlar va irg‘ishlashlar (yuqoriga sakrash);

– sakrash bir va ikkinchi oyoqda, har ikkala oyoqda sakrash, bir oyoqdan ikkinchisiga sakrash;

– bitta yoki ikkala oyoqda 30-100 *sm* balandlikka irg‘ishlash bilan sakrash;

– qumda, yog‘och qipig‘ida, maxsus maysazor, gazonda va hokazolarda sakrash;

– yuk bilan (meditsinbol, kamar va boshqalar) sakrash;

– to‘siq orqali sakrash;

– 30° burchak ostidagi nishablikda sakrash, 5-10° burchak ostidagi nishablikda sakrash;

– pastga sakrash va yuqoriga deysinib sakrash (oraliq sakrash-larsiz).

Oyoqlarning muskullarini rivojlantirish uchun sakrash mashqlari bir martalik ko‘rinishda yoki maksimal kuchlanish (zo‘r berish) bilan bitta yoki har ikkala oyoqda takroriy ko‘rinishda itarilib sakrashlar bajarilishi mumkin. Bir martalik sakrash mashqlar, joyida turgan, yurish holatida yoki har ikkala oyoqda bajariladi. Bunda takroriy-seriyali usuldan foydalaniladi. Bir marta yondashuvda erkin tarzda belgilangan pauza bilan 4-6 ta deysinib sakrashlar bajariladi. Seriya tarkibida 2-3 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta yondashuv amalga oshiriladi. Mashg‘ulotlar mashqlarida 4-6 daqiqalik tanaffus bilan 2-4 ta seriya bajarilishi belgilanadi.

Ko‘p marta takroriylikdagi sakrashlar o‘z tarkibiga joyida turgan holatda bitta yoki har ikkala oyoqda 6-8 ta sakrashlarni qamrab oladi, masalan, bitta oyoqda uchlik sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash yoki

ikki oyoqda sakrash amalga oshiriladi; bitta oyoqda besh martalik sakrash yoki oyoqdan-oyoqqa sakrash; oyoqdan-oyoqqa sakkiz martalik sakrash yoki bitta va boshqa oyoqda ketma-ket oyoqdan-oyoqqa sakrash bajariladi.

Bunda takroriy-seriyali usuldan foydalaniladi, bitta yondashuvda 3-4 ta takrorlashlar amalga oshiriladi; seriya tarkibida 4-6 daqiqa pauza bilan 2-3 ta yondashuv bajariladi; 6-8 daqiqalik tanaffus bilan mashg'ulot mashqlarida 2-3 ta seriya bo'yicha mashqlar bajariladi.

Sakrash yuklamalarining namunaviy majmualari:

1-majmua

10-20 metr masofa kesimida bajariladi. Takrorlashlar soni 1-2 martani tashkil qiladi. 1-3 ta seriyada, seriyalar oralig'idagi dam olish 3-5 daqiqani tashkil qiladi.

1. Bitta oyoqda sakrash (chap; o'ng).
2. Bitta oyoqda yon tomonga sakrash.
3. Ikkala oyoqda oldinga sakrash.
4. Tizzani baland ko'tarish bilan oyoqdan-oyoqqa sakrash.
5. O'ng va chap tomonga oyoqdan-oyoqqa sakrash (konkida yugurish ko'rinishida).

6. Chuqur o'tirgan holatda u tomondan bu tomonga oyoqdan-oyoqqa sakrash.

7. Chuqur o'tirgan holatda yo'nalishni o'zgartirish bilan yurish (gavda tik holatda).

8. «Baqa» usulida sakrash.

2-majmua

Ikki guruhda bajariladi. Inventar: 6-12 ta skameyka, 10 ta gilam, 15-20 kg blin, to'ldirma to'plar. Seriyalar soni 2 tani tashkil qiladi.

1-seriya:

1) skameyka orqali yonlama ko'rinishda bitta oyoqda sakrash (oraliq sakrashlarsiz), orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib, so'ng yugurish (takrorlashlar – qaytishda sprint);

2) skameyka orqali ikkala oyoqda sakrash (oraliq sakrashlar bilan amalga oshirilishi mumkin), orqaga sprint;

3) oyoqlar birgalikda skameyka orqali sakrash (oraliq sakrashlarsiz), orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib, so'ng yugurish; takrorlashlarda – qaytishda sprint;

4) dam olish.

2-seriya:

1) oldinga qaragan holatda skameyka orqali sakrash. Orqaga sprint.

2) oyoqdan-oyoqqa skameyka orqali sakrash, orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshish bilan yugurish; takrorlashlarda – sprint; dam olish – 3 daqiqa.

3-seriya:

15-20 kg yuk; to'ldirma to'plardan foydalaniladi.

1) oyoqlar birgalikda skameyka orqali sakrash (oraliq sakrashlar bilan). Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashlarda – sprint;

2) huddi shu mashq bajariladi, biroq yuksiz holatda;

3) bitta oyoqda skameyka orqali yonlama ko'rinishda sakrash (yuk bilan). Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashda huddi shunday mashq bajariladi, biroq yuksiz holatda va sprint;

4) yonlama holatda skameykadan oyoqlar birgalikda, yuk bilan sakrash. Orqaga gilam bo'ylab umbaloq oshib yugurish. Takrorlashlarda – sprint;

5) dam olish.

Tezlik kuchini rivojlantirishning samarali vositasi sifatida tashqi qarshilik bilan bajariluvchi mashqlar ko'rsatib o'tiladi (4, 5-rasmlar). Juft holatda, joyida va harakatda bajariladi.



4, 5-rasmlar. Tezlik kuchini rivojlantirish mashqlari.

Variant: Gandbolchi bel qismiga rezinadan yasalgan belbog' bog'lab oladi va 15-20 metr masofaga to'g'riga yugurishni amalga

osHIRadi, uning hamkori esa belbog'ni qo'llari bilan ushlagan holatda qarshilik ko'rsatadi. 1-1,5 daqiqa pauza orqali 10-15 marta takrorlashlar bajariladi. Boshqa variant: futbolchi joyida turgan holatda yuguradi, hamkori 3-4 metr orqada belbog'ni qo'li bilan ushlab turgan holatda turadi va 6-8 soniyadan keyin belbog'ni qo'yib yuboradi va sportchi maksimal tezlikda 10-15 metr oldinga tomon yuguradi; 40-60 soniyada 10-16 ta takrorlashlar bajariladi.

Kuchga oid chidamlilikni rivojlantirish usul va vositalari

Masalan:

1. Turli xil (10, 30, 60 s) dam olish intervallari bilan 1 s da bitta harakat tempi ko'rinishida chegaraviy shiddatda qisqa vaqt davomiyligidagi (10 s) ish bajarish belgilanadi, bunda seriya davomida takrorlashlar son miqdori 10-12 martani tashkil qiladi. Mashg'ulotlar seansida 8-10 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya amalga oshiriladi. Ishni 60 soniyalik dam olish intervali bilan 5-6 ta takrorlashlardan boshlanadi. Keyin dam olish intervali 30 va 10 soniyagacha qisqartiriladi, takrorlashlar soni oshiriladi.

2. Turli xil (30 va 60 s) dam olish intervallari bilan 1 s da bitta harakat tempi ko'rinishida submaksimal shiddatda 20-30 s ish bajarish. Seriya davomida takrorlashlar soni miqdori 5-6 tadan 20 tagachani tashkil qiladi. Jami 10-12 daqiqa dam olish bilan 2-3 ta seriya amalga oshiriladi. Ishni 60 soniyalik dam olish intervali bilan 4-6 ta takrorlashlardan boshlanadi, keyin dam olish intervali 30 soniyagacha qisqartiriladi, takrorlashlar soni 10 tagacha oshiriladi.

Boshqa bir variant 6 ta stansiya bilan doira ko'rinishidagi mashg'ulot olib borish usulida bajariladi:

- 1) yelkada shtanga bilan yuqoriga 8 marta sakrash;
- 2) oyoqdan-oyoqqa 10 marta takroriy sakrash;
- 3) qo'llarda tosh ushlab turib 8-10 marta sakrash;
- 4) 6-8 marta ikkala oyoqda balandlikda (40-50 sm) sakrash;
- 5) olti va o'n martalik sakrashlar (2 marta o'ng va 2 marta chap);
- 6) yarim o'tirgan holatda 10-12 marta ikkala oyoqda sakrash.

Har bir mashq 10-15 soniya davomiyligida bajariladi, mashqlar oralig'idagi dam olish 15-20 soniyani tashkil qiladi. 6-8 daqiqa dam olish pauzasi bilan jami 2-4 ta seriya bajariladi.

Samarali vosita sifatida turli xil variantlarda tog' sharoitida yugurish ko'rsatib o'tiladi. Masalan: 50-60 metr balandlikdagi tog'

sharoitida oʻrtacha tezlikda deysinib yugurishga urgʻu berish, navbatdagi qismda yengil tarzda yugurish. Dam olish pauzasi YUUT 130-140 *urish/daq* gacha qayta tiklanishi boʻyicha boshqariladi.

