

26.3

SH. PAVLOV, F. ABDURAHMONOV,
J. AKROMOV

GANDBOL



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADIRI
VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

SH.PAVLOV
F.ABDURAHMONOV
J.AKROMOV

GANDBOL

*Jismoniy tarbiya instituti va jismoniy tarbiya
fakultetlari talabalari uchun darslik*

TOSHKENT
"TAFAKKUR BO'STONI"
2005

UO'K: 796.32.093

KBK: 26.3

Mualliflar:

Pavlov S Hoislom Kalibaevich – O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo'l to'pi kafedrasining dotsenti;

Abdurahmonov Ferdeus Ahmedxonovich – O'zDJTI futbol va qo'l to'pi kafedrasining dotsenti, O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy;

Akromov Jasur Anvarovich – pedagogika fanlari nomzodi, dotsent.

Taqrizchilar:

Ayrapet'yants L.R. – pedagogika fanlari doktori, professor;

Koshbaxtiyev I.L. - pedagogika fanlari doktori, professor.

Darslik O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi qoshidagi ilmiy-uslubiy kengash tomonidan nashrga tavsiya etilgan.

Mazkur darslik O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasi huzuridagi «Fan va texnologiyalar markazi» innovatsiya ishlari dasturi doirasida yaratilgan.

ISBN: 978-9943-728-70-7

© O'zDJTI nashriyot-matbaa
bo'limi, 2005 y.

MUALLIFLARDAN

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga hamda hozirgi zamon madaniyati, iqtisodiyoti, ilm-fani va texno-logiyasining 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. Yurtboshimiz Islom Karimov tashabbusi bilan dunyoga kelgan ta'limning «o'zbek modeli» taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxassislari tomonidan e'tirof etilmoqda.

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

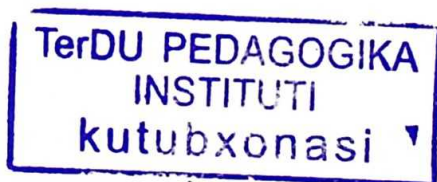
Mazkur darslik O'zDJTI va jismoniy tarbiya fakul-tetlarida ta'lim olayotgan talabalar uchun mo'ljallangan bo'lib, shu fan mutaxassislari tayyorlash dasturiga muvofiq tayyorlangan.

Darslikni yozishda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti futbol va qo'l to'pi kafedrasining ish tajribalari, O'zbekiston va boshqa mamlakatlar gandbol bo'yicha mutaxassislari qo'llanmalari asos qilib olindi.

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

Toshkent shahri, 700052, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy. O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti, futbol va qo'l to'pi kafedراسи.

15713



SHARTLI BELGILAR:

T	- trener;
O	- hujum o'yinchisi;
X	- himoya o'yinchisi;
D	- darvozabon;
----	- to'p yo'nalishi;
———	- darvozaga otilgan to'p;
———	- o'yinchi harakat yo'nalishi;
	- to'pni erga urib olib yurish;
	- aldamchi harakatlar;
———	- to'siq qo'yish;
	- aylanib o'tishga qo'yiladigan us-tunchalar;

QO'L TO'PI O'YININING MOHIYATI VA TAVSIFNOMASI

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomat-ligini 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'yin-chilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. YUklamalar organizmdagi barcha funktsional 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. Qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

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

I BOB

QO'L TO'PI O'YININING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

1898 yil - qo'l to'piga asos solingan yil hisoblanadi. Daniyaning Ordrupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nilson futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. SHu tariqa olamda «Xandbol» yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

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

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

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

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Erkaklar)

	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1970	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	Ruminiya	GDR	ChSSR
1978	GFR	SSSR	GDR
1982	SSSR	Yugoslaviya	Polsha
1986	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Shvetsiya	SSSR	Ruminiya
1993	Rossiya	Frantsiya	Shvetsiya
1996	Frantsiya	Yugoslaviya	Shvetsiya
1997	Rossiya	Frantsiya	Shvetsiya
1999	Shvetsiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Frantsiya	Shvetsiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Frantsiya	Ispaniya

JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI

(Ayollar)

	<i>1-o'rin</i>	<i>2-o'rin</i>	<i>3-o'rin</i>
1971	GDR	Yugoslaviya	SSSR
1973	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	GDR	SSSR	Vengriya
1978	GDR	SSSR	Vengriya
1982	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	SSSR	ChSSR	Norvegiya
1990	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1996	J.Koreya	Daniya	Vengriya
1997	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegiya	Frantsiya	Avstriya
2001	Rossiya	Daniya	Vengriya
2003	Frantsiya	Vengriya	Koreya

Qo'l to'pi Olimpiya o'yinlari dasturiga 1972 yildan (Myunxen) kiritilgan.

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI

(Erkaklar)

		I	II	III
XX	1972	Yugoslaviya	ChSSR	Ruminiya
XXI	1976	SSSR	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	SSSR	Ruminiya
XXIII	1984	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
XXIV	1988	SSSR	J.Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH(SNG)	Shvetsiya	Frantsiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvetsiya	Frantsiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvetsiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya

(Ayollar)

		I	II	III
XXI	1976	SSSR	GDR	Vengriya
XXII	1980	SSSR	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	J.Koreya	Xitoy
XXIV	1988	J.Koreya	Norvegiya	SSSR
XXV	1992	J.Koreya	Norvegiya	MDH (SNG)
XXVI	1996	Norvegiya	J.Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	J.Koreya	Ukraina

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

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

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

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

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa 1979 yili oltinchi o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasil'ev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S. Zemlyanova va O. Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga

qabul qilingan S. Orlov, V. Antonov, S. Kalmikov, G. Travkin, I. Axmadiev, B. Proxorovlar «Halqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

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

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

O'zbekiston chempionati g'oliblari

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov 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.

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

championatida 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**

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

Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay.

Murabbiylar:

Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.

Delegatsiya rahbari – Jasur Akromov.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mash-g'ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9-sinflari 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 zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

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

Uchinchi bo'g'in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har ikki yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafiga nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbe-kiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

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

Erkaklar jamoalari		Ayollar 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 qo'l to'pi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba o'ttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandalida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo'l to'pi jamoalaridagi o'quv mashg'ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo'ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E. Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V. Izaak, M. Jukov, J. Akramov, L. Xasanova, I. SHelyagina, S. Azizov, dotsentlar F. Abduraxmanov, V. Lemeshev, Sh. Pavlovlar o'z tajribalari asosida gandalga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandalida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

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

1. Qo'l to'pi o'yinining tavsifi.
2. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?

4. Qo'l to'pi qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
5. Sobiq Ittifoqda qo'l to'pi 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.

II BOB

O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

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

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

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

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

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

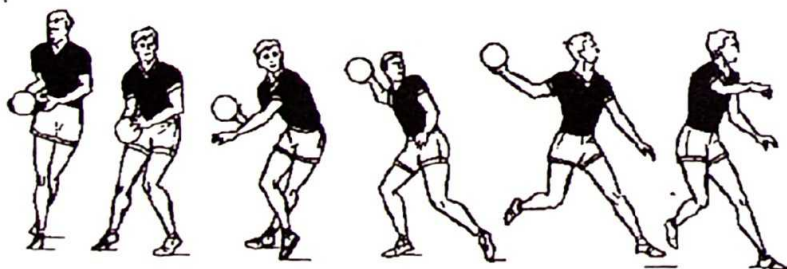
O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turla-rini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal qilishga yordam beradi.

HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

Hujum o'yini texnikasi.

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

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



1-rasm. Harakatda qo'lni yuqorida bu
ib to'p otish (chalishtirma qadamdan so'ng)



2-rasm. Yon tomondan to'pni oshirish.

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

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

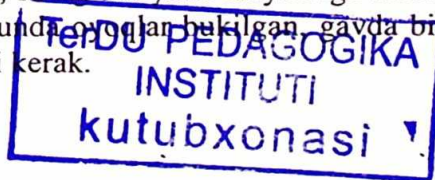
To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari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

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

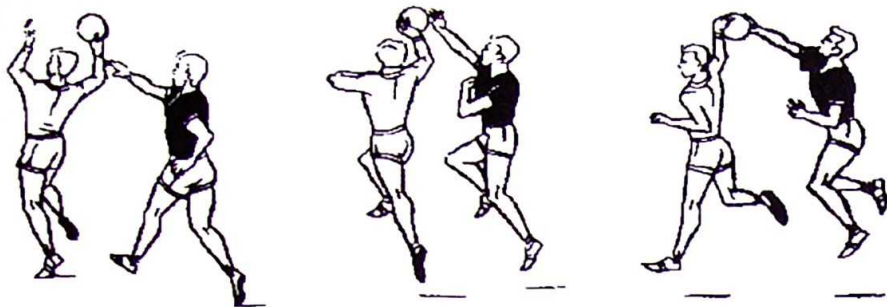
Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni erga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, g'ayda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.



15113



3-rasm.Otilayotgan to'pni orqa tomonidan oshirish.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va 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.

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

Eng ko'p tarqalgan usul – harakatda yuqoridan qo'lni bukib to'p otishdir. Qo'llarni silkitish natijasida to'pni otish holati o'zgaradi. To'p otish boshning orqa tomonidan, elka ustidan yoki yon tomondan bo'lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestno'y shag) 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 tayanil-gandan 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

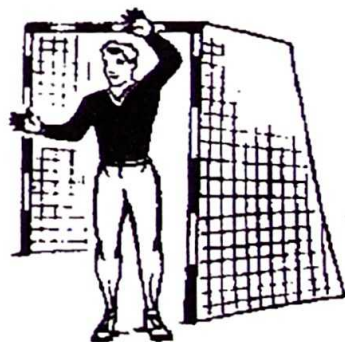
harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

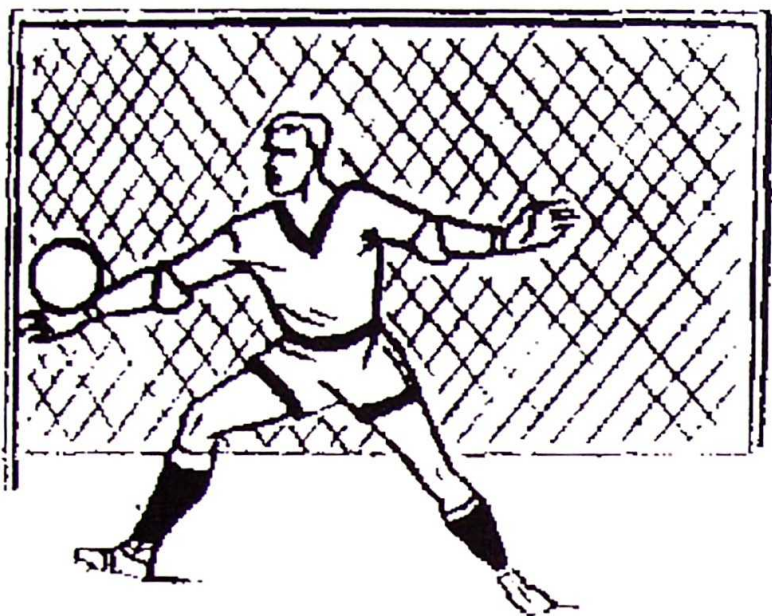
YUqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini ta'min etish uchun xizmat qiladi.