Chidamlilikni rivojlantirishning usullari va vositalari

Maxsus chidamlilik darajasini oshirishga yoʻnaltirilgan, ixtisoslashtirilmagan mashqlarga misollar:

1. 10×10 metr masofaga «mokisimon» yugurish.

2. 7 metrga teng boʻlgan teng tomonli uchburchak boʻyicha «archa» usulida yugurish. Uchta uchburchak toʻgʻri chiziq boʻyicha bir-biridan 14 metr masofa oraligʻida joylashtiriladi. Yugurishning umumiy hajmi 154 metrni tashkil qiladi.

3. 35 metr masofaga «mokisimon» usulda yugurish: 2+4+6+8+6+4+2 marta. Bu mashq ikkita guruh boʻlib bajariladi, oʻzaro ketma-ketlikda, berilgan masofa kesimlarini yugurib oʻtishadi. Birinchi guruh 2×35 metr masofa boʻyicha yugurishni boshlaydi, bu vaqtda ikkinchi guruh yugurishni boshlaydi, ikkinchi guruh yugurishni tugatishi bilanoq tezda birinchi guruh yugurishni boshlaydi, biroq ular 4×35 masofada yuguradi, bu vaqtda ikkinchi guruh qayta tiklanadi va ushbu masofa kesimini navbat bilan bosib oʻradi. Seriyalar soni 2-4 ta, seriyalar oʻrtasida pauza 6-8 daqiqani tashkil qiladi.

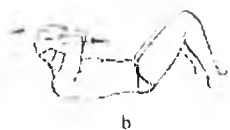
4. Yuqoriga tomon 20 s yugurish, 40 s davomida pastga tushish, 4-6 marta takroriylikda bajarish.

5. 15+20+20+30 metr tomonlar bilan «qaychisimon» shakl boʻyicha yugurish, ishlash rejimi quyidagicha: 15+15+20+20+30+30+20+20, jami masofa 170 metrni tashkil qiladi. Takrorlashlar soni 2 dan 4 tagacha. Takrorlashlar oraligʻidagi pauza 2-3 daqiqani tashkil qiladi.

Egiluvchanlikni rivojlantirish hamda takomillashtirish usul va vositalari



1. Boʻyin muskullarini.



2. Bo'yinning orqa va ensa muskullarini.

3. Bo'yinning yon tomonida joylashgan muskullarini.



4. Gavdaning yon (biqin) muskullarini.

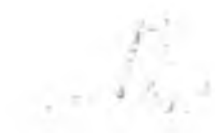


5. Yelka kamarining muskullarini.

6. Ko'krak sohasi va yelka-bilak muskullari.



7. Gavdaning yon muskullari va yuqorigi yulka kamari muskullarini.



8. Sonning orqa yuzasi, orqa va bo'yin muskullarini.

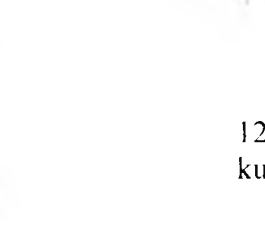


9. Sonning orqa yuzasi muskullarini.

10. Sonning orqa yuzasi va orqa muskullarini.



11. Gavda va son muskullarini.



12. Bo'yin, orqa va son muskullarini.

13. Gavdaning to'mtoq muskullari va dumba muskullari.



14. Ko'krak muskullari, qorinning oldingi devori va sonni bukuvchi muskullarni.



15. Son va boldir muskulini.



16. Sonning orqa yuzasi muskulini.



17. Sonning orqa yuzasi muskulini.



18. Son musku-
lini.

19. Sonning orqa yuzasi mus-
kulini.

20. Sonning muskulini.

21. Sonning orqa yuzasi mus-
kulini.

22. Sonning oldingi yuzasi mus-
kulini.

23. Bel sohasi va sonni yoruvchi muskulini.

24. Son va boldir muskulini.

25. Son, boldir va oyoq kafti muskulini.

26. Son va ko'krak sohasi muskulini.

27. Sonni bukuvchi, boldirni yozuvchi va oyoq kafti muskulni.

28. Sonning harakatlantiruvchi va yozuvchi muskullari.

29. Sonning harakatlantiruvchi muskullari.

30. Sonning harakatlantiruvchi va yozuvchi muskullari va gavda muskullarini.

31. Boldirni bukuvchi va oyoq kafti muskullarini cho'zish uchun mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi.

14.2. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar

Mashqlarni tanlash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

Tayyorlash mashqlari: betaraf o'yinchi sifatida darvozabon bilan o'yin.

1. Chim ustida; 1000, 1500, 2000 *m* erkin yugurish.
2. Kross: 1500, 2000, 3000, 4000, 5000 va 6000 *m*.
3. Suzish: 1000, 1500, 2000 *m*.
4. Velosport: 20 *km* (vaqtga).
5. Velosport: bir-biri bilan musobaqa tarzida.
6. Gimnastika.
7. Mushaklarni cho'zishga bag'ishlangan mashqlar.
8. Erkin yugurish.
9. Sherik bilan darvoza maydonida yengil yugurish, oldinga, orqaga har xil harakatlarni bajarish.
10. 5-10 *m* masofaga o'tirib yotib, qorinda yotib, ishoradan so'ng turib, orqa bilan oldinga tezlanib yugurish (tanaffus bilan 5 marta takrorlanadi).
11. 5-10 *m* masofaga oldinga qarab, orqaga, yon tomonga, burilib, aylanib va h.k. (5 urinish, zaruriyat bo'lsa tanaffus qilish mumkin).
12. Qisqa sprint: 4x7 *m*, 4x10 *m*, so'ng 1-2 daqiqa tanaffus va yana urinish. Sakratib yoki dumalatib olib yurish uchun to'plardan foydalanish mumkin: masalan, 10 marta sherikka uzatish, qisqa tanaffus va yana urinish.
13. Joyda turib yugurish 30 soniya, 30 soniya dam va yana mashqni 5 marta takrorlash.
14. 1000 *m* masofaga chim ustida yugurish.
15. Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar.
16. Bo'g'inlarni cho'ziltiruvchi mashqlar.
17. Tezlanib yugurish: 2x10 *m*, 1x100 *m*, 1x50 *m*, 1x10 *m*, 1x6 *m*, 1x100 *m*, 3x6 *m*, 1x100 *m*.
18. 8x100 *m* tezlanib yugurish, tezlik taxminan 18 s, orqaga erkin asta yugurish, nafas rostlash, 2 daqiqa dam va yana takrorlash.
19. 3x200 yuqoriga sakrash, oraliqda 5 daqiqa tanaffus.
20. O'tirib, orqada va oldinda yotgan holatdan sapchib turish.

21. Bir daqiqa to'xtamasdan qo'llar bilan orqada va bosh ustida qarsak urish.

22. Bir va ikki oyoqlab yuqori va oldinga sakrash (ko'p marta).

23. Har xil qadamlar qilib sakrab harakat qilish.

24. Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar: cho'kkalash, oyoqlarni keng yoyish, baryerchilarga o'xshab qadam tashlash, yarim va to'la shpagat.

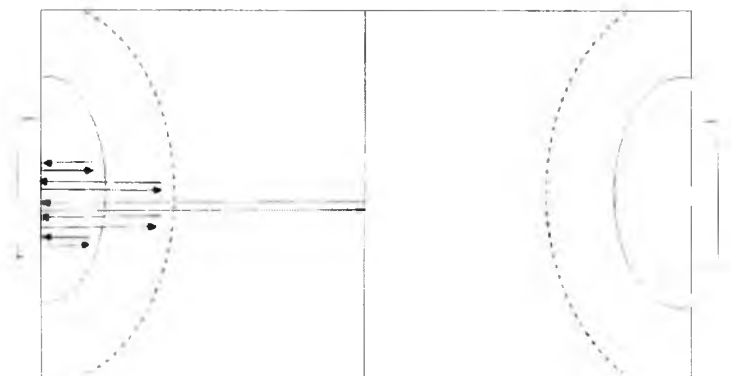
25. Ikki oyoqlab sakrash, qo'l barmoqlarini oyoq uchiga tek-kazish.

26. Gavda bilan har xil egilishlar.

27. Egilib turib qo'llar bilan tegirmonsimon mashq, soya bilan jang. To'ldirma to'p bilan gavdani har tomonlarga egish va aylanma harakat qilish.

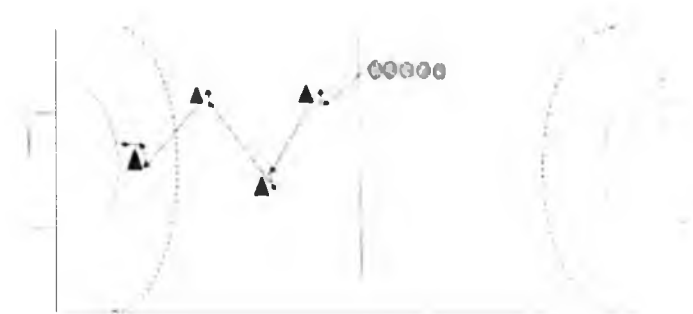
Maxsus mashqlar:

1-mashq. 100 metr masofaga mokisimon yugurish. Maydonni yuza chizig'idan 6 metrli chiziqqa maksimal tezlikda borib, yana yuza chiziqqa qaytish. 9 metrli chiziqqa borib, ortga yuza chiziqqa qaytish. Keyin maksimal tezlikda markaz chizig'iga borib, yuza chiziqqa qaytish. Keyin yana 9 metrli chiziqqa borib yuza chiziqqa qaytish, oxirida 6 metrli chiziqqa borib yuza chiziqqa qaytib, mashqni tugatish. Quyida keltirilgan rasmda bu mokisimon yugurish belgilar orqali ko'rsatib o'tilgan.



1-rasm.

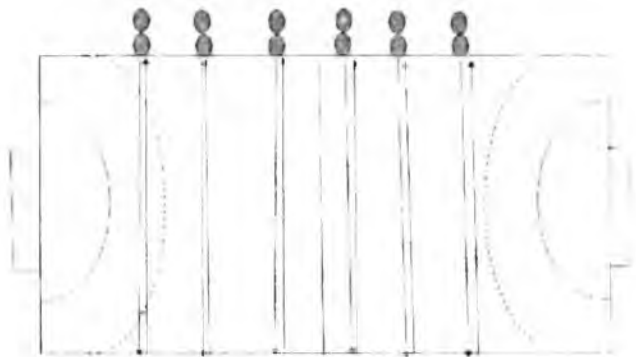
2-mashq. Bu mashq maydon yarmida bajariladi va shug'ullanuvchilar chizmada ko'rsatilganidek joylashadilar. Bunda orasi 3 metrdan zig-zag shaklida qilib 4 ta to'siq qo'yiladi, shug'ullanuvchilar to'pni yerga urib borib to'siqlar oldidan aldamchi harakat qilib o'tadi masalan, 1-to'siqdan chap tomonni ko'rsatib o'ng tomonga ketadi, 2-to'siqda o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga ketadi, 3-to'siqda ham o'ng tomonni ko'rsatib chap tomonga o'tadi, oxirgi to'siqda esa chap tomonni ko'rsatib, o'ng tomonga aylanib o'tib darvozaga to'p otib yana joyiga yugurib qaytib kelib mashqni bajarishda davom etadi. Mashq 6-8 marta takrorlanadi, 1 daqiqa dam beriladi va xuddi shu mashqni boshqa tomondan bajariladi, ya'ni qo'yilgan to'siqlar joyi o'zgartiriladi.



2-rasm.

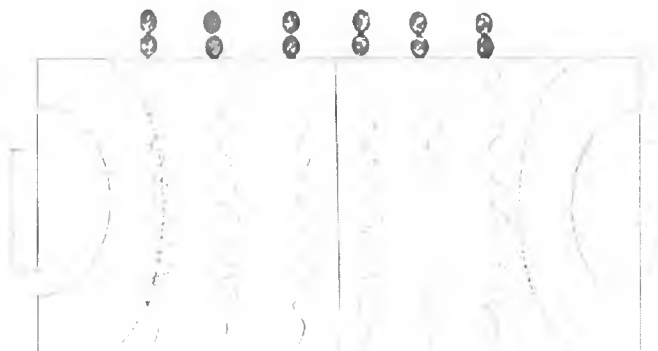
3-mashq. Bu mashqda shug'ullanuvchilar chizmada ko'rsatilganidek joylashadilar. Oldinda turgan shug'ullanuvchilar rahbar signalidan so'ng maydonning bu tarafidan u tarafga bir marta borib keladilar, keyin esa orqadagi shug'ullanuvchilar bir marta borib keladilar. Keyingisida ikki marta ikkalasi ham bajarganidan so'ng uch marta, to'rt marta bajaradilar. Tugatishda esa shuni teskarisini bajarib tugatadilar, ya'ni oldin to'rt martadan keyin uch marta, ikki marta va bir martadan borib keladilar. Bunda biz bosib o'tilgan masofani quyidagicha hisoblaymiz, ya'ni u to'rt yuz metr ($20+40+60+80+80+60+40+20=400$)ni tashkil etadi.

Dam olish oralig'i 1 daqiqa. Mashq 3-4 marta takrorlanadi. Bu mashq gandbolchilarning maxsus chidamkorligini oshirishda samarali vosita bo'lib hisoblanadi.



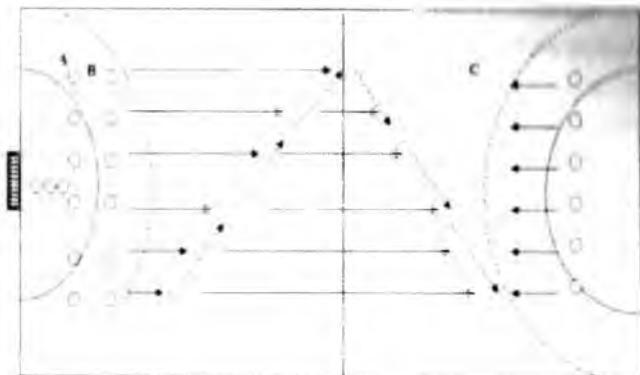
3-rasm.

4-mashq. Xuddi shu mashq to'pni yerga urib borib kelish bilan bajariladi. Bunda ham 1, 2, 3, 4 va 4, 3, 2, 1 marta bajariladi.



4-rasm.

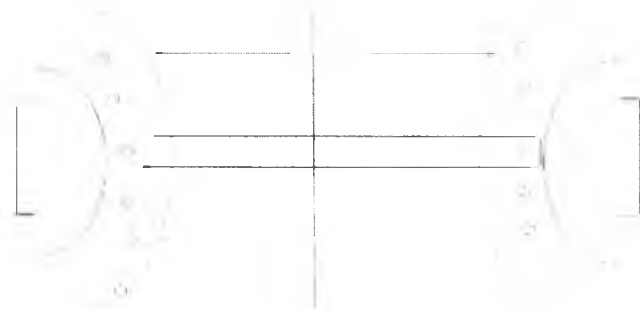
5-mashq. Dastlabki holat. Shug'ullanuvchilar A, B, D guruhlarga bo'linib, chizmada ko'rsatilganday joylashadi. A guruhdagilar yuqori tezlikda 3 kg li to'ldirma to'pni bir biriga uzatib qarama-qarshi joylashgan. B guruhga yetib kelib, to'pni uzatadi. B guruhi a'zolari to'pni olib bir-biriga uzatib, D guruhga beradi. Mashq davomiyligi 3 daqiqa. Dam olish vaqti bir daqiqa, takrorlash seriyasi 5-6 marta.



5-rasm.

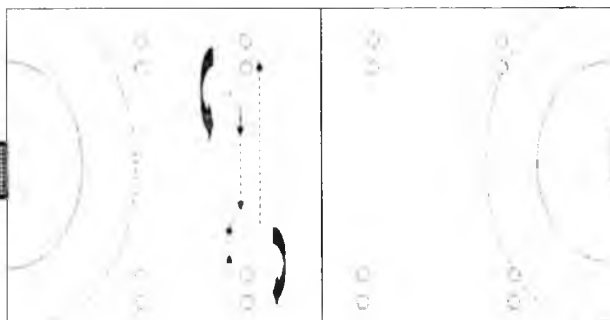
6-mashq. Shug'ullanuvchilar murabbiy ishorasi bilan 6 *m* belgidan qarama-qarshi darvoza maydonida joylashgan “fishka”larni aylanib qaytib keladi va yana qaytadi. Qaytarish soni 3 marta borib keladi. Umumiy masofa 168 *m* tashkil qiladi. So'ng 1 daqiqa dam olib, mashq qaytariladi, so'ng 40 soniya dam olib, mashq qaytariladi, keyin yana 30 soniya dam olib, mashq qaytariladi. Hammasi bo'lib bu bir seriya hisoblanadi.

Seriyalar orasidagi tanaffus 6-8 daqiqaga cho'ziladi. Bu vaqtda joyda turib sherik bilan to'p uzatish va ilish texnikasini bajarish mumkin yoki bo'lmasa, dam olish vaqtida egiluvchanlik va cho'zilish mashqlaridan foydalanish tavsiya etiladi.



6-rasm.

7-mashq. Tezkor chidamlilikni rivojlantiruvchi quyidagi mashqlarni jamoaning o'quv-mashg'ulotlari jarayonida qo'llash tavsiya etiladi.

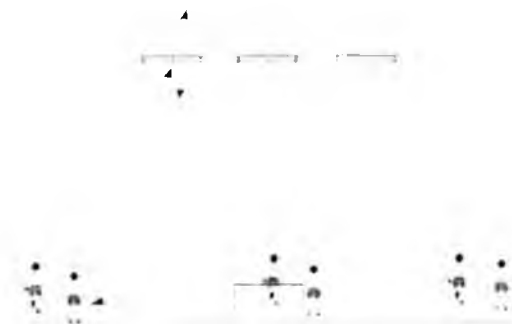


7-rasm.