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

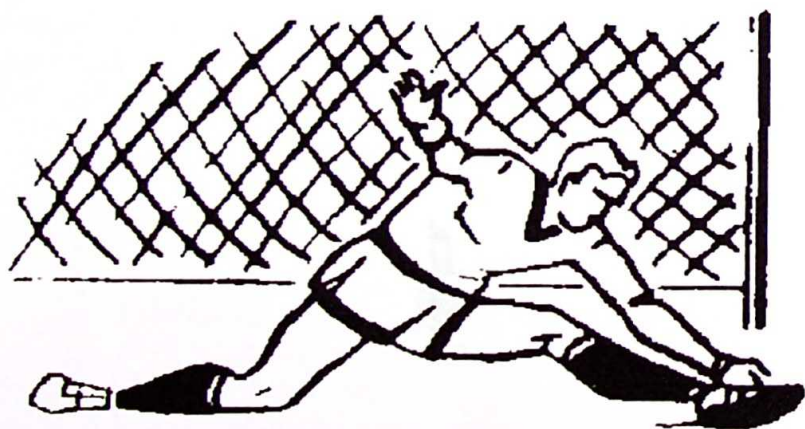
Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga hujum qilishda qo'llaniladi. Qo'lni siltash va to'pni qo'ldan chiqarish havoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To'p otayotgan o'yinchi to'p ushlagan qo'lini orqa tomonga yuborib, to'psiz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



4-Darvozada turishning turlari.



5-bir qo'l bilan to'sish.



6-bir qo'l va oyoq bilan to'sish.

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozineng eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi (5-rasm).

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

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

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

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

Yuqorida qo'lni 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'yan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontol holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini erga tekkizib yiqiladi (6-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 chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi (7-rasm).

Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish - bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. CHalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. SHundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish harakati tufayli to'g'rilanadi, unga elka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi (8-rasm).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

HIMOYA O'YINI TEXNIKASI

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

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

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

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi (9-rasm).

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, kaftla-rini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

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

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

DARVOZABON O'YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI

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

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

Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar elka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan elka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin (10- rasm).

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 egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harkatlarni xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi-darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'-

pincha aldash harkatlarini 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. Agar to'p qaysi tarafdin kelayotgan bo'lsa, unda darvozabon to'p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yohud sakraydi va to'pni ushlashni o'sha tomondagi qo'l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba'zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko'p vaqt sarflanadi, oqibatda, to'pni qaytargandan so'ng darvozabon o'zining mo'ljalini yo'qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo'qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma'qul (11-rasm).

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°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 (12-rasm).

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 darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan. To'pni egallaganidan so'ng darvo-zabon, 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 «traektoriya»da keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. To'p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to'p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayotgan to'p 30°dan kichik burchak ostida bo'lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmas-ligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhim-dir.

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.

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

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.

III BOB

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. Zatsi-orskiy, 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» tizimi-ning 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 gavdasi 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 harakatlarni 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 bu fazalarni har xil mamlakatlarda bir-biriga mos keladi (A.A. Danilov, 1974; T.P. Ivanova, S.I. Doroxov, 1985; V.P. Ivahenko, 1982; V.Ya. Ignatova, 1983; I.V. Petracheva, 1986). Bu zarbaning tuzilishi masalalari yuzasidan ko'pchilik mualliflarning tadqiqotlarini umumlashtirgan holda jadval tuzdik (1-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 xalqalarining qat'iy ravishda to'liq bajarilishini tartibga solish mexanizmi;
- zarba berishda harakatlarni tuzishdagi strech-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. Ivaxshi 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 favqulodda (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 vaq-tidan ortiq qoladi, zarbani tezroq amalga oshirayotib esa to'pning uchib chiqish tezligida yutkazadi. Gandbolchi mu-ayyan 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 gand-boldagi 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, elka, 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 etgan paytda, keyingi massaga tezlik berish boshlansa;
- agar, keyingi bo'g'im mushaklarining kuchi oldingi mushaklar kuchi nolga teng bo'lgan paytda ishga tushsa, bunday hollarda

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 harakatni 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 vaqtlitroq 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 (2-jadval).

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

2-jadval

Sportchi malakasi	Qo'l bo'g'inlarning 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

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

Gandbolda zarba berishda kinematik zanjirning yakuniy xalqasi 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. 3-jadval ma'lumotlariga ko'ra, to'pning umumiy uchish tezligiga qo'l panjasining qo'shadigan hissasi xulosa qilish mumkin.

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 bilakpanja 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 korrelyatsiya koeffitsenti 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 xalqalari ishga tushiriladi. Zarba berish harakatlari uchun 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 (bunda 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.

3-jadval

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

O'yinchi ampu-asi	O'yinchi malakasi	Zarba-lar soni	To'p Xo'rta Xmaks. Xmin	Bilak, m/s	Qo'l panja si his-sasi, m/s	Korel-lyatsiya koef-fitsi-enti
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

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.

Turli tadqiqotlarda zarbalar bir xil sharoitlarda markaziy hujum zonasidan turib, sakrab yoki tayantb bajarilishiga qaramasdan, shunday vaziyat yuzaga kelgan.

Sakrab turib zarba berishda to'pning uchish tezligi A.N. Danilov ma'lumotlariga ko'ra (1973) $35,7 \pm 0,5$ m/s ni, S.I. Doroxovnikiga ko'ra (1983) 25,8 m/s ni. V.P. Ivashchenkonikiga ko'ra (1982) 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 $36,4 \pm 0,7$ 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 usuliyatlar o'rtasida tafovut borligi va qisman ularning yaxshi takomillashmaganligi bilan tushuntiriladi. Shuning uchun kinematografiya yordamida qayd qilish usuliyatidan 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 usuliyati 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 erda musobaqa faoliyatidagi individual xususiyatning zarbani bajarish usuliga ta'sir etishi yaqqol ko'rinib turibdi.

IV BOB

O'YIN TAKTIKASI

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

Taktika deganda, o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'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 xarakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

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

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

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

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi.

Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim o'mildir. O'ldindan 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 xil mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, a yrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

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

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

HUJUM TAKTIKASI

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

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

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

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

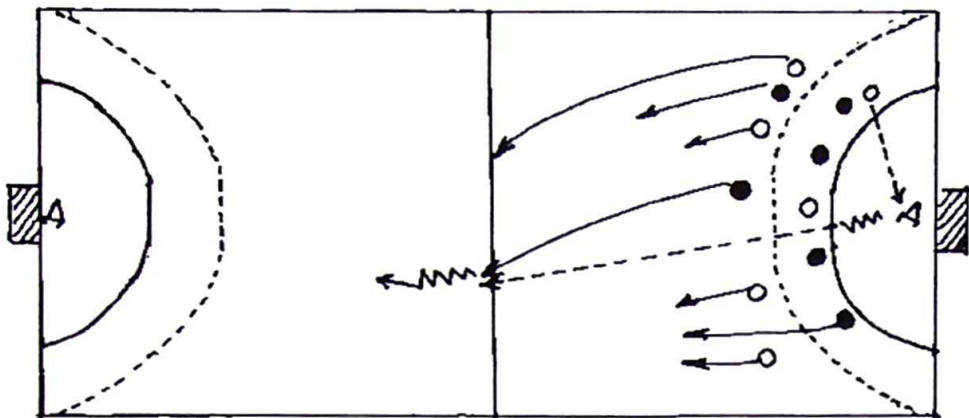
Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq - hujum 4-7 s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

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

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

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

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish-oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi (13-rasm).



13-rasm. Tez yorib o'tishda uzoq masofaga to'p uzatish

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

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

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

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

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

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

Uchinchi bosqichining vazifasi - hujumni muvaf-faqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchi-lar 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 xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

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

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

uchun tanaffus qilishda;

- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

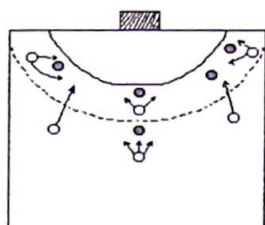
Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy-joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi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

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

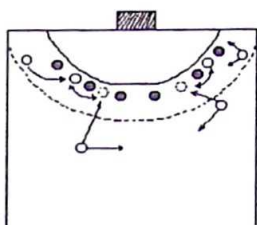
Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funktsiyasini ham bajaradi. SHuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

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

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 (14-rasm) yoki 4-2 (15-rasm) bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.



14-rasm. Hujumchilarning 3-3 joylashishi



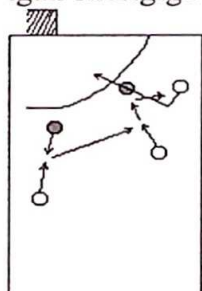
15-rasm. Hujumchilarning 4-2 joylashishi

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

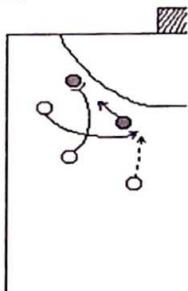
«**Qaytar va chiq**» – bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

«**Aldamchi hujum**» – bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishonitirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (16-rasm).

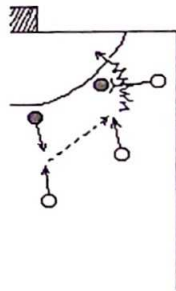
«**Joy almashtirish**» - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.



16-rasm. Aldamchi hujum



17-rasm. To'psiz o'yinchiga to'siq qo'yish



18-rasm. To'p bilan bo'lgan o'yinchiga to'siq qo'yish

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

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

CHiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'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 holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirs, u holda unga darxol to'p uzatiladi.

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

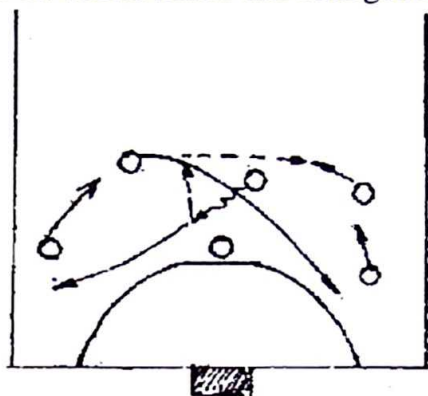
Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilishi zarur. Joy almashishga kelishib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

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin.

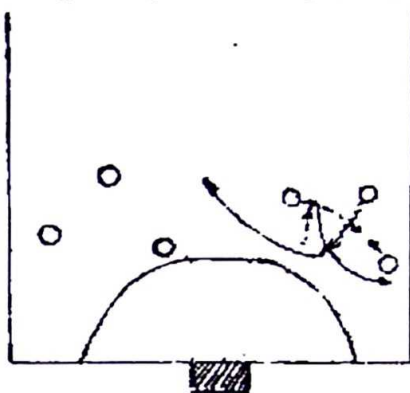
Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vosmyorka» degan ikki turga ajratiladi (19-20 rasmlar).

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,



19-rasm. Katta «vosmerka»da hujum qilish



20-rasm. Kichik «vosmerka»da hujum qilish

shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sherik-larini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

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

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

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

HIMOYA TAKTIKASI

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

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

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

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

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

Jamoa harakatlari

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

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

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

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

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

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

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

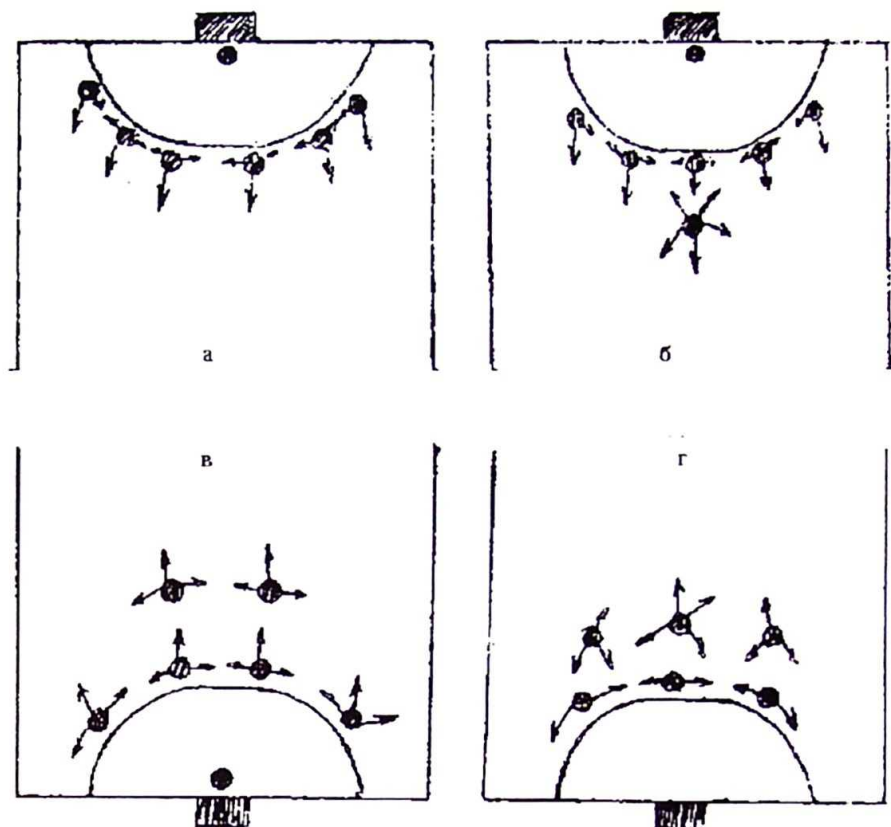
O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 m masofadan hujum qiluvchi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

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat

qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi - burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi (21-rasm).