8-mashq. Uch guruh, har bir guruhning oldida turgan o'yinchilar baravar to'p bilan oldinga start oladi, maydon markazigacha bir oyoqlab sakrab boradi va yana darvoza chizig'iga qaytadi, so'ng yana joylashtirib qo'yilgan skameykagacha start oladi, 5-10 marta devorga bor kuchi bilan to'p otadi va aldab o'tish harakatlarini bajarib, darvoza chizig'iga qaytadi.

Devordan sapchib qaytgan to'p va o'yinchining kuch qobiliyatiga bog'liq oraliq masofa qisqartiriladi yoki uzaytiriladi.

Mashq musobaqa yoki vaqtga qarab qilinadi. O'yinchilarning qaysi biri tez bajarishi hisobga olinadi.



8-rasm.

9-mashq. O'yinchilar olti metrlik chiziqdan to'qqiz metrli chiziqqa chiqish harakatlarini bajaradi va sakrab yuqoridan to'siq qo'yib qarama-qashi burchak tomon harakat qiladi (1), so'ng maydon markazigacha tez yugurib (rivok) (2), qarshi burchakkacha yana tez yugurib yoki gavda bilan aylanma harakat qilib boradi (3), yana qarshi burchak tomon olti metr chiziqdan to'qqiz metrli chiziqqa chiqish harakatlarini qilib (4) boradi. Himoya turish holatida yoki gavgani o'ng va chap tomonga aylanma harakatlar qilib, maydon markazi tomon harakatlanadi (5) va yakunida o'yin maydoni burchagiga tez (sprint) yugurib boradi (6).



9-rasm.

Gandbolchilarning hujum va himoya texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar

1-mashq. O'yinchini harakatda to'pni qabul qilib, darvozaga otishga o'rgatish.

9-raqamli o'yinchi 9-6 metrli hududda himoya harakatlarini bajaradi, so'ng hujumchi vazifasini bajarib, tez yorib o'tadi (1), darvozbondan to'p qabul qilib (2), to'pni yerga urib olib yurib markazga 9 m chiziqqa qarab harakat qiladi (3) va chap qanotdan kirib kelayotgan o'yinchiga to'pni uzatadi, burchak o'yinchi to'pni qabul qilib, darvozaga otadi (4).



10-rasm.

2-mashq. Qarshi hujumdagi mashq.

O'rtadagi o'yinchi o'ng tomondan yugurib kelayotgan o'yinchiga to'p uzatadi (1), u to'pni o'ziga qaytaradi (2) va oldinga harakatni davom ettiradi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi to'pni bur-chakka qaytaradi (3), u chap tomondan yugurib kelayotgan o'yinchiga (4) uzatadi, u darvozaga to'p otishni bajaradi (5).



11-rasm.

3-mashq. Yuqori shiddat va qiziqtirib musobaqa tarzida o'tkaziladigan mashqlar.

To'plar maydon markazi chizig'ida joylashtiriladi. 2 guruh o'yinchilar to'p otish holatini tanlaydi (masalan, markaziy o'yinchi hududi, zaxira o'yinchilar bilan almashib), ishoradan so'ng har bir guruh o'yinchilari to'p yotgan joyga tez yugurib borib to'plarni oladi va to'pni yerga urib olib kelib darvozaga otadi. Qanday holat va hududdan bajarilishi oldindan kelishiladi.



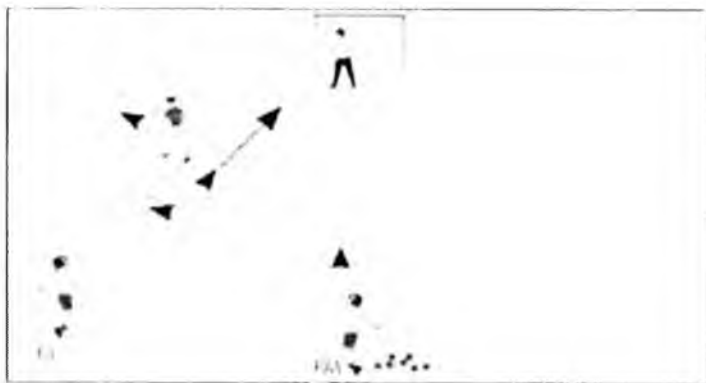
12-rasm.

Mashqni muvaffaqiyatli bajargan o'yinchi o'zining guruh ortiga qo'shiladi, mashqni bajara olmagan o'yinchi darhol orqaga yugurib borib, boshqa to'p oladi va yana mashqni bajarishga kirishadi, mashqni to'g'ri bajarmagan takrorlayveradi. Faqat shundan so'ng guruhning keyingi o'yinchisi mashq qilishga kirishadi.

4-mashq. O'yinchilarni aldamchi harakatga o'rgatish.

Yarim o'rta hududda o'ynaydigan o'yinchi mashq bajaradi: chap yarim o'rta o'yinchi harakatda markaz o'yinchidan to'p olib, darvozaga hujum qiladi, bir yoki ikki harakatda himoyachini aldab, o'tishga harakat qilib, darvozaga to'p otadi. To'p darvozaga otilgandan so'ng mashqni o'ng yarim o'rta o'yinchisi bajarishga kirishadi.

Ko'rsatma: Himoyachi qoidaga rioya qilib harakat qilishi shart.



13-rasm.

5-mashq. Tez yorib o'tishda to'p uzatish.

Ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib raqib darvozasiga to'p otadi.

Variantlar:

1. Oraliq masofa qisqartirilib.
2. Oraliq masofa kengaytirilib.
3. To'pni yerdan sapchitib uzatib.
4. O'yinchilar orasida himoyachilar ham hujumchilarga to'p uzatishiga va darvoazaga otishga qarshilik ko'rsatadi.



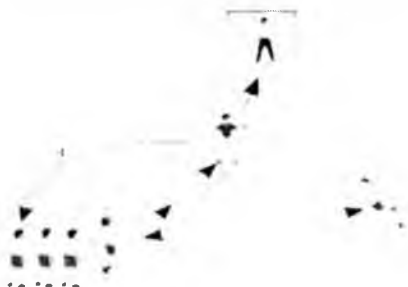
14-rasm.

6-mashq. Markaziy o'yinchilarni to'p otishga o'rgatish.

Navbatma-navbat guruh o'yinchilari mashqni bajaradi, to'pni markaz o'yinchisiga uzatadi (1), so'ng to'pni ayytarib qabul qiladi (2)

va harakatda sakrab to'pni himoyachi ustidan darvozaga otadi (3), so'ng o'zining guruhi orqasiga kelib turadi (4).

Ko'rsatma: Hujumchi va himoyachilar yuqori shiddatda mashqni bajarganligi uchun, o'z vaqtida o'yinchilar almashtiriladi.

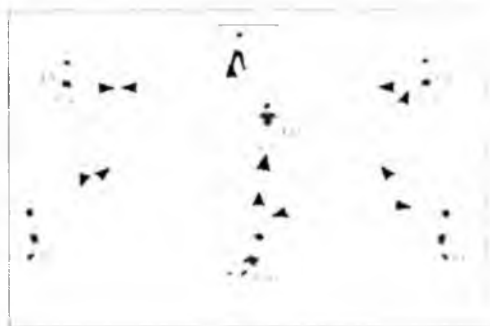


15-rasm.

7-mashq. Harakatda to'p uzatish.

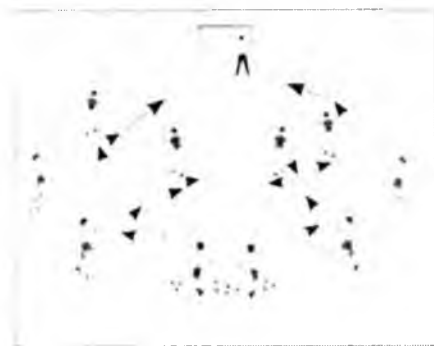
Birinci guruh, mashq bajaruvchilar: chap burchak, chap yarim o'rta, o'ng yarim o'rta, o'ng burchak. Ikkinchi guruh: darvozabon, markaziy himoyachi, markaziy hujumchi.

Birinci guruh ko'rsatilgan yo'nalishda to'pni tez uzatgan vaqtda, ikkinchi guruh quyidagi vazifalarni bajaradi: markaziy o'yinchi to'pni darvozabonga uzatadi, qaytib to'pni qabul qilib olib, aldab o'tib darvozaga to'p otadi, shundan so'ng u himoyachi vazifasini bajaradi.



16-rasm.

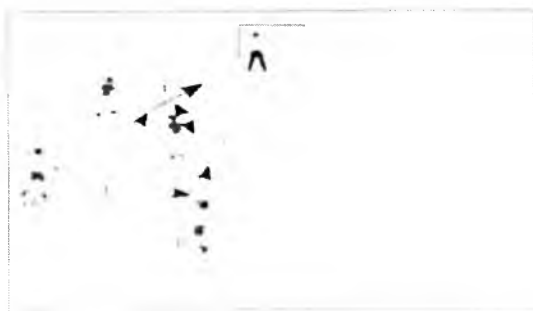
8-mashq. Burchak o'yinchilarini keng harakat qilishga o'rgatish.



17-rasm.