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

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



21-rasm. O'yinchilarni zonali himoyada joylashtirish
a - 6-0; b - 5-1; v - 4-2; g - 3-3.

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

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

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

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

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

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

Guruh harakatlari

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

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

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

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

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat

qilishni saqllovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

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

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

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

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

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

Individual harakatlar

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

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

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

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

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

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

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq

burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan biriktirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldatchi 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 aldatchi 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.

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

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 «zonali» tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.

V BOB

TAYYORGARLIK TURLARI

Nazariy tayyorgarlik. Nazariy bilim olish gand-bolchilar 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'ruzachilar adabiy manbalardan, qo'l to'pi 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'ulla-nuvchilarga ma'ruza foyda keltirmaydi.

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuv-chilarda, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. YAxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati», «YUksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyor-garlikning 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 aha-miyatini 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'rtaga 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 rejaları.
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 xuquqini 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 oshirilgani yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal 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'ri-nishda 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 muxokama qilishni qo'l to'pi 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 samarali o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. SHu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullanuvchilarga bular bilan tanishib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

Gandbol sport turini gigiena 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 qo'l to'pi sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir kg tana massasiga o'rtacha 63-67 kkal tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir kg tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 gr, yog' 1,8-1,9 gr, karbonsuvlar 9-10 gr. Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat xajmi 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 lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish 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 gr, umumiy kkaloriyasi 14%, yog'lar - 155 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 kkal energiya beradi yoki 230 gr oqsil, umumiy kkal 16%; 186 gr yog', umumiy kkal 28%; 840 gr karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56% va bu 6000 kkal energiya beradi.

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

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

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

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil - 180 gr, umumiy kkaloriyasi 17%, yog'lar - 124 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 560 gr, umumiy kkaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 kkal energiya beradi yoki oqsil - 200 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar - 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 kkaloriyalik energiya beradi.

Qo'l to'pi bilan shug'ullanayotgan talabalar kun tartibi, sport qiyinchiliklari, jihozlanishi va mashq, musobaqa vaqtidagi shart-sharoitlar musobaqa qoidalari va gigiena kitobida batafsil yoritilgan.

Jismoniy tayyorgarlik

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tyoomonlama 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 takomil-lashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatlari 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 sifatlarni ko'proq rivojlantirishga qaratilgan bo'ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandalbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

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

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 guruhi-ning) 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 gandalbolchilar 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 keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularida kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli

bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining 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 gandalchining mu-shaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, 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 sportchini 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 bukkani 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 guruhlarini ishga qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, 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 elkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib turish - tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakhasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakhasidagi balandligi 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 erga 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 bukkon holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning 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, tortishmashoq, 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 elka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, 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 aylanitirish, 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 erga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shurni 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 «gradient»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 kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

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

«Imkon boricha» usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam 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;

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

har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni 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 min 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 yoki 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) elkaga 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 kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar xam 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 xarakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lma-sin 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 tsiklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan 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* masofaga oyoq uchida deysinib 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 (ro'vok) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulotga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashq-larning 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 erga urib yurish va chalg'itib 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 muvo-fiqlashgan 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 echish 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 rivojlanishiga, odatlanmagan sha-roitda (boshqa snaryadlar va tuproq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. SHuningdek, akrobatik, gimnastik va engil 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 erga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 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;

- harakatda 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 tomondan 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 oyoqlar 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 polosasi»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 polosasi»ni engib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va 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 kuchlanishni 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, funktsional 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 yuklanmalarining 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 nuqtai 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-vaqtni 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 tsiklik shakllarning 5-7 minutli kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy 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 xajmiga 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'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 minut 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 minutli tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut 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 ishni to'xtamasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;

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

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

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

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

– maksimal yuklanmadan 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 kungi ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun

xaftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta-sekin kattalashtirilib 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 inertsiya 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'imlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va, shuningdek, dastlabki badan tarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda etakchi 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 hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavadani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda 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 tushirish (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, gavadani 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 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.

Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish umum-nazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviyiroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini 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'yinchilardagi texnik tayyor-garlikning 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. Faqat uni mukammal egallash va xar 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 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 takomil-lashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi 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'ynashni bilish, 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 hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

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

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan 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 hislatlar o'quv-mashg'ulot jarayonida tarbiya-lanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobi-liyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay 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.

Funksional tayyorgarlik

Gandbolchi 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 shiddatliligi 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 zahirasidan tashqari «gipoksiya» (havo etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmni haddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga sub'ektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak. SHu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatliligi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga etarli 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 funktsional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funktsional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

1. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
2. Tayyorgarlikda nazariyaning o'rni.
3. O'tkazilgan o'yinni baholash.
4. Sport natijalariga erishishda jismoniy tayyor-garlikning 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 tayyogarlikning vazifalari nimalardan iborat?
12. SHug'ullanuvchilarning funktsional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?

VI BOB

O'RGATISH USULLARI

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiflarini 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.

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, kinogramma-lar, videoyo-zuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslub-lari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish.	Qisman tartiblashtiril-gan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqada kombinatsiya-larni 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 uslublar yordamida o'qituvchi o'qo'v materialining o'zlashtirilishini taxlil 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, nagruzka 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 vazifalarni 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.

Qo'l to'pi 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 miqyosidagi musobaqalarda kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

Texnik usullarni tegishli taktik harakatlar bilan to'g'ri va samarali qo'sha bilish o'rgatish usuliyatining 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 gandbolchi 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 x atolarni tuzatish, usullarni bajarish tezkorligini va aniqligini yanada o shirish uchun) ishlatiladi.

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. CHunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish 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 takomil-lashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lu-motlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ul-lanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassirotd qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Qo'l to'pi mashg'ulotining asosi - bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan 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 erga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o'yinda qo'l-laydi. 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 belgilarda 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 kiriishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni erga tushirmasdan ilib olish.

2. To'pni oldinga tashlab, uni erdan sapchigandan so'ng ilib olish.

3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.

4. To'pni boshdan, elkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.

5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug'ullanuvchi yordamchi 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 traektoriyada 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 birga 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 kaftlar 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. Joyda turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan 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'llar 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 bajaradi.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalak-simon «traektoriya»da to'p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgatishda shug'ullanuvchilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashqlarni mustaqil bajarishga kirishadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning dastlabki holatini, qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va katolarini to'g'irlaydi.

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, sherengalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, 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 joylashadi. 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. Uchinchi 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 turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir-biri bilan joy almashadi.

4. O'yinchilar diametri 10-20 *m* li doirani hosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga to'p uzatgan bo'lsalar, uning joyini o'zlari egallaydi.

5. Belgilangan uch burchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorga to'p uzatadi va to'p uzatilgan tomon harakat qilib, qator orqasiga joylashadi.

6. Orqadan 6-8 *m* oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'girilib to'p uzatish.

7. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi ikki guruhga bo'linib, qatorlarda joylashadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan o'yinchi o'zi tomo yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi, o'zi qo'shni qator orqasida joy oladi.

8. O'yinchilar ikki aylanaga joylashib bir-biriga qarama-qarsh harakat qilib, o'zaro to'p uzatishadilar.

9. Ikki o'yinchi 3-4 *m* oraliqda paralel harakat qilib to'p uzatishadi. Harakat tezligi asta-sekin oshiriladi (ushbu mashqni 3-4 ta bo'lib bajarish mumkin).

10. Ikki o'yinchi joylarini almashtirib to'p uzatishadi.

11. «To'p uchun kurash» o'yini. O'yinda shug'ulla-nuvchilar soni maydonning katta-kichikligiga bog'liq bo'lib ikki jamoaga bo'linadi. Bir jamoa o'yinchilari bir-biriga to'p uzatadi, ikkinchi jamoa esa ulardan to'pni olib qo'yish uchun harakat qiladi. O'yin qoidasini o'qituvchi qo'yilgan maqsad va shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olib belgilaydi.

To'pni erga urib yurish. To'pni erga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turgan-laricha to'pni yuqoriga sapchitib, erga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziqli bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda gimbolchining o'z turish holatini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning erdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doira chiziqlar bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni erga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Dastlabki kunlardan o'q to'pga qaramasdan uni erga 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 erga urib yurish, to'pni erga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va erdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni erga 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 erga urib harakat qilish.

2. Shularning xammasini yugurgan holatda, bajarish.

3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni erga urib yurish.

4. Har xil to'siqlardan xatlab to'pni erga urib olib yurish.

5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni erga urib olib yurish.

6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°) to'pni erga urib olib yurish.

7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziqli bo'ylab to'pni erga urib olib yurish.

8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni erga urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikki to'pni erga urib olib yurish.
10. To'pni erga urib olib yurib har xil estafetalarni bajarish.
11. Bir o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.
12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni erga 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 traektoriyasi 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 mushaklarini 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 tezlanishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlatish 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 erga 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, tezlanishda 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 erga urib kelgandan so'ng tezlanib to'p otish;
- 2) to'pni ilib olgandan so'ng otish;
- 3) to'pni ilib 1, 2, 3 qadamdan so'ng otish;
- 4) har xil tezlanishlardan so'ng to'p otish.

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablash-tirilib bajariladi. Gandbolchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon ximoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi ximoyachilarga 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 imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l tarafdagi 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 erga 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 erdan 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 otish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, darvo-zaga 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 chuqur-chalardan foydalanish zarur. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichi- erga 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 elkadan 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 uning qarshi harakatlaridan to'g'ri foydalana 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, so'ng maydondagi harakatlar va burilishlar o'rganiladi.

Darvozaga to'p o'tish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlarni o'rganish uchun ko'proq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan to'g'ri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar tug'diradi. Gandbolchi gavdasining asosiy og'irligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni o'rganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi. Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz holatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirishda har xil harakatli o'yinlar, ikkitadan va uchmadan bo'lib chalg'itishlarni qo'llashni talab qiladigan «quvlashmahoq» o'ynash, himoyachidan qutulish, to'pni ilish va uzatish, to'pni erga urib yurishga o'tish, ma'lum chalg'itishlar qo'llanilgandan so'ng darvozaga to'p o'tishlar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash; oldindan kelishilgan chalg'itishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, «birga-bir» o'yinning har xil turlarini keng ishlatish o'rgatishning asosiy vositalaridan hisoblanadi.

Himoya o'yin texnikasini o'rgatish

Himoyada harakat o'rgatilayotganda, orqa bilan yurishga, yugurishga, yon tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'sishning yoki to'pni olib qo'yishning «imitatsiya»larini bajarib yurishga ko'proq e'tibor beriladi. Darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomon bilan qadamlab harakat qilishda qadamlar yumshoq qo'yiladi, yuqoriga sakramaslik, oyoqlar tizzalarida to'g'rılanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan to'g'ri turiladi, oyoqlar bukilib, katta qadam tashlanadi.

Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning holatiga qarab joylashish ham o'rgatiladi. Keyinchalik o'z hujumchisiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rganiladi.

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 old tarafga mokisimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda «quvlash-machiq» o'ynash.

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 xolatga 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 tekizgan 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'pni to'sish.

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pini ikki himoyachi bo'lib to'sish.

7. 6-8 m diametrli aylanada joylashib, bir-biriga yuqoridan va erga urib sapchitib uzatilgan to'pni o'rtada turib to'sishga harakat qilish.

To'pni olib qo'yish - o'rgatilayotganda harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni o'lib 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 o'rasida 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 tutilishi, 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 uzatilayotganda, so'ngra esa uni darvozaga otilayotganda urib chiqariladi. Keyinchalik to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanilayotganda urib chiqarish va, eng so'ngida, to'pni erga 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'rsatilgan 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 xisoblanadi. 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 darvo-zaning 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 deysinib 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 deysinib 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 kaftining ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.

2. Bo'sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyida turgan holatda oyoqdan-oyoqqa sakrash.

3. Bir oyoqdan 2-oyoqqa baland sakrab, oyoqni tizza qismida bukib, oldinga qarab burilish.

4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki taraf 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 etkazmasdan erdan 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 usuliyatlarni 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 tushun-tirish 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'yinda mustahkamlash.

Hujum taktikasini o'rgatish

Individual taktik harakatlarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish bilan barobar boshlanadi. O'rgatuvchi o'rgatayotgan usuli bilan birga uning o'yinda qo'llanishi ahamiyatini ham tushuntirishi lozim. Oddiy holatlarda harakatlar etarli o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlar har xil to'siqlar yordamida murakkablashtirib o'rganiladi.

Individual taktik harakatlarni o'rgatish uchun yakkakurash elementli mashqlarni bajarish zarur.

To'p otish taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama-yakka chiqishda ustun kelish. Bu vazifani echish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida dastlab nazariy, darvozabon va xujumchi harakatlari bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil traektoriyada 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 echadi.

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

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 takomil-lashtirish 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 darvozbonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umum-ta'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 sirlarini 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 gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olish 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 ikkinchisida o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuli ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A. Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, xozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yi-ladigan 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 davrdagi 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 sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan 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) sportda 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. Godik fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgar-ligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchiidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchiidan, 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 sinovlari 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 mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qanday o'qishi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Gandbol bo'limi mashg'ulotlariga sog'ligi juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli 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 tas-diqlovchi 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 guruhlari 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'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan 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'rsatkichlari dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng (trener) murabbiy bu xaqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida 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 m² yurish (*sek*).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, *sm*).

6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 *m*, *sek*).

7. Murakkab 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 xajmi 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.

VIII BOB

GANDBOL MUTAXASSISLIGIDA TO'ITI VA TITInI TASHKIL ETISH

1. TO'ITI va TITIning asosiy printsip shaklini tashkil etish.

1.1. TO'ITI va TITInI tashkil etish.

O'quv rejasi va ilmiy-tekshirish dasturiga amal qilib bularni ikki turga bo'lish mumkin:

1) talabalarning o'quv-ilmiy tekshirish ishi – TO'ITI;

2) talabalarning ilmiy-tekshirish ishi – TITI.

Bu ikki faoliyatning tarkibi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. TO'ITI o'quv jarayonida va darsdan tashqari bo'sh vaqtda o'tkazilib, TITIning asosiy negi-zini tashkil etadi. Amalda TO'ITI o'tkazish jarayonida olingan maxsus bilim va malakalar o'z navbatida TITIning sifatini oshiradi.

1.2. TO'ITI va TITInI rivojlantirishining 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 murab-biy ishi sifatiga taalluqliligi.

4. TO'ITI va TITIning ilmiy ish bilan shug'ullanish malakasini tarbiyalashdagi o'rni.

TO'ITI va TITIning asosiy shakllari

TO'ITI va TITIning asosiy shakllari:

1. Ma'ruza

2. Usuliy 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. Bosqich ishi mavzusini tanlash va uni yozish.

8. Bosqich ishini yoqlash uchun ma'ruza tayyorlash.

9. Trenerlik amaliyoti davomida mustaqil o'quv-ilmiy tekshirish ishini olib borish.

10. Talabalar ilmiy-tekshirish to'garigiga qatna-shish.

Amaliy va seminar mashg'ulotlariga alohida e'tibor berish, gandbolga 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 kuzatish bayonnomalarini taxlash, faktlarni izohlash, hisobot va xulosani isbotlashni o'rganish uchun sharoit yaratish qo'l to'pi kafedrası zimmasiga yuklanadi.

Davlat imtihonida talabalarining ilmiy-tekshirish ishlariga tayyorligi darajasini baholash uchun qo'yilgan talab kelajakda qo'l to'pi bo'yicha mutaxassis bo'luvchi talabaning professional sifati, malaka va qobiliyati har taraflama etuk bo'lishini ta'minlashdan iboratdir.

TALABALARNING O'QUV-ILMIY TEKSHIRISH ISHI

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchi-larning jismoniy sifatlari dinamikasini, organizmning funktsional 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 fanlarning (biomehanika, fiziologiya, psixologiya, bioximiya va hakoza) kompleks uslubiy izlanishlaridan va gandbolga taalluqli bo'lgan bir guruh pedagogik usullardan foydalanishni to'la o'zlashtirmog'i kerak.

TO'ITI yillar davomida o'rgatish vazifasi

Talabalar qo'l to'pi 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 usuliyatini (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 (kurs ishini bajarish).

TO'ITI III kurs talabalarida maxsus pedagogik malakalarni vujudga keltirish uchun sharoit yaratishi kerak. Ular ilmiy tekshirishni trenirovka jarayonida tanlangan mavzuga oid shaxsiy 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, kurs ishi indivi-duallashtiriladi. Talabalar kurs ishi mavzusiga oid olingan aniq ma'lumotlar asosida malakalarini oshiradilar va ilmiy ishga layoqatlarini takomillashtiradilar.

Gandbolchilarning trenirovka natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usuli

Pedagogik nazoratning asosini muntazam nazorat hamda jismoniy mashqlarning og'irlik darajasi va ularni maksimal namoyon etishni ta'minlovchi nazorat mashqlar tashkil etadi.

Pedagogik nazorat (V.M. Zatsiorskiy mualliflar bilan) o'z ichiga quyidagi nazorat turini oladi: a) sportchining holati, b) mashg'ulotdagi mashqlarning og'irligi; v) mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish; g) 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 quyidagilar bo'lishi mumkin: sport formasi holati, sport formasi holatining etarli emasligi.

2. **Kundalik holat** – bir yoki bir necha mashg'ulot ta'sirida o'zgaradi. Musobaqadan keyin, bir necha mashg'ulotlardan so'ng sportchining sport formasi holatini tiklay olmaganligi ma'lum bo'ladi, bunday holat har xil guruh mushaklarning og'riganligi yoki uning teskarisi - ish bajarish holati va trenirovka qilishga intilishning ko'tarilishida ifodalanadi. Sportchining kundalik holatini xisobga 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 xisobga olishdan, sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashdan, rejalashtirilgan natijaga etish 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 shiddat-lilikni 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 shiddat-lilikni baholashni V.Ya. Ignat'eva (1980 y) tavsiya etgan. Yu.M. Shanenkov (1976) yurak qisqarishining takrorlanishi orqali (CHSS) nagruzka shiddatini aniqlashning hammabop hisoblash usulini tavsiya etdi. 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 aniqlandi. 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. Shaninkov, 1976)

Shiddatlilik	Minimal	O'rta	Baland	Maksimal
Yurak qisqarishi-ning takrorlanishi (CHSS ud.min.)	130	130-150	150-170	170 va hokazo

O'qish davomida videoyozuvlardan foydalanish

Ilmiy-tekshirish ishlarida kinoga olish va videoga yozish eng ko'p uchraydigan pedagogik usul hisoblanadi. Ular yordamida aniq ma'lumotlar olish, shaxsiy va jamoaviy texnik-taktik haraktlarni 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 tayorgar-ligini 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'rsa-tuvchi sekunderlar; o'yin maydonida 30 metrli maso-fani aniq belgilash; tovush signaliga mos keladigan ko'rish signali va yakunlovchi belgi.

Testning ta'rifi: tekshiriluvchilar (eng qulayi-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 sekunder to'xtatiladi. Hamma o'yinchilar masofani tugallagandan so'ng, qayta urinish imkoni beriladi. Natijalarning eng yaxshisi xisobga 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, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sek</i>
1. Dastlabki tayyorlov	1	B – 5,3-5,6
	1	Q - 5,4-5,9
2. Dastlabki tayyorlov	2	B – 5,1-5,3
	2	Q - 5,2-5,4
3. O'quv-mashg'ulot	1	B – 4,8-5,0
	1	Q - 4,9-5,1
4. O'quv-mashg'ulot	2	B – 4,7-4,9

	2	Q - 4,8-5,0
5. O'quv-mashg'ulot	3	B - 4,5-4,7
	3	Q - 4,7-5,0
6. O'quv-mashg'ulot	4	B - 4,3-4,6
	4	K - 4,6-4,9
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O' - 4,1-4,3
	1	K - 4,5-4,8
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O' - 4,0-4,2
	2	K - 4,5-4,7
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O' - 3,9-4,1
	3	K - 4,5-4,6

Joydan turib uzunlikka sakrash

Jihozlar: maydonning ma'lum bir joyida depshi-nish 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'rif: tekshiriluvchi belgilangan chiziq yonida turib sakrashga tayyorlanadi. U avval qo'llarini orqaga va so'ng oldinga siltab, oyoqlari bilan deysinib iloji boricha uzoqqa sakrashga harakat qiladi. Sakrashga ikki imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi. Sakrash uzunligi deysinigan chiziqdan, sakrash natijasi sakralgan chiziqdan sakrab tushgan nuqtagacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi. Sakrashdan oldin oyoqlarni erdan uzish man' etiladi.

Ushbu test tezkorlik-kuchni, oyoq mushaklari kuchini, kuchlantirishni ketma-ket muvofiqlashtira olish imko-niyatini yaratadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, yil	Ko'rsatkichlar, sm
1. Dastlabki tayyorlov	1	B - 170-180
2. Dastlabki tayyorlov	1	Q - 160-170
3. O'quv-mashg'ulot	1	B - 180-190
O'quv-mashg'ulot	1	Q - 170-180
4. O'quv-mashg'ulot	2	B - 200-230
O'quv-mashg'ulot	2	Q - 185-195
5. O'quv-mashg'ulot	3	O' - 210-230
O'quv-mashg'ulot	3	Q - 190-200
6. O'quv-mashg'ulot	4	O' - 240-250
O'quv-mashg'ulot	4	Q - 195-220
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O' - 250-270
	1	Q - 205-230
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O' - 260-280
	2	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 oyog'iga tushadi, so'ng tayanch oyog'i bilan sakrab siltanish oyog'iga tushadi va uchinchi qadamni siltanish oyog'i bilan depsinib so'ng ikki oyoq bilan erga 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 muvozanatli vazifasini bajarish imkoniyatini aniqlash uchun kerakli vosita bo'lib hisoblanadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sm</i>
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

Yuz metrga mokisimon yugurish

Testning ta'rif: 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, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sek</i>
1. O'quv-mashg'ulot	1	B – 28-30
O'quv-mashg'ulot	1	Q – 30-32
2. O'quv-mashg'ulot	2	B – 26-27
O'quv-mashg'ulot	2	Q - 29-31
3. O'quv-mashg'ulot	3	B – 25-27
O'quv-mashg'ulot	3	Q - 28-30
4. O'quv-mashg'ulot	4	B – 24-25
O'quv-mashg'ulot	4	Q - 27-29
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O' – 22-23
	1	Q - 25-26

6. Takomillashtiruvchi sport	2	O' – 21-22
	2	Q - 25-26
7. Takomillashtiruvchi sport	3	O' – 20-21
	3	Q - 23-24

Joydan yuqoriga sakrash (Abalakov usuli bo'yicha)