O'yinchi avval chap yarim o'rta o'yinchi yoniga keladi (1), chap yarim o'rta o'yinchi asta o'ng tomonga harakat qiladi va himoyachini o'ziga tortadi: keyinchalik chap burchak o'yinchisiga to'p uzatishni bajaradi (2), burchak o'yinchi aldamchi harakat qilib, raqib himoyachi ichiga kiradi va darvozabon to'p otadi. So'ng o'yinchi o'ng yarim o'rta taga keladi va mashqni o'ng tomondan boshlaydi.

9-mashq. Orqa chiziq va burchak o'yinchilarining birgalikda kelishilgan holda qarshi hujumdagi harakatlari.



18-rasm.

Burchak o'yinchisi darvozaga hujum qilib, to'pni raqib himoyasini buzishga harakat qiluvchi chap o'rta o'yinchiga uzatadi

(1), chap burchak o'yinchi aldamchi harakat bajaradi (2) va chap yarim o'rta o'yinchiga to'p uzatadi. Chap yarim o'rta o'yinchi himoyachini o'ziga tortib, burchak o'yinchiga to'pni uzatadi (3), u darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi (4).

Variantlar:

agar himoyachi o'yinchiga chiqmasa, chap yarim o'rta o'yinchi darvozaga to'pni otadi (to'xtamasdan yoki tayanib).

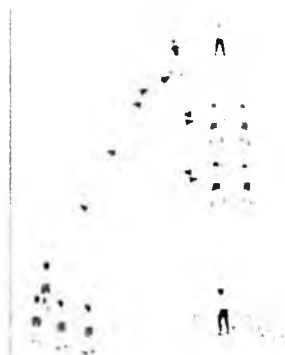
10-mashq. Qarshi hujumdagi mashq: to'pni uzatish va qabul qilish. 6-o'yinchi oldinga yugurib (start) darvozbondan to'p oladi (1), so'ng harakatda 5-o'yinchiga to'p uzatadi (2), 5-o'yinchi 6-ga qaytaradi (3), 6-o'yinchi 4-ga uzatadi (4), 4- o'yinchi 6-ga qaytarib uzatadi (5), 6-o'yinchi esa darvozaga otadi.

Variantlar:

Ikki o'yinchi bo'lib (3+4 almashish huquqi bilan).

O'yinchilar ketma-ket to'pni oldinga otib yuguradilar.

Mashq o'ng tomondan boshlanadi, lekin darvozaga to'p otmaydilar. Darvozaga to'p otishni o'rganishda, murabbiy tomonidan o'zgarishlar kiritilishi mumkin, mashq himoyachi va himoyachisiz bajariladi.



19-rasm.

11-mashq. Chap yarim o'rta o'yinchi to'pni qabul qilib olib (1), himoyachini chap yoki o'ng tomonga aldab o'tish harakatini bajaradi, ushbu harakat himoyachiga qarshi qo'llaniladi (2).

Variantlar:

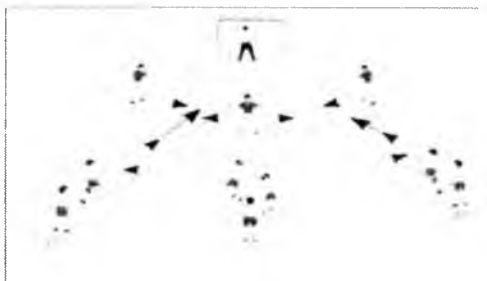
Xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonda bajariladi.

Izoh: Markaziy o'yinchi o'z joyida qolaveradi.



20-rasm.

12-mashq. Navbatma-navbat chap yoki o'ng yarim o'rta o'yinchilari harakati bilan boshlanadi. Ular darvozaga to'p otish uchun qulay vaziyat yaratish maqsadida oldinga harakat qiladi. Himoyachilar o'zlarining hududlarida turib hujumchilar tomonidan boshlangan harakatlarni to'xtatish uchun oldinga chiqadi. Bu mashq himoyachilar harakatlarini rivojlantirish uchun ham juda qulay bo'ladi.



21-rasm.

13-mashq. Yuqori shiddatda o'ng va chap yarim o'rta o'yinchilar uchun maxsus mashqlar.

Mashqni bevosita burchak o'yinchilari boshlaydi, chap va o'ng yarim o'rta o'yinchilari to'p uzatish harakatlarni, keyinchalik rasm-dagi harakatlarni bajaradi. Aldab o'tgandan so'ng har biri o'z holatiga qaytadi. Mashq yuqori shiddatda bajarilishi lozim.

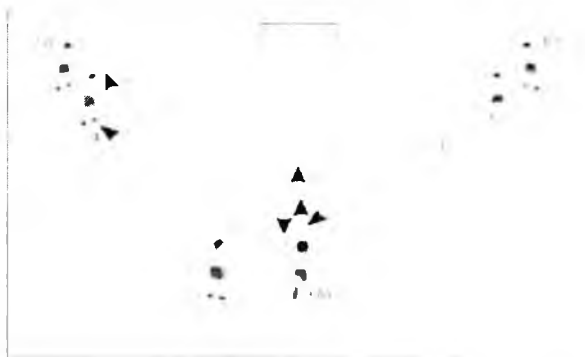


22-rasm.

14-mashq. Quvlashmashoq o'ynash. To'pni uzatish va ilish.

O'ng burchak o'yinchi markazdagi o'yinchiga to'p uzatadi (1) va maydon himoya chizig'i bo'ylab harakat qiladi (2), markaziy o'yinchidan qaytarib to'p olib (3), so'ng harakatda chap burchakda turgan o'yinchilarga qo'shiladi (4).

Ko'rsatma: o'ng burchak o'yinchisi, o'zi shiddat bilan ishlashi bilan bir qatorda, boshqa o'yinchilar bilan almashishi ham zarurdir.



23-rasm.

15-mashq. Aldab o'tish va uning har xil variantlariga qarshilik ko'rsatish qobiliyatlariga o'rgatish.

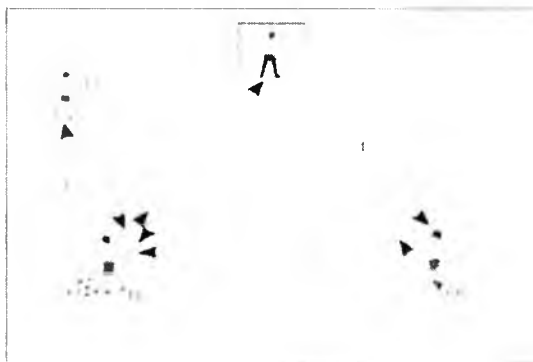
9-o'yinchi 8-o'yinchiga to'p uzatadi va oldinga harakat qilib, to'pni qaytarib oladi, so'ng himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otadi.

Shuningdek, har xil aldab o'tish harakatlarini bajaradi.



24-rasm.

16-mashq. Chap yarim o'rta o'yinchiga chap burchakka to'p uzatadi (1), u harakat boshlab, yana chap yarim o'rtaga qaytaradi (2). Chap yarim o'rta o'yinchi to'pni darvozbonga uzatadi (3) va orqaga qaytadi. Darvozboson to'pni o'ng yarim o'rta o'yinchiga uzatadi (4), u esa to'pni chap yarim o'rta o'yinchiga uzatadi (5).



25-rasm.

17-mashq. Darvozbosonni qarshi hujumga o'tish harakatlariga o'rgatish.

Darvozboson tomon keskin kuchli to'p otiladi, darvozboson to'pni ilib olib, qarshi hujumga o'tgan o'yinchiga uzatadi. So'ng yana boshqa darvozaga keskin kuchli to'p otiladi. Bu mashqda ishtirok etuvchi o'yinchilar oldindan ogohlantiriladi yoki navbatma-navbat qo'shiladi. Mashqni yuqori shiddatda bajarilishi talab etiladi.



26-rasm.

Ko'rsatma: oldindan ma'lum bo'lgan hududga, tekis yugurib borishga diqqatni jalb etish zarur.

23-mashq. Darvozabonni qarshi hujumga o'tishini o'rgatish.

Hujumchi 4-o'yinchi raqiblar darvoza maydoni (9 m chiziq atrofi)da joylashadi, 3-himoyachi shunday holatda qarshi darvoza oldida turadi, murabbiy tomonidan darvozabonga to'p uzatilgandan keyin, hujumchi va himoyachilar bir-biriga yugurib kelib uchrashadilar.



27-rasm.

Darvozabon to'pni bo'sh bo'lgan hujumchiga uzatadi. O'yinchilar yuqori tempda yo'nalishlarini o'zgartirib harakat qilib, himoyachilardan o'tib, murabbiy tomonidan ko'rsatilgan mo'ljalga to'p otib, gol bo'lishini ta'minlaydi.

19-mashq. Darvozabon uchun mashg'ulot: maydon o'yinchilariga to'p uzatish.



28-rasm.

1. Har xil holatdan to'pni tez uzatish.
2. To'pni olib qisqa masofaga uzatish.
3. To'pni olib uzoq masofaga uzatish.
4. To'pni olib tez yorib o'tish harakatini bajaruvchi guruhga uzatish.
5. To'pni ilib raqib darvozasiga otish.
6. Uzoq masofadan to'pni ilib olib uzatish.

20-mashq.

1. Darvozabon asosiy turish holatida darvoza o'rtasida turadi: qo'l va oyoqlar bilan pastdan yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.
 2. Darvozabon asosiy turish holatida darvoza ustuni yonida turadi, pastga yo'naltirilgan to'plarni oyoqlar bilan qaytaradi.
- Muhimi, qo'llar bilan harakat qilishni unutmaslik.



29-rasm.

26-mashq. Darvozabonni hujum harakatlariga o'rgatish.

To'rtta o'yinchi raqiblar maydoni tomonida ketma-ket turadi. O'yin maydonining boshqa tomonida 3 ta himoyachi alg'ov-dalg'ov harakat qiladi. Murabbiy to'pni darvozabonga uzatadi. Shu vaqtda himoyachilar hujumchilarga qarab harakat boshlaydilar; hujumchilarning bo'sh qolgan o'yinchisiga darvozabon to'p uzatadi. Shundan so'ng mushaklarni tortish mashqlari. Yengil yugurish.



30-rasm.

22-mashq. Darvozani otilgan to'plardan himoya qilish.

Murabbiy tomondan darvozabonga to'p uzatilgandan so'ng, jari-ma chizig'ida joylashgan barcha o'yinchilar, qorin hujum qilishga o'tadi, darvozabon eng qulay holatda bo'lgan o'yinchi orqali hujumni boshlaydi.



31-rasm.

Avvaldan kelishilgan: faqat bir o'yinchi yoki o'ngga, yoki chapga to'p uzatilishi ko'rish qobiliyati orqali aniqlanadi. Ushbu o'yinchi o'yinni boshlaydi.

Variantlar: 3 ta himoyachi boshqa darvoza maydoni oldida turishadi.

23-mashq.

Murabbiy darvozaga to'p otadi, darvozabon qaytaradi, so'ng darvoza yonida joylashgan to'plarning birini olib, darhol o'yinchiga uzatadi. Bevosita to'pni himoya bajarilgan tomondan oladi.



32-rasm.

24-mashq. Darvozabonni hujum harakatlariga o'rgatish.

Ketma-ket uzoq va qisqa masofaga to'p uzatish. Darvozabon doim o'yinchilar harakatlarini kuzatadi. Shu bilan bir qatorda har xil hududdan darvoza maydoniga yo'naltirilgan to'plarni qabul qiladi.



33-rasm.

25-mashq. Markaziy va yarim o'rta o'yinchilarni o'zaro harakatlarga o'rgatish.

O'ng burchak o'yinchisi o'ng yarim o'rta o'yinchiga to'p uzatadi (1), o'ng yarim o'rta o'yinchi chap yarim o'rta o'yinchiga to'p uzatadi (2), chap yarim o'rta o'yinchi markaziy o'yinchi bilan kesishma harakat qiladi (3), markaziy o'yinchi chap burchakka (4) uzatadi, burchakdan darvozaga to'p otiladi.



34-rasm.

26-mashq. Tez yorib o'tish. So'ng:

1. 7 m masofadan darvozaning har xil pastki burchaklariga to'p otish.



35-rasm.

2. 7 m masofadan uncha baland bo'lmagan yo'nalishda o'ng va chap tomonlarga to'p otish.

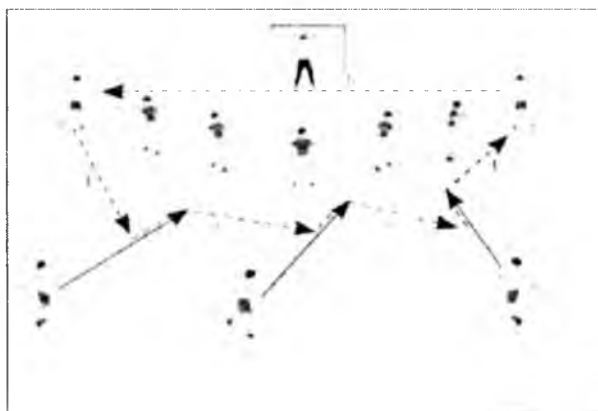
3. Uch o'yinchi uchburchak hosil qilib (3 m, 4 m, 5 m, 6 m, 7 m) yerdan sapchitib to'p otish. Darvozabon qaytarishga harakat qiladi.

4. 15 m masofadan bor kuchi bilan darvozaga to'p otish, ko'p marta.

27-mashq. 5:5 yoki 6:5 tizimda hududiy o'yin.

O'yinchilar rasmda ko'rsatilgandek hujum qilib, o'ng burchak-kacha boradi, o'ng burchak o'yinchisi darvoza maydoni ustidan to'pni chap burchak o'yinchisiga uzatadi va h.k.

Ko'rsatma: agar himoyachilar himoya qilishga ulgurmasa, u holda hujumchi darvozaga to'p otadi.



36-rasm.

28-mashq. E guruh o'yinchisi 9-raqamli o'yinchiga to'p uzatib, yana qaytarib oladi va rasmda ko'rsatilgan to'siq (mata) ustidan sakrab, darvozaga otadi, shundan so'ng darhol F guruh o'yinchisi tomonidan 9-raqamli o'yinchiga to'p uzatiladi. E va F o'yinchilar to'p otib bo'lgandan so'ng, 4-raqamdan 6-chi, so'ng 2-dan 3-ga to'p uzatiladi, ular navbatma-navbat darvozaga yiqilib to'p otadi. So'ng yana uzoq masofadan to'p otiladi.



37-rasm.

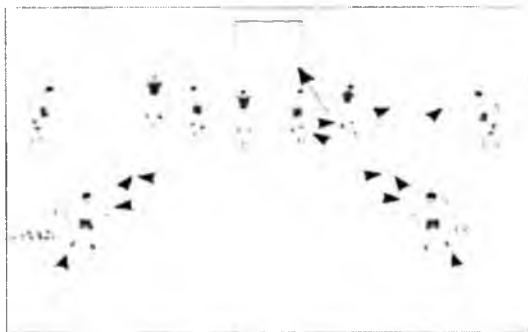
29-mashq. E, F va G o'yinchilar harakatda to'p uzatadilar. 4, 6 va 7-raqamli o'yinchilar parallel joylashgan 2 ta to'siq ortida 8 metrli masofada 4 va 7-raqamli o'yinchilar to'siq ortidan ochiladi yoki yopiq qolaveradi. Shu vaqtda markazdagi F o'yinchidan 6-raqamli o'yinchiga sakrab to'p uzatadi. 4 va 7-raqamli o'yinchilar har bir to'p otishdan so'ng o'zaro joy almashadi, so'ng yangi guruh bilan mashq takrorlanadi.



38-rasm.

30-mashq. Ikki yarim o'rta o'yinchilar bir-biriga harakatda to'p uzatadilar. Chap burchak o'yinchi 3 erkin to'p tashlash hududida taxminan 7-8 m oralig'ida o'ng burchak o'yinchisi hududi tomon harakat qiladi. Chap burchak o'yinchisiga 9-himoyachi chiqqanda, 6-raqamdagi o'yinchi o'ng yarim o'rtadagi o'yinchidan to'p oladi va darvozaga to'p otishni bajaradi. Yarim o'rta o'yinchilari yana o'zaro

to'p uzatishlarni davom ettiradi, keyingi navbat o'ng burchak 4-raqamdagi o'yinchiga beriladi va h.k.



39-rasm.

Adabiyotlar:

1. "Handballtraining" Werner Grage, 2012.
2. "Positionstraining" Axel Kromer, 2015.
3. Акрамов Ж.А. Гандбол, ЖТИ учун дарслик. – Т., 2008.
4. Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А., Раҳманова М.М. Гандбол, Ўқув қўлланма, –Т., 2010.
5. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. БЎСМлар учун дастур.
6. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. –Т.: УзГИФК, 2006.
7. Павлов Ш.К., Абдурахмонов Ф.А. Акрамов Ж.А. Гандбол. ЖТИ учун дарслик. – Т., 2005.



Pavlov Shoislom Kalibayevich 1973-yili O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Pedagogika fakulteti"ning gandbol ixtisosligini yakunlagan va institutning Futbol va qo'l to'pi kafedrasida yosh mutaxassis sifatida 1977-yilda tanlov asosida katta o'qituvchi lavozimiga o'tkazilgan.

Pavlov Shoislom Kalibayevich institutda faoliyat ko'rsatishi mobaynida o'z ustida faol ishlab, o'quv uslubiy ishlari bo'yicha yetuk mutaxassis sifatida o'z o'miga ega bo'lgan. U 40 dan ortiq ilmiy maqola, o'quv va uslubiy qo'llanma muallifidir, gandbol darslik (2005-yil), o'quv qo'llanma (2006-yil), 2007-yil lotin alifbosida darslik, 2008-yil "Gandbol: musobaqa qoidalari va ularni tashkil etish uslublari", 2009-yil bolalar va o'smirlar uchun namunaviy dastur, 2010-yil umumbosqich talabalari uchun o'quv uslubiy qo'llanma va sport o'yinlari darsligini gandbol bobiga mualliflik qilgan. Muntazam ravishda bakalavr bitiruv malakaviy ishlari va magistrlik dissertatsiyalariga rahbarlik qilib kelmoqda. Uning rahbarligida institut talabalari orasida o'tkaziladigan ilmiy anjumanlarida uning talabalari ishtirok etib kelmoqda.