Testning taʼrifi: Erda 50x50 *sm* to'rtburchak chizi-ladi. Tekshiriluvchilar asbob o'rnatilgan ushbu to'rtbur-chakda oyoqlarini chiziqqa tekkizmasdan joylashadilar, so'ng bellariga kamar bog'lab yuqoriga sakraydilar. Sakragandan so'ng ular ushbu to'rtburchakka tushishlari shart. Sakrash natijasida chizilgan o'lchov tasmasi sakrash balandligini tashkil etadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sm</i>
1. O'quv-mashg'ulot	1	B – 44-48
	1	Q - 43-48
2. O'quv-mashg'ulot	2	B – 48-53
	2	Q - 45-50
3. O'quv-mashg'ulot	3	B – 54-60
	3	Q - 46-51
4. O'quv-mashg'ulot	4	B – 61-67
	4	Q - 46-51
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O' – 63-69
	1	Q - 49-55
6. Takomillashtiruvchi sport	2	O' – 63-70
	2	Q - 50-57
7. Takomillashtiruvchi sport	3	O' – 66-75
	3	Q - 53-68

Tennis va gandbol to'pini uzoqlikka otish

Testning taʼrifi: gandbol maydonining yuza chizig'iga parallel qilib 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 oralig'i 20 *sm* dan. shkalasimon chiziqlar belgilanadi. To'pni otish yo'lagi 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 sportchiga uch imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, <i>yil</i>	Ko'rsat-kichlar, <i>m</i>	Izoh
1. Dastlabki tayyorlov	1	B – 35-38	(Tennis to'pi)
	1	Q - 25-28	
2. Dastlabki tayyorlov	2	B – 38-40	
	2	Q - 28-30	
3. O'quv-mashg'ulot	1	B – 22-28	(Qo'l to'pi)
	1	Q - 18-22	
4. O'quv-mashg'ulot	2	B – 27-34	
	2	Q - 20-27	
5. Takomillashtiruvchi sport	1	O' – 45-50	
	1	Q - 35-40	
6. Takomillashtiruvchi sport	2	O' – 47-52	
	2	Q - 37-42	
7. Takomillashtiruvchi sport	3	O' – 52-55	
	3	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 sportchi yuza chiziqdan belgilangan 30 *m* li belgigacha to'pni erga urib yugurib o'tadi. CHiziqni kesib o'tgandan so'ng sekundomer to'xtatiladi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sek</i>
1. Dastlabki tayyorlov	1	B – 5,4-5,9
	1	Q - 5,6-6,0
2. Dastlabki tayyorlov	2	B – 5,3-5,7
	2	Q - 5,4-5,8
3. O'quv-mashg'ulot	1	B – 5,2-5,4
	1	Q - 5,3-5,5
4. O'quv-mashg'ulot	2	B – 5,0-5,2

	2	Q - 5,1-5,4
5. O'quv-mashg'ulot	3	B - 4,8-5,1
	3	Q - 5,0-5,3
6. O'quv-mashg'ulot	4	B - 4,6-4,9
	4	Q - 4,9-5,2
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O' - 4,3-4,6
	1	Q - 4,8-5,1
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O' - 4,2-4,5
	2	Q - 4,7-5,0
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O' - 4,1-4,4
	3	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, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>sek</i>
1. Dastlabki tayyorlov	1	B - 25-26
	1	Q - 25-26
2. Dastlabki tayyorlov	2	B - 22-23
	2	Q - 23-24
3. O'quv-mashg'ulot	1	B - 18
	1	Q - 20
4. O'quv-mashg'ulot	2	B - 16
	2	Q - 18
5. O'quv-mashg'ulot	3	B - 14
	3	Q - 16
6. O'quv-mashg'ulot	4	B - 12
	4	Q - 14
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O' - 12
	1	Q - 14
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O' - 14
	2	Q - 13
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O' - 10,6

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'plarning umumiy miqdori hisobga olinadi.

Sinov me'yorlari

Guruhlar	Shug'ullanish davri, <i>yil</i>	Ko'rsatkichlar, <i>marta</i>	Izoh
1. Dastlabki tayyorlov	1	B - 6	Tennis to'pi
	1	Q - 6	
2. Dastlabki tayyorlov	2	B - 7	
	2	Q - 7	
3. O'quv-mashg'ulot	1	B - 5	Qo'l to'pi
	1	Q - 5	
4. O'quv-mashg'ulot	2	B - 6	
	2	Q - 6	
5. O'quv-mashg'ulot	3	B - 7	
	3	Q - 7	
6. O'quv-mashg'ulot	4	B - 7	
	4	Q - 7	
7. Takomillashtiruvchi sport	1	O' - 10	
	1	Q - 10	
8. Takomillashtiruvchi sport	2	O' - 11	
	2	Q - 11	
9. Takomillashtiruvchi sport	3	O' - 12	
	3	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 "antitsiliruyuhiy" (harakatdagi ob'ekt) reaksiya va "vaqt sezgisi" katta ahamiyatga ega.

Gandbolchilarning sensomotor ko'rsatkichlari dina-mikasini aniqlash uchun IPR-RIT (reaksiya izchilligini tekshirish) asbobi qo'llanishi mumkin.

Odatda, sensomotor reaksiyani tekshirish usuli quyidagilarga bo'linadi:

1. Oddiy harakat reaksiyasining o'zgarishi.
2. Harakat qiluvchi ob'ekt reaksiyasining o'zgarishi (RDO).
3. "Vaqt sezgisi"ni hisobga olish.

Birinchisida tekshiriluvchiga nihoyatda tez raqamlar harakati boshlanishini to'xtatish imkoniyati beriladi. Oddiy reaksiya vaqti hisobi 1 m/sek gacha aniqlikda olinadi. Ikkinchisida 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.

Uchinchi tekshirish - "vaqt sezgisi"da tekshiriluv-chidan 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 tekshiril-gandagina to'g'ri natijaga ega bo'lishi mumkin. Gandbol-chilarni 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 usuliyati, tibbiy-biologik fanlar va ruhiy-ma'rifat. Sport faoliyatida nazariy bilimni mustahkamlash va ularni amalda tekshirish ishini olib borishga qaratish.

Adabiy manbalarni o'rganish. Adabiyotlarni o'rga-nishga kirishishda asosiy savollar ro'yxatini tuzish va savollar yozishga varaqachalar tayyorlab olish kerak. Adabiyotlardagi kerakli ko'rsatmalardan foydalanish zarur.

1. Gandbol bo'yicha o'quv-usuliy adabiyotlarni o'rga-nish (darslik, qo'llanma, usuliy tavsiyanomalar va hokazo).

2. Boshqa sport turlar bo'yicha o'quv-usuliy ada-biyotlarni 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'ru-zalarni yozib olish.

3. Referat qilish – 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 usular 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 joylarini 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 tufayli tsikl ochiladigan savollarga 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 ishlarning 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 musobaqada qatnashishlarini 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 usuliyatini va mazmunini rejalashtirish, tashkil qilish to'g'risida suhbatlar uyushtirish.

4. Sportchilar bilan tartib va mashg'ulot usuliyati to'g'risida suxbat o'tkazish.

5. Qo'l to'pi sektsiyalarida 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 aniq 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 muso-baqada, 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;
- v) olingan ma'lumotlarni yozib qo'yish usuli;
- g) 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 xodisalarni o'rganish, bir hodisani bir necha marta bir holatda qaytarish; fanni aniqroq va mukammal o'rganish, uni aloxida qismlarga bo'lib va kerakli tomonlarini ajratib olish mumkin.

Pedagogik tajribani har xil vazifalar rejalashtirilgan va maxsus tashkil etilgan darslarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Tajribani o'tkazishda quyidagi shartlarga amal qilish zarur:

1. Tajriba jismoniy tarbiya 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 asboblari nihoyatda aniq, bexato ishlashi kerak.
5. Olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish uchun to'g'ri usullarni qo'llash kerak.

Tajriba o'tkazish uchun sinaluvchi va nazorat guruhlarini oldindan belgilab olinadi.

Tajriba guruhlarini tanlashda quyidagilar e'tiborga olinadi: yoshi, sport bilan shug'ullanish muddati, malakasi, umumjismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati va texnikani o'zlashtirish darajasi. Tajriba va nazorat guruhlarini tanlangandan so'ng, ularning ish bajarish sharoitlari bir xil bo'lishi kerak.

Pedagogik tajriba jarayonida quyidagilar amalga oshiriladi:

1. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik, taktik, usuliy jihatlarni 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'llanishi mumkin.

Ruhiyatshunoslikka oid tekshirish usuliga quyidagilar kiradi:

1. Ruhiyatshunoslikka oid kuzatish.

2. Ruhiy jarayonlarni ijobiy tekshirish (fikrlash diqqat, xotira, idrok, ruhiy va hissiy holatlarni asboblari 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 asboblari 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'ullanuvchilarning sog'ligi holati, sport holatining rivojlanishi, jarohatlarning oldini olish usuliyatini ishlab chikish 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 funktsional 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;

v) organizm funktsional holatining mashg'ulot jarayonida o'zgarishi.

4. Har xil toifadagi gandalchilarda 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.

Bosqich ishining tuzilishi va uni tayyorlash

Bosqich ishi quyidagi tartibda tuziladi:

1. Bosqich ishining birinchi varag'i (titulʼniy list). Bosqich ishining 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.

a) Kirish. Ishning kirish qismida tadqiqotchi oldidagi muammo, qo'yilgan masalalarning zamona uchun qanchalik zarurligi qisqacha ta'riflanadi. Kirish qismi oxirida ishning maqsadi bayon etiladi.

b) Adabiy sharh (10-12 bet). Bosqich ishining ushbu bobida tekshirilayotgan masalaning zamonaviy muallif tomonidan barcha sport turlari va, xususan gandbolga oid adabiyotlarda qanday yoritganligi tahlil etiladi.

Bunda, shuningdek, uchraydigan tanqidiy fikrlarni hisobga olgan holda, talaba o'zining fikrini ifodalab, ularni echish uchun har xil yo'llarni ko'rsatishi kerak.

3. Bosqich ishining vazifasi va tashkil qilish usuliyati.

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.

4. Xulosa. Adabiy dalillar va shaxsiy tekshirish natijalariga asoslanib bosqich ishida qo'yilgan vazifalarga muvofiq xulosa chiqariladi.

5. 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.

6. Adabiyotlar ro'yxati. Adabiyotlar ro'yxatiga bosqich ishida foydalanilgan barcha manbalar kiritiladi. Bunda mualliflarning familiyasi va ismi alfavit tartibida joylashtiriladi, manbaning sarlavhasi, chop etilgan yili va joyi ko'rsatiladi.

7. Ilova. Ilovalarda bosqich ishiga kiritilmagan natijalarni isbotlovchi jadval va sxemalar beriladi.

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

1. Talabalar o'quv-ilmiy tekshirish ishining (TO'ITI) vazifasi va maqsadlari nimalardan iborat?

2. Talabalar o'quv-ilmiy tekshirish ishining (TO'ITI) asosiy tamoyil nimalardan iborat?

3. Pedagogik nazorat nima?

4. Jismoniy yuklamalarni qanday hisobga olasiz?

5. Pedagogik nazoratning me'yoriy ko'rsatkichlarini sanab bering.

6. Mashg'ulot yuklamasi shiddatini qanday aniqlaysiz?

7. Adabiyot manbaini o'rganish deganda nimani tushunasiz?

8. Ruhiyatshunoslikka oid tekshirish usullari to'g'risida tushuncha bering.

9. Bosqich ishi qanday bajariladi?

IX BOB

MAKTABDA QO'L TO'PINI O'RGATISH XUSUSIYATLARI

Qo'l to'pi darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqa-riladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport to'garagidagi (seksiya-sidagi) mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan qo'l to'pi darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, trenirovka 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.