Shoislom Kalibayevich 1980-yildan buyon institut qizlar terma jamoasi murabbiyi. 1988-yili O'zbekiston qizlar terma jamoasi murabbiyi sifatida sobiq ittifoq xalqlar do'stligi Spartakiadasida O'zbekiston terma jamoasini musobaqaga tayyorlagan va ishtirok etishini ta'minlagan. Mustaqillikdan so'ng 1992-yil O'zbekiston chempionatining qizlar o'rtasidagi g'olib jamoa murabbiyi. 1997-yili jahon chempionatida ishtirok etgan O'zbekiston qizlar terma jamoasining murabbiyi, Bangkok shahrida yosh qizlar o'rtasida o'tkazilgan Osiyo chempionatida O'zbekiston terma jamoasi murabbiyi sifatida jahon chempionatida qatnashish yo'llanmasini qo'lga kiritgan murabbiylardan biri. 2013-yil dekabr oyida Sharqiy Osiyo mamlakatlari o'rtasida o'tkazilgan Osiyo chempionatida murabbiy sifatida ishtirok etib, g'oliblikni qo'lga kiritgan murabbiydir. U rahbarlik qilgan Toshkent shahar jamoasi Universiada 2002-yil – Buxoro, 2004-yil – Samarqand, 2007-yil – Toshkent va 2013-yil – Buxoro oltin medal soxibi, 2010-yil – Andijonda va 2016-yil Farg'onada bo'lib o'tgan musobaqalarning kumush medal sovrindori bo'lgan. Uning shogirdlari 30 dan ortiq gandbolchi talaba qizlar O'zbekiston sport ustasi unvoniga ega bo'lishgan.

Shoislom Kalibayevich murabbiylik faoliyati bilan bir qatorda, O'zbekiston Respublikasi milliy hakam darajasida respublikamizda o'tkaziladigan nufuzli musobaqalarda bosh hakam sifatida musobaqalarni bosharib keladi.

Shu bilan birga, Shoislom Kalibaevich Pavlov institut faoliyatida faol ishtirok etib kelmoqda. U 1997 – 2005-yillarda Yakkakurash sport turlari fakultetida dekan lavozimida munosib faoliyat ko'rsatgan. 1994–2015-yillarda institut Kasaba uyushmasi qo'mitasi raisi lavozimida shahar va institut ma'naviy va ma'rifiy ishlarida faol ishtirok etgan. Hozirgi vaqtda «Gandbol va tennis nazariyasi va uslubi» kafedrasida dotsenti.



Abdalimov Odil Xamidullayevich 1982-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Sport o'yinlari fakultetini "Jismoniy tarbiya o'qituvchisi" mutaxassisligi bo'yicha tugatgan.

1982-yil sentabrdan Termiz davlat pedagogika instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasiga o'qituvchi lavozimiga ishga qabul qilingan. 1982–1984-yillarda muddatli harbiy xizmatni o'tagan. 1984-yildan Toshkent elektrotexnika aloqa instituti "Jismoniy tarbiya" kafedrasida o'qituvchi, 1986-yildan katta o'qituvchi lavozimlarida faoliyat yuritgan.

1995-yil xarbiy xizmatga ishga taklif qilinib, katta leytenant, sohada faoliyat yuritib, "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida kafedra boshlig'i (polkovnik) lavozimida ishlagan.

O.Abdalimov 2007-yilda "Maxsus oliy o'quv yurtiga tayinlanganlarni kasbiy-amaliy jismoniy tayyorlash" mavzusida (rus tilida) nomzodlik dissertatsiyasini muvaffaqiyatli himoya qilgan.

2010-yildan O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubi" kafedrasida mudiri (2011-yildan qayta tanlovdan o'tgan) lavozimida faoliyat yuritmoqda.

OAK e'tirofidagi jumallarda hamda respublika va institut miqyosida o'tkazib kelinayotgan ilmiy-amaliy anjumanlarda o'zining maqola va tezislari bilan faol ishtirok etib kelmoqda. Ilmiy va ilmiy-pedagogik faoliyati davomida 20 dan ortiq ishlarni nashrdan chiqargan.

O.Abdalimov o'z iqtidori, tirishqoqligi, qat'iyatligi va mashaqqatlardan cho'chimashligi bois, sportning gandbol turida ham muvaffaqiyatlarga erishgan. Nufuzli musobaqalarda ishtirok etib, yuqori pog'onalarni egallagan. 1984-yildan sport ustasi, 1997-yildan xalqaro toifadagi hakam, 2004-yildan "O'zbekiston Respublikasi Gandbol federatsiyasi" hakamlar jamoasi raisi.

Xalqaro toifadagi hakam sifatida 2004-yil Hindistonda o'tkazilgan erkaklar o'rtasidagi Osiyo birinchiligida, 2010-yil Qozog'istonda o'tkazilgan ayollar va erkaklar o'rtasidagi Osiyo birinchiligida va boshqa

turnirlarda faoliyat yuritgan. 2004-yilda hakamlar o'rtasida Osiyo qit'asi 9-juftlik reytingiga ega bo'lgan.

O.Abdalimovning bevosita tashabbusi bilan 2012-yildan boshlab O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti sport klubi "Gandbol" jamoasiga asos solindi hamda u munosib nomzodlarni saralashda alohida jonbozlik ko'rsatdi. Mazkur jamoa 2012-yildan O'zbekiston chempionati va O'zbekiston kubogi musobaqalarida muntazam ishtirok etib kelmoqda.

2013-yilda gandbol bo'yicha Tailandning Radjitxon shahrida Janubi-sharqiy Osiyo davlatlari I-chempionatida ishtirok etgan O'zbekiston milliy erkaklar terma jamoasiga murabbiy sifatida tayinlanib, faxrli I-o'rinni olishga alohida xizmat ko'rsatdi.



Yusupova Zamira Yesembekovna 2010-yil O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutini "Sport o'yinlari" fakultetining gandbol ixtisosligini bitirgan. 2011–2013-yillarda shu institutning magistratura bo'limi "Sport faoliyati" yo'nalishida ta'lim olgan. 2013-yildan hozirgacha O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubi" kafedrasida o'qituvchi lavozimida faoliyat yuritib kelmoqda.

Zamira Yesembekovna o'z faoliyati mobaynida 2014-yil Toshkent shahrining M.V.Lomonosov nomidagi Moskva davlat universiteti filialida "Xalqaro gandbol musobaqalarini tashkil etish va o'tkazishning huquqiy asoslari" va 2015-yil "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish) o'quv qo'llanmalari, Jismoniy tarbiya va sport jurnalida "Maktabda gandbol darsini o'tishning o'ziga xos xususiyatlari" maqolasi, "Yosh gandbolchilarning tezkor-kuch sifatlarini oshirish texnologiyasi" mavzusida uslubiy qo'llanma nashr ettirgan.

Hozirda u institut talabalari orasida o'tkaziladigan ilmiy anjumanlarida talabalarga rahbarlik qilib kelmoqda.

MUNDARIJA

Mualliflardan	3
Gandbol o'yinning mohiyati va tavsifnomasi	5
I. Mutaxassislikka kirish.....	8
II. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.....	22
2.1. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasi.....	31
2.2. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.....	36
III. O'yin texnikasi.....	51
3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi.....	53
3.2. Himoya o'yin texnikasi.....	65
3.3. Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi.....	67
3.4. Gandbol zarbasining biomexanikasi.....	72
IV. O'yin taktikasi.....	81
4.1. Hujum taktikasi.....	88
4.2. Himoya taktikasi.....	97
4.3. Darvozabon o'yin taktikasi.....	105
V. Tayyorgarlik turlari.....	113
5.1. Nazariy tayyorgarlik.....	113
5.2. Gandbol sport turini gigiyenik tomondan ta'minlash.....	115
VI. O'rgatish usullari.....	142
VII. Bolalar va o'smirlar sport maktablarida gandbol.....	160
7.1. Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.....	161
7.2. O'quv-rejasi.....	165
7.3. Yillik tayyorgarlik siklining rejasi.....	171
7.4. Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar.....	179
7.5. Tarbiyaviy tadbirlar.....	200
7.6. Nazariy tayyorgarlik.....	202
7.7. Yo'riqchilik va hakamlilik amaliyoti.....	206
7.8. Tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish.....	210
7.9. Nazorat mashqlarini bajarish uchun ko'rsatma. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash.....	212
7.10. Jismoniy, texnik va o'yin tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.....	236
VIII. Yosh gandbolchilarni tanlab olish.....	261
8.1. Maktabda gandbolni o'rgatish xususiyatlari.....	264
IX. Gandbol mutaxassisligida TO'ITI va TITIning tashkil etish.....	271
9.1. TO'ITI va TITIning asosiy prinsip shaklini tashkil etish....	271
9.1.1. TO'ITI va TITIning tashkil etilishi.....	271

9.1.2. TO'ITI va TITIni rivojlantirishning asosiy tamoyillari....	271
X. Ayollar jamoasi tayyorlanishining o'ziga xos xususiyatlari	291
XI. Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	299
XII. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish	310
12.1. Gandbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoalarida o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot yig'ini rejasi.....	323
12.2. Sportda yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari.....	332
XIII. Texnik-taktik harakatlarni baholash	353
13.1. Malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga texnik tayyorgarligi.....	353
13.2. Malakali gandbolchilarning taktik tayyorgarligi.....	356
13.3. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik harakatlari nazorat qilish va rivojlantirish yo'llari.....	357
13.4. Gandbolchilar taxminiy (dastlabki) faoliyatining rivojlanish jarayoni tahlili.....	361
13.5. Musobaqalarda jamoalarni pedagogik nazorat qilish.....	365
13.6. Musobaqa faoliyatidagi texnika.....	368
13.7. Musobaqa faoliyatining strategiya va taktikasi.....	369
13.8. Sportchilarning texnik tayyorgarligi va uning psixologik xususiyatlari to'g'risida umumiy tushuncha.....	372
13.9. Sportchilarning taktik tayyorgarligiga psixologik tavsif...	373
13.10. Kuzatishning tashkiliy va uslubiy yechimi.....	377
13.11. Musobaqa jarayonida gandbolchilarning hujum samaradorligini baholash.....	380
13.12. Gandbolchilarning hujumdagi texnik-taktik harakatlarning samaradorligi.....	382
13.13. Musobaqa faoliyatida gandbolchilarning himoyadagi texnik-taktik harakatlari samaradorligini baholash.....	385
XIV. Amaliy tavsiyalar	397
14.1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishning vosita va usullari....	397
14.2. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish uchun namunaviy mashqlar.....	415

О Г Л А В Л Е Н И Я

От автора	3
Сущность и характеристика игры в гандбол	5
I. Введение в специальность	8
II. Возникновение и рождение гандбола	22
2.1. Административный и управленческий комитет	31
2.2. Развитие гандбола в Узбекистане	36
III. Техника игры	51
3.1. Классификация техники нападения и защиты	53
3.2. Техника игры в защите	65
3.3. Техника и тактика игры вратаря	67
3.4. Биомеханика бросков гандболе	72
IV. Тактика игры	81
4.1. Тактика нападения	88
4.2. Тактика защиты	97
4.3. Тактика игры вратаря	105
V. Виды подготовки	113
5.1. Теоретическая подготовка	113
5.2. Гигиеническое обеспечение гандболистов	115
VI. Методы обучения	142
VII. Гандбол в детских и юношеских школах	160
7.1. Организационно – методическое указание	161
7.2. Учебный план	165
7.3. Годичный план подготовки	171
7.4. Программный материал для практических занятий	179
7.5. Воспитательные мероприятия	200
7.6. Теоретическая подготовка	202
7.7. Судейская практика	206
7.8. Контроль подготовительной процесса	210
7.9. Контрольные нормативы и выполнения упражнения	212
7.10. Задачи учебной тренировочных занятиях, для совершенствования физических, технических и игровой подготовки	236
VIII. Отбор юных гандболистов	261
8.1. Особенности обучения гандбола в школе	264
IX. Организация учебно-исследовательских и научно-исследовательских работ в гандболе	271

9.1. Организация основы принципа и формы учебно-исследовательских и научно исследовательских работ.....	271
X. Особенности подготовки женских команд.....	291
XI. Организация и проведение соревнований.....	299
XII. Планирование учебно-тренировочной процесса....	310
12.1. План проведения учебной тренировочный сбора, сборных команд Республики Узбекистана по гандболу	323
12.2. Общая основа планирования нагрузок в спорте	332
XIII. Оценка технико - тактических действий гандболиста.....	353
13.1. Техническая подготовка высококвалифицированных гандболистов в соревновательный период.....	353
13.2. Тактическая подготовка высококвалифицированных гандболистов	356
13.3. Пути развития и контроль технико- тактических действий высококвалифицированных гандболистов.....	357
13.4. Начальный анализ развития гандболистов	361
13.5. Педагогический контроль команды на соревнованиях.....	365
13.6. Техника соревновательной деятельности.....	368
13.7. Тактика и стратегия соревновательной деятельности..	369
13.8. Общее понятия психологической особенности технической подготовки спортсмена	372
13.9. Психологическая характеристика спортсмена в период тактической подготовки	373
13.10. Организация исследования и методические указания	377
13.11. Определение эффективности нападения гандболистов в соревновательном процессе.....	380
13.12. Определение эффективности технико-тактических действий гандболистов в нападении	382
13.13. Определение эффективности технико-тактических действий гандболистов защите в соревновательный период	385
XIV. Практические рекомендации.....	397
14.1. Способы и средства развития физических навыков.....	397
14.2. Образцы упражнений развития физической подготовки гандболистов.....	415

CONTENTS

From the authors.....	3
Recommends and essentials of handball game.....	5
I. Introducing to the special	8
II. Appearing of handball game.....	22
2.1. The committee of administrative managing.....	31
2.2. Developing of handball game in our Republic.....	36
III. Technics of the game.....	51
3.1. The description technics of defense and offence.....	53
3.2. Technics of defensive game.....	65
3.3. Technics and tactic of goalkeepers game.....	67
3.4. Biomechanics of handball goal.....	72
IV. Tactics of the game.....	81
4.1. Tactics of the defense.....	88
4.2. Tactics of offence.....	97
4.3. Tactics of the goalkeeper.....	105
V. Types of preparation.....	113
5.1. Theoretical preparation.....	113
5.2. Providing of handball types of sport by hygiene.....	115
VI. Teaching methods	142
VII. Handball at the teenagers and children 's sport schools.....	160
7.1. Theory-methodological instructions.....	161
7.2. Curriculum.....	165
7.3. Circle plan of annual preparation.....	171
7.4. Regular materials for the handball lesson.....	179
7.5. Educational actions.....	200
7.6. Theoretical preparation.....	202
7.7. Instructors' and coaches practices.....	206
7.8. Controlling of the preoperational period.....	210
7.9. Instructions for doing control exercises.....	212
7.10. The object of the training for development physical, technical preparation of the game.....	236
VIII. Choosing young handball players.....	261
8.1. Teaching peculiarities of handball game at school.....	264
IX. Organizing of students ' scientific-academic research and students scientific investigation on the specialty of handball.....	271
9.1. Organizing of main principle forms of students' scientific - academic research and students' scientific investigation.....	271

9.2. Organizing of students' scientific - academic research and students' scientific investigation.....	271
9.3. Basic tendency of development students' scientific - academic research and students' scientific investigation.....	271
X. Main peculiarities of women's team preparation.....	291
XI. Conducting and organizing the competitions.....	299
XII. Organizing of training process.....	310
12.1. Meeting plan of training that's held at the combined team on handball in the Republic of Uzbekistan.....	323
12.2. General legality of planning of loading on sport.....	332
XIII. Evaluating of technical-tactical movements.....	353
13.1. Technical preparation of qualified handball players` at the competition.....	353
13.2. Tactical preparation of qualified handball players.....	356
13.3. Development and controlling ways of tactical – technical movements of highly qualified of handball players.....	357
13.4. Analyzing of development process of primary activity of handball.....	361
13.5. Pedagogical controlling of teams at the completions.....	365
13.6. Technics of computational activity.....	368
13.7. Strategies and tactics of computational activity.....	369
13.8. Main points about technical preparations of sportsmen and psychological peculiarities.....	372
13.9. Psychological descriptions of tactical preparationn of sportsmen.....	373
13.10. Organizational and methodological solves of observations.....	377
13.11. Evaluating of defense products of handball players at the process of competition.....	380
13.12. Benefits of technical tactical movements during the defense of handball players.....	382
13.13. Evaluating of benefits of technical-tactical movements of handball game during the offence at the competition process...	385
XIV. Praktical recommendations.....	397
14.1. Ways and means of developing physical skills.....	397
14.2. Phisical training models of handball players.....	415

SH.K. PAVLOV, O.X. ABDALIMOV, Z.Ye. YUSUPOV

GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

Toshkent – «Fan va texnologiya» – 2017

Muharrir:	Sh.Aliyeva
Tex. muharrir:	F.Tishaboyev
Musavvir:	D.Azizov
Musahhih:	N.Hasanova
Kompyuterda sahifalovchi:	Sh.Mirqosimova

E-mail: tipografiyacent@mail.ru Tel: 245-57-63, 245-61-61.

Nashr.lits. AIN^o149, 14.08.09. Bosishga ruxsat etildi: 18.12.2017.

Bichimi 60x84 ¹/₁₆. «Timez Uz» garniturası. Ofset bosma usulida bosil

Shartli bosma tabog'i 27,75. Nashriyot bosma tabog'i 28,0.

Tiraji 300. Buyurtma №243.

**«Fan va texnologiyalar Markazining bosmaxonasi» da chop etildi.
100066, Toshkent sh., Olmazor ko'chasi, 171-uy.**