Qo'l to'pi 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 funktsiyalariga 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 mumkin. 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.

Qo'l to'pi darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-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 qo'l to'pi o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffa-qiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-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'zdan 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 engil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi 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 min) 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, chidamlilikni 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'implari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun elka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan baja-riladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o'tkaziladi.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolli-gining pasayishini ta'minlaydi. Bu erga 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 (*sek*), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi qo'l to'pi darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini 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’ullanuvchilarining 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 trenirovkada shug’ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning eng samarali shakllaridan biri - bu aylanma trenirovkadir. U mashg’ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta’minlaydi. Bu mashqlarni olib borishning (ko’proq jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) o’ziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Qo’l to’pida aylanma trenirovkaga yaxshi o’zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta’sir ko’rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlarni takomillashtiriladi.

Aylanma trenirovkada, 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 miqdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq elka 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 “stantsiya” 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 “stantsiya” mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me’yorlash (har bir stantsiyada va umuman) qat’iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o’quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash

imkoniyatlari (30 sek ichida) aniqlanadi, so'ngra har bir stantsiya uchun me'yorlash 30 sek ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlar 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 trenirovka hajmini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.

Qo'l to'pi bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqlarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu erda o'quvchilar o'zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish ko'rsatkichlari, trenirovka 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 trenirovkaning bitta aylanasi 5-6 min ni egallaydi. Darsda "aylana" 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bo'lganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, har bir stantsiyadagi va aylanadagi urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq va uzluksiz, stantsiyalar orasida almashishlar yugurib, tez sur'atda bajarilsa, aylanalar orasida dam olish esa ko'p bo'lmasa, yoki oraliqli – har bir stantsiya va aylanadan so'ng tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma trenirovkada qo'l to'pi bo'yicha material asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida stantsiyalarda 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, engil to'ldirma to'plarni oshirish (0,8 kg), 2, 3, 4, 5 kg li to'ldirma to'plarni belgilangan usulda oshirish, to'siqlar orasidan ilon izi 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 – qo'l to'pi uchun mo'ljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o'yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (o'rmonlar, bog', daryo bo'yida va boshq.) ham o'tkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan darslar o'quvchi-larning jismoniy rivojlanishi va chiniqishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi hamda qo'l to'pining asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

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

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. Darsning umumiy va motor zichligi deganda nimani tushunasiz va ularni qanday aniqlaysiz?
5. Darsning xulosa qismida qanday vositalardan foydalanasiz?

X BOB

AYOLLAR JAMOASI TAYYORLANISHINING O'ZIGA XOS XUSUSIYATLARI

Tashkilotlarda ayollar o'rtasida gandbol bo'yicha mashg'ulot o'tkazish jarayoni

Gandbol - bu ayol organizmini chiniqtirish xusu-siyatiga ega bo'lgan sport turidir. Tana tuzilishi va mushaklarning ishlashi jihatidan erkak va ayol organizmini ajratish mumkin. Ayollarning bo'yi erkaklarnikiga nisbatan past, elkasi 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 etmaydi.

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 aylanishi sustroq. Nafas olish tizimi ham jinslarga ko'ra farq katta. Ayollarda erkaklarga nisbatan nafas olish xajmi 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 erkaklardagiga nisbatan 25-30% kamroq. Bu qon aylanish bilan bog'liq (erkaklarda 5-6 l qon, ayollarda esa 3,5-4,5 l).

Odamlar 20-30 yoshlarida kislorodni ko'p 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 qator o'zaro bog'langan funksional va fiziologik xususiyatlarga ega bo'lib, bir tomondan ijtimoiy-maishiy sharoitga ta'sir qilsa, boshqa tomondan esa ayol organizmining faoliyatiga ta'sir ko'rsatadi.

Ayol organizmi davriy o'zgarishlari bilan farq qiladi, ya'ni har 21-30 kun oralig'ida barcha a'zolarida (asab, qon aylanish tizimi) murakkab jarayonlar bilan kechadigan hayz ko'rish davri takrorlanib turadi.

N.V. Svechnikova tasnifiga ko'ra (1976) me'yor doirasidagi hayz ko'rish 5 davrga bo'linadi. Hayz ko'rish davri jinsiy balog'atga etgan ayollarda 11-16 yoshdan to 48-50 yoshgacha davom etadi. Ideal davr 28 kun davom etib, bunda qatsiy davriy o'zgarishlar kuzatiladi.

I faza 3-5 kun davom etadi (shilliq pardalarning kattalashganidan qon ketishi mumkin).

II faza (proliferatsiya davri) 8-9 kun davom etib, u hayzning oxiridan to tuxumdonning etilishigacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu fazaning aolhida xususiyati shundaki, follikula (tuk xaltachasi og'zining yiringli yallig'lanishi) rivojlanishi (tuxumdonlar etiladigan

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 estrogenlar (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 - shu hayz davrining 12-16-kunlariga oid bo'lib, 3-4 kun davom etadi. Bunda follikula etilayotganda (eksrogenlar) ajratadi. Follikula etilgach, yorilib, undan etilgan tuxum hujayra chiqadi, bu ovulyatsiya jarayoni deb atalib, yorilgan follikula o'rnida sariq tana ichki sekretiya 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'ligi, turmush tarziga bog'liq. Hayz jinsiy a'zolar etilganidan 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 aylanib, uyquzi buzilib, yuragi o'ynashi mumkin. Ayol organizmining me'yordagi funktsional holati turmush tarzining bekamu ko'st bo'lishiga, yoshligidan to'g'ri tarbiyalash va parvarish qilishga bog'liq. Bunda gigiena 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 xayz ko'rishning asosiy almashinuvi ikki marta pasayadi, III fazada harorat $0,6-0,8^{\circ}\text{S}$ ko'tarilishi V davrida esa pasayishi mumkin. Ayol organizmidagi o'zgarishlar, davriy tebranishlar hayz jarayoni uchun qonuniydir. Sportchilar organizmining funktsional tebranish holati mushaklarning ishlash qobiliyatiga ta'sir qiladi. Bu uning tez yugurishi, kuchida, chidamliligida ko'rinishi mumkin. Gandbolchi ayollar organizmi ham har turli fazaga turlicha moslashgan bo'lib, hayz davrida gandbolchilardagi tezlik ko'rsatkichi dastlabki 3 kunda 0,3 s ga pasayadi, hayzning etilgan tuxum hujayralari chiqadigan 13-15 kunda o'rtacha 0,2 s ga, IV fazada 4-kundan 13-kungacha - tezlik

ko'rsatkichi oshadi. Ovulyatsiya davrining pasayishidan keyin 16-17 kuni davr ko'rsatkichi yuqori darajaga etadi. 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- kunlarga borib juda pasayib ketadi.

Gandbolchilarning umumiy ish qobiliyati birinchi 3 kunda va oxirigi 4 kunda anchagina pasayadi, 13-14-kunda ozgina pasayadi. Hayz davrining 5-dan 11-gacha 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 tsikliga 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 tsikllari o'zlarini to'liq jismonan baquvvat his qilmasliklarini bilgan holda ayol jamoalarini murabbiylariga har bir sportchining menstrual tsiklini bilib olishlari lozim. Agarda hammasi joyida bo'lsa ham, fiziologik tomondan organizm kuchsizlanishini e'tiborga olish kerak. O'zini yomon his qilib, tsikli o'zgargan sportchi tuxumdonlar faolligini kamaytirish lozim. Bularni hammasini amalga olib trenirovka vaqtlarini menstrual tsiklni II va IV fazalarda kuchaytirish mumkin va teskari trenirovkaning birinchi 3-4 kuni 13-14-kunda va 25-28-kunlarda kuchaytirish mumkin. Aytib o'tilgan kunlarda trenirovka vaqtlari har bir sportchini uni ko'rish vaqtlarini jiddiylik bilan kuzatib borishni talab qiladi.

Hayz ko'rishning birinchi fazasi 1-2-kunlarida quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- organizmni funktsiyasini ushlab turish;
- egiluvchanlik yoki egiluvchanlik va umumiy egiklikni rivojlantirish.

Bunday paytda YUQS 100-120 *zarb/min* bo'lishi kerak, og'irlik ham mashg'ulot davomiyligi 60-70 *min*.

Tayyorlanuvchi qism 20-25 *min*. Asosiysi 35-40 *min* va yakunlovchi qism 5 *min*.

SHug'ullanayotgan paytda sur'at va ritm me'yorda bo'lishi, mashg'ulotni o'yin sifatida o'tkazish, organizmning o'zgarishini kuzatish, pul'sni ushlab borish lozim. Suyaklar, qorin uchun press, sakrash, tezlikni oshirish qat'iyan man etiladi.

Mashg'ulotdan so'ng gigiena uchun dush, passiv hordiq (yotgan holatda), elka suyaklarida qisqa vaqt tinch-lantiruvchi massaj.

I fazaning 3-5 kunlari quyidagilar tavsiya etiladi:

- epchillikni rivojlantirish;
- oyoq va orqa suyaklarini baquvvatlantirish;
- egiluvchanlikni oshirish.

Pul's rejimi 120-140 *zarb/min*, o'rtacha mashg'ulot vaqti 90 *min*, tayyorlanuvchi vaqt 30 *min*, asosiy - 50 *min*, yakunlovchi 10 *min*.

Mashg'ulot o'rtacha guruhlariga bo'lingan mashqlardan boshlanib, so'ngra asosiy qismga aylantiriladi, ularni jadallashtiriladi va birnecha 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 fazada 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 kunlarida va 6-8-kunlarida mashg'ulot davomiyligi 90 *min*, bunda 60 *min* asosiy bo'lim. Pul'sning rejimi 120-160 *zarb/min*. Og'irlik hamma mashqlar. Aylanma mashg'ulot bo'yiga qilinadi. Umuman 1-2-kunlari ularni 3-4 kuch 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 gigiena dush, basseynda cho'milish, oyoq suyaklari uchun massaj, suv muolajalaridan so'ng sust dam (10-15 min), uxlashdan oldin orqa suyaklar uchun tinchlantiruvchi qo'l massaji.

9-12-kunlarda mashqlar vaqti 120 min (asosiy bo'lim 80 min) katta og'irlik.

Pulbs rejimi minutiga 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 quyida-gilar tavsiya etiladi:

- tezlik kuchini oshirish;
- tezlik kuchini, epchillikni oshirish;
- jismoniy faoliyatni oshirish;
- tezlikni oshirish;
- umumiy epchillikni oshirish;
- boldirlarning harakatchanligini va egiluvchanlikni oshirish.

Pulbs rejimi 13-14-kun 120-140 *zarb/min*, 15-kun 160-180 *zarb/min*. Mashg'ulot vaqti birinchi 2 kunda 90 min, kichik yuklama 3 kun, mashg'ulot davomiyligi 120 min, o'rtacha yuklama.

Pulbs rejimi 140-160 *zarb/min*. Dam paytlarida bo'shashtirish va egiluvchanlik mashqlarini bajarish.

Mashqlarni bajarish sur'ati o'rta. YUQS va arterial bosim bo'yicha shug'ullanuvchi organizmining funktsiyasini kuzatish.

YAkunlovchi bo'limda fazaning ovulyatsiyasida press qilish har xil shaklda tavsiya etiladi. Mashg'ulotdan so'ng shifokor tavsiyasi bo'yicha suv muolajalari, suv ostida gidromassaj, dush, qisqa vaqtlil quruq vanna va ulardan so'ng oyoq suyaklari uchun massaj qilish lozim.

IV fazada 18-24-kunlarida quyidagilarni tavsiya etsa bo'ladi:

- kuch samarasini oshirish;
- tezlik-kuch samarasini oshirish;
- epchillikni oshirish;
- tez epchillikni oshirish;
- tezlik samarasini oshirish.

Uchinchi kunlarida kuchliir va o'rtacha yuklamalarni ketma-ketlik bilan ishlatish. Puls rejimi 140-160, 160-180 *zarb/min*. Har bir keyingi yuklama sportchi organizmini kuzatib borib rejalashtiriladi. Mashqlarni bajarish paytida og'irliklar bilan tavsiya etiladi, egiluvchanlik 3 xilda bajariladi (aktiv, passiv).

Mashqlarning davomiyligi 90-120 *min* bo'lishi shart. YUklama o'zi bilan jismoniy charchashni olib kelishi kerak. Bu fazaning oxirgi kunlarida mashg'ulot yuklamasini oshirish zarur, chunki hayz ko'rishdan oldingi vaqtda bular pasayadi. Puls rejimi 160-180 *zarb/min*. Davomiyligi 180 *min*, hamma mashqlar yuqori sur'atda va to'liq bajariladi.

O'tirish, sakrash mashqlari tavsiya etiladi. Mashq paytida gandbolchining yurak, asab suyaklariga katta ahamiyat berish kerak.

Mashg'ulotdan so'ng suvlik muolajalari, ya'ni qisqa muddatli sauna, basseynida suzish, oyoq uchun suv ostida gidromassaj qilinadi.

V fazada 25-28-kunlarda quyidagilar bajariladi:

- umumiy epchillikni ushlab turish;
- jismoniy faollikni, ish qobiliyatini ushlab turish;

Gandbolchilarning o'zlarini qanday his qilishlaridan qat'i nazar, puls rejimi 130-150 yoki 110-120 *zarb/min*. Mashg'ulot davomiyligi 60-70 *min*.

Mashqlar sur'ati 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 o'tilgan narsalar hayz ko'rish, uning fazalari ko'ra o'quv mashg'ulotini to'g'ri yo'lga qo'yishda, sur'atni oshirishda, sportchining jismoniy faoliyatini oshirishda qo'l keladi.

Aytilgan sportchining organizmi I va V fazalarda jismoniy faolligi pasaygan holda bo'lsa ham qiyinchiliksiz II va IV fazalarida epchillikni oshira oladi. Albatta faqat doimgidek qilingan umumiy mashg'ulot yuklamaini hayz paytida o'zgartirish ko'proq foydali.

Bularni bilib, yuklama o'z vaqtida berilsa, noxush o'zgarishlar 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 dasturining faqat boshlang'ich bo'limida ishlatilsa, maqsadga muvofiq bo'lar edi.

Keyinchalik jismoniy faollikni oshirish, yuklamalarning ayollar organizmiga taʼsiri oʻquv mashgʻulotini dasturlash lozim. Shuning uchun doimo har bir gandbolchining hayz tsiklini nazoratga olish shart.

Oʻz-oʻzini tekshirish uchun savollar va topshiriqlar

1. Ayollar organizmining biologik xususiyatlari.
2. Ayollar bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda beri-ladigan yuklamalarning xususiyatlari qanday?
3. Hayz koʻrish nima va uning davomiyligi qanday?
4. Ayollar bilan oʻtkaziladigan mashgʻulotlarda tibbiy va pedagogik nazoratning ahamiyatini ochib bering.

XI BOB

MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

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

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

Musobaqalarni boshqarish

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

Musobaqa turlari

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

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi 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 ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi.

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

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

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

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

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

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

Musobaqalarni rejalashtirish

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

O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasining viloyat, o'lka va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar

tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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

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 qurba o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

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

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

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

jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

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

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

1-jadval

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

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

Ikkinchi usul: Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga qatnashadigan

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 jufti qurba tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qurba 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.

MUSOBAQA NIZOMI

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

Musobaqa xaqidagi nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rish uchun etarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak.

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

Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettilgan bo'lishi kerak:

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

**2005 YIL GANDBOL BO'YICHA ERKAKLAR, AYOLLAR,
O'SMIR BOLALAR VA QIZLAR O'RTASIDA
O'TKAZILADIGAN O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
CHEMPIONATI VA KUBOKLARI
MUSOBAQALARINING
N I Z O M I**

1. Maqsad va vazifalar

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

- kuchli jamoalarni, klub va o'yinchilarni aniqlash, ularni Osiyo va boshqa xalqaro musobaqalarda ishtirok etuvchi O'zbekiston Respublikasi terma jamoasiga saralash;

- gandbolchilarning sport mahoratini oshirish;
- chempionat va kubok g'oliblarini aniqlash;
- Respublikada gandbolni ommaviylashtirish.

1. MUSOBAQAGA RAHBARLIK KILISH

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

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

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

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

1. MUSOBAQALARNI O'TKAZISH VAQTI VA JOYI

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

Tur	Jamoalar	Muddati	O'tkazish joyi
I tur	Erkaklar	21-27 fevral	Andijon sh.

	Ayollar	21-27 fevral	Olmaliq sh.
II tur	Erkaklar Ayollar	9-15 mart 16-22 mart	Samarqand sh. Samarqand sh.
III tur	Erkaklar Ayollar	11-17 aprel 18-24 aprel	Farg'ona sh. Farg'ona sh.
IV tur	Erkaklar Ayollar	6-12 iyun 13-19 iyun	Toshkent sh. Toshkent sh.

2. Mustaqil O'zbekiston kubogi

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

3. O'zbekiston kubogi

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

4. O'zbekiston birinchiligi

1.	1986-87 yilda tug'ilgan o'smirlar	2-8 may	Andijon sh.
2.	1986-87 yilda tug'ilgan qizlar	10-17 may	Samarqand sh.
3.	1989-90 yilda tug'ilgan o'smirlar	7-13 noyabr	Farg'ona sh.
4.	1989-90 yilda tug'ilgan qizlar	14-20 noyabr	Samarqand sh.
5.	1991-92 yilda tug'ilgan bolalar	Belgilanayotgan vaqtda	Belgilanayotgan joyda
6.	1991-92 yilda tug'ilgan qizlar	Belgilanayotgan vaqtda	Belgilanayotgan joyda

4. MUSOBAQA QATNASHCHILARI

O'zbekiston chempionati va Kuboklariga klub jamoalari, BO'SM, sport tashkilotlari, viloyatlar, Qoraqalpog'iston va Toshkent shahar BO'SMlari ishtirok etishiga ruxsat etiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O'zbekiston Respublikasi klublari o'yinchilari MDH (SNG) hamda chet el klublariga o'tadigan bo'lsa, 200 AQSh dollari milliy valyuta kursi hisobida Gandbol Federatsiyasi xisobiga o'tkazishi lozim.

Musobaqaning 1-turiga kelgan kuni barcha jamoalar hakamlar hay'atiga quyidagi xujjatlarni taqdim etishlari shart:

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

– shaxsni tasdiqlovchi hujjat (kseronusxasi);

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

– ishtirok etuvchi jamoa klubining manzili, telefoni, faksi va ma'lumoti.

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

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

5. IMTIYOZLI SHARTLAR

O'zbekiston birinchiligida g'olib bo'lgan 1986-87 yilda tug'ilgan yigit-qizlar O'zDJTI va jismoniy tarbiya fakulteti mavjud bo'lgan oliy o'quv yurtlariga imtiyozli ravishda kirishga nomzodlik huquqiga ega-dirlar.

6. JAMOA NATIJALARINI ANIQLASH

CHempionatda jamoaning egallagan o'rni, Kubok va birinchilikda barcha o'yinlarida eng ko'p ochko to'plagan jamoa hisoblanadi.

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

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

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

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

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

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

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

- 2 marta (5 daqiqalik ikki taym) qo'shimcha vaqt beriladi.

- 7 metrlik jarima to'pi otish (5 tadan) va g'olib aniqlanganicha.

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

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

7. MUSOBAQA O'TKAZILISH JOYLARIGA TALABLAR

O'zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchiliklari XGF tomonidan tasdiqlangan xalqaro qoida bo'yicha, mazkur Nizom asosida yopiq inshootlarda o'tkaziladi.

- maydon yuzasi yog'och yoki sintetika bilan qoplangan bo'lishi shart;

- beton, asfalt, tabiiy tuproq bilan qoplangan maydonlarda musobaqa o'tkazish man etiladi.

Musobaqani tashkil etuvchi va qabul qiluvchi jamoalar zimmasiga quyidagilar yuklatiladi:

- ishtirokchi va hakamlarni joylashtirish va ovqatlantirishni tashkil etish;

- jamoalarga sport zallarida ko'nikma xosil qilish uchun vaqt belgilash;

- musobaqa o'tkaziladigan va jamoalar turar joylarida xavfsizlikni ta'minlash;

- jamoa va hakamlarga qaytib ketishlari uchun chiptalar olishga ko'maklashish;

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

Musobaqa o'tkazilish joylarini qoniqarsiz holda tashkil etgan mezbon jamoasi musobaqa o'tkazish huquqidan mahrum etiladi.

8. INTIZOMGA ZID HARAKATLAR

O'yinchi va murabbiylarning tartibsiz xulqi (hakamlikka appelyatsiya qilish, bir-biriga, raqiblarga, muxlislarga qo'pollik qilish) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol harakat hisoblanadi.

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

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

9. NOROZILIK (PROTEST)

Hakamlarni tayinlash, o'yin jadvali, qoida asosida xakamlar tomonidan qilingan qarorga norozilik (protest) berish mumkin emas.

Norozilik o'yin tugaganidan so'ng bir soat ichida bosh hakamga yozma ravishda berilishi shart (o'yindan so'ng darhol raqiblar jamoasi ogohlantirilib, o'yin bayonnomasiga belgilanib qo'yiladi)

10. O'YIN ISHTIROKCHILARINI QAYD ETISH TARTIBI

O'zbekiston Gandbol Federatsiyasi tekshiruv xay'ati sport texnik hay'ati (STK) talablarini asosida jamoalarning xujjatlarini (jamoadan boshqa jamoaga o'tish va hokazo) tekshiradi.

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

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

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

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

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

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

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

CHempionat, Kuboklar va birinchilikda ishtirok etishni tasdiqlash uchun jamoalar 10 fevral 2004 yilgacha UzGFning qo'yidagi manzilgoxiga yuborilishi lozim:

Toshkent sh. 700059, U.Nosir ko'chasi 81 «A» uy
BO'OZSM № 5. O'zbekiston gandbol Federatsiyasi bosh kotibi.
Tel: 50-88-46

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

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

11. MOLIYA SHARTLARI

Mazkur Nizom 2005 yilda o'tkaziladigan O'zbekiston chempionati, Kuboklari va birinchilik musobaqalariga taklif (vo'zov) vazifasini o'taydi.

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

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

1986-87 yillarda tug'ilgan o'smirlar (qizlar) orasida O'zbekiston Respublikasi birinchiligi o'tkazish sarf-xarajatlari (sport inshootlar arizasi, ishtirokchilarni joylashtirish va ovqatlantirish, yo'l xarajatlari; hakamlarni joylashtirish, ovqatlantirish, maosh to'lash, jamoa va o'yinchilarni taqdirlash) O'zbekiston Respublikasi Madaniyat ishlari va sport Vazirligi mablag'i xisobidan amalga oshiriladi.

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

1988-89, 1990-91 yilda tug'ilgan o'smirlar (qizlar) orasida O'zR birinchiligini o'tkazish sarf-xarajatlari musobaqaga qatnashuvchi va musobaqani o'tkazuvchi tashkilotlar mablag'i xisobidan amalga oshiriladi.

O'zbekiston chempionati va Kubok musobaqalariga ishtirok etuvchi barcha jamoalar chempionatning 2-turi boshlangunga qadar federatsiya ishini tashkil etish, shuningdek, chempionatni o'tkazish va o'yinchilar, murab-biyar va hakamlarni rag'batlantirish uchun – O'zRGF hisobiga 100000 (yuz ming) so'm badal to'lashi shart.

12. TAQDIRLASH

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

Jamoa o'yinchilari O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari Vazirligining I darajali diplomlari va qimmatbaho mukofotlari bilan mukofotlantiriladilar.

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

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

O'zRGF Prezidiumi tomonidan tasdiqlangan chempionat, Kubok va birinchiliklarga kelishilgan «qo'shimcha-lar», ayrim uzgarishlar kiritilishi mumkin.

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

1. Musobaqani qanday tashkil etasiz?
2. Musobaqa turlarini atab o'ting.
3. Musobaqani qanday rejalashtirasiz?
4. Musobaqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering.
5. Musobaqa o'tkazish usullarining ijobiy va sal-biy taraflarini aytib bering.
6. Musobaqa nizomi qanday tuziladi va unda qanday masalalar aks ettirilishi lozim?

XII BOB

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: jamo-aning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarining bajarilish 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 yo'llarga;
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-mashg'ulot 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 istiq-bollar 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 etakchi ro'lni o'ynaydi.

Gandbol bo'yicha eng yirik musobaqalar (jahon birinchiligi, olimpiya o'yinlari) muddatini hisobga olib, gandbolchilar o'quv-mashq jaryonining umumiy istiqbol rejasini to'rt yillik qilib tuzish maqsadga muvofiqdir.

SHaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning to'rt yillik taqvimini ishlab chiqilishi lozim.

Istiqbol rejada gandbolchilarning mahorat dara-jasiga 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 tsiklda 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 tekshiruvi ma'lumotlarini, model tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar (testlar) va gandbolchilarning musobaqalarda qanday qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

SHu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishga hamda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy 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 aso-siy yo'nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o'rni).

6. Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanishi.

7. Yillar bo'yicha sport-texnika ko'rsatkichlari.

8. Pedagogik va tibbiy nazorat.

9. Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar.

10. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob-anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatini - ularning ko'p yillik tsikl 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 rejalarda 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 juda yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish

Mashg'ulotning kundalik rejasi bir yillik qilib, istihbol 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 jarayoninni tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

Gandbol jamoalarida o'quv-mashq jarayoni yil davomida o'tkaziladi va tsiklik tavsifga ega bo'ladi. O'quv-mashq jarayonining yillik tsikli uch davrga: tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik tsiklda 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 tsikldagi mashg'ulot va musoba-qalarning 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, funktsional, 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. Umum tayyorgarlik 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 rivojlan-tirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida etakchi o'rin egallaydi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umum rivojlantirish mashqlari kamay--tiriladi. 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 uchun 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'yin 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 tsikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan ancha 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 deb ish rejasi, o'quv-mashg'ulotning reja-konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

«Tasdiqlayman»

_____» _____» 2005 y

Guruh №				
Sana				

KONSPEKT № _____**Vazifa:**

1. Maxsus tezlikni tarbiyalashga yordamlashish.
2. To'pni uzatish, ilish, olib yurish va darvozaga sakrab to'p otishni 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 uslubi ko'rsatmalar
Tayyorlov qismi 25-30	1. Saflanish. Mashg'ulot va-zifasi bilan tanishtirish	2	Shug'ullanuvchilar sport formasiga ahamiyat berish
	2. Yurish, yugurish, yurish, nafas rostdash mashqlari	5'	
	3. Umumrivojlantiruvchi mashqlar	10'	Ikki kolonna bo'lib
	4. Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar		
	a) to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish b) ustunlar orasidan o'tib yugurish	6' 6'	Ustunlar orasi 3 m dan kam bo'lmasligi lozim

Asosiy qism 80-85'	1. Maxsus tezlikni rivoj-lantiruvchi mashqlar	15'	Yuqori tezlikda
	-mayda qadamda 25-30 m yugurish	4-5	
	-tizzalarni baland ko'tarib yugurish (bajarish vaqti 8-10')		
	-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 harakatlarni o'r-gatishni davom etish	5-6	
	-to'pni uzatish va ilish (5-6 kompleks mashqlar)	20'	Joyda turib yurib, yugu-rib yuqori tempda ba-jariladi
	-to'pni erga urib olib yurish		
	-to'pni erga urib ustunlar orasidan o'tib bajarish		
	3. Darvozaga sakrab to'p otishni o'rgatish		
	-joydan sakrab darvozaga to'p otish	30'	Har bir shug'ulla-nuvchi tomonidan yo'l qo'yilgan xatolarni tuzatish
	-uch qadamdan so'ng sakrab darvozaga to'p otish	3-4	
	-yugurib kelib sakrab to'p otish	4-5	
	-himoyachilar tomonidan yuqorida qo'yilgan to'siqlar ustidan to'p otish	6-8	
	-ikki himoyachiga qarshi ikki hujumchi bo'lib darvozaga to'p otish (sx. 4)	10-12	
	-xatolarni to'g'rilash		
	4. Individual tez yorib o'tish to'g'risida tushuncha		
	5. Sxema bo'yicha shug'ulla-nuvchilar ketma-ket baja-radi	5-6	Alohida chi-zilgan sxe-malardan foydalanish
		20	

Xulosa qismi 8-10'	1. Saflanish. Kolonna bo'lib sekin yugurish. yurish Nafas rostovchi bir necha mashqlar O'tilgan mashg'ulotni xulosa qilish 2. Uyga vazifa.	5'	
		5'	Himoya va hujum o'yin texnikasini kitobdan o'qib takrorlash

Tuzuvchi o'qituvchi _____

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

1. O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Rejalashtirish turlarini atab o'ting.
3. Istiqbol rejalashtirish necha yilga tuziladi?
4. Kundalik rejalashtirish nima?
5. Tezkor rejalashtirishning asosiy hujjatlarini atab o'ting.
6. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun tuziladigan reja necha hujjatni o'z ichiga oladi?

ADABIYOTLAR

- Ayrapet'yants L.R. Voleybol: Kniga trenera.-T., 1995.
- Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomexanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.-M., 1992.
- Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash.-T., 1989.
- Gandbol: Pourochnaya programma dlya DYUSH.-M., 1984.
- Gorbalyauskas Ch.L. Igraem v ruchnoy myach.-M., 1988.
- Darslik va o'quv qo'llanmalari mualliflarining seminar materiallari.-T., 2004.
- JGF jurnali. Germaniya, 1998 y., 4-son
- Ignatyeva V.YA. Gandbol: Uchebnoe posobie.-M., 1983.
- Kazakov P.N. Futbol.-T., 1981.
- Kerimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuliyati.-T., 2001.
- Klusov N.P. Taktika gandbola.-M., 1980.
- Novikov A.D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.-T., 1975.
- Nurimov R.I. Effektivnost' sovershenstvovaniya lovkosti vo'sokokvalifitsirovanno'x futbolistov v svyazi s rezul'tatami eyo kontrolya: Avtoreferat na soiskanie kand. ped. nauk.-M., 1982.
- Osnovo' Olimpiyskix znaniy/Xamrakulov A.K., Yunusov T.T., Akramov A.K. i dr.-T., 2001.
- Pavlov SH.K. va boshq. Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari/Pavlov Sh.K. Abduraxmanov F.A., Shelyagina I.N.-T., 1991.
- Pavlov Sh.K. Gandbol: Jismoniy tarbiya instituti uchun dastur.-T., 1998.
- Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Darslik.-T., 1990.
- Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi: Musobaqalar qoidalari.-T., 1987.
- Podgotovka gandbolistov: Ucheb. Posobie/ Abduraxmanov F.A., Livitskiy A.N., Yarotskiy A.I., Pavlov Sh.K.-T., 1992.
- Portnix Yu.I. Sportivno'e igro' i metodika prepodovaniya.-M., 1986.
- Rasulev O.T. Basketbol: Darslik.-T., 1998.

Rationidze A., Marixuk V. Igra gandbol'nogo vratar'ya.-M., 1981.

Salamov R.S. Problema' vo'sshego fizkul'turnogo obrazovaniya.-T., 1992.

SHestakov M.P. Gandbol: Takticheskaya podgotovka.- M.: Akademiya, 2001.

Yarashev K.D. Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish.-T.: Abu Ali ibn Sino, 2002.

O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Ta'lim tarbiya va kadrlar tayyorlash tizimini tubdan isloh qilish, barkamol avlodni voyaga etkazish to'g'risida»gi Farmoni. 10 oktyabr 1997.

Qosimov A.Sh. va boshq. Basketbol/Qosimov A.Sh., Rasulev O.T., Ismatullaev X.A.-T., 1986.

MUNDARIJA

Shartli belgilar	4
Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tsnifnomasi	5
Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojla-nishi	6
Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.....	9
O'yin texnikasi	15
Hujum va himoya o'yinining tasniflanishi	16
Himoya o'yini texnikasi	24
Darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi	25
Gandbol zarbasining biomexanikasi	29
O'yin taktikasi	35
Hujum taktikasi	36
Himoya taktikasi	44
Tayyorgarlik turlari	52
O'rgatish uslublari	72
Yosh gandbolchilarni tanlab olish	88
Gandbol mutaxassisligida TO'ITI av TITInishkil etish.....	92
Maktabdv qo'l to'pini o'rgatish xususiyatlari	110
Ayollar jamoasi tayyorlanishining o'ziga xos xususiyatlari	116
Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	124
Musobaqa nizomi	132
O'quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish	141
Adabiyotlar	149

Oddiy
Chalishtirib
Bir oyoqda
Ikkala oyoqda
Bir oyoqda depsinib
Ikkala oyoqda depsinib

Siltab
Barmoqlar bilan
Depsinib

Depsinib

Oldinga tashlab
Depsinib
Urib

Siltab
Urib
Depsinib

Himoya texnikasining tasniflanishi

Himoya texnikasi

Harakatlanish

Qarshilikda to'pni egallash

Yurish

Yugurish

Sakrash

To'sish
O'yinchini To'pni

Urib qaytarish

Olib qo'yish

Oddiy

Qadamba-
qadam

Oddiy

Qadamba-
qadam

Bir oyogda
depsinib

Ikkala
oyogda
depsinib

Gavda bilan

Bir qo'llab

Ikki qo'llab

Bir qo'llab

Bir qo'llab

Chalishtirib
Qadamlab
Yuqoriga
Oldinga
Yon tarafga

Yuqoridan
Yondan
Pastdan

Harakatli
Harakatsiz

Yuqoridan
Pastdan

Yo'naltirilgan
Yo'naltirilmagan

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi

Darvozabon texnikasi

Hujum texnikasi

Himoya texnikasi

To'pni egallash

Qarshilikda to'pni egallash

Harakallanish

Ushlab qolish

Yurish

Yugurish

Sakrash

Ilash

Uzatish

Oyoqni ko'tarib
Katta qadamda
Shpagat

Pastdan
Yuqoridan

Pastdan
Yondan
Yuqoridan

Yuqoridan
Yondan

Oddiy
Qadamba-qadam
Oddiy
Qadamba-qadam
Bir oyoqda deysinib
Ikki oyoqda

Bir oyoqda
Ikki oyoqlab
Gavda bilan
Ikki qo'llab

Bir qo'llab

Ikki qo'llab

Bir qo'llab
Ikki qo'llab

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi

Darvozabon texnikasi

Himoya texnikasi

Hujum texnikasi

Harakallanish

Qarshilikda to'pni egallash

To'pni egallash

Ushlab qolish

Yurish

Yugurish

Sakrash

Illich

Uzatish

Oyoqni ko'tarib
Katta qadamda
Shpagat

Pastdan
Yuqoridan

Pastdan
Yondan
Yuqoridan

Yuqoridan
Yondan

Oddiy
Qadamba-qadam
Oddiy
Qadamba-qadam
Bir oyoqda depsinib
Ikki oyoqda

Bir oyoqda
Ikki oyoqlab
Gavda bilan
Ikki qo'llab

Bir qo'llab

Ikki qo'llab

Bir qo'llab
Ikki qo'llab

Darvozabon taktikasi

Individu harakatlar		Jamoat harakatlari	
Harakatlanish	Chalg'itish	Himoya qilib	Hujum qilib
Darvozada	Harakatda	Qarshilikda	Darvoza maydonida
Darvozabon maydonida	Turish holatida	To'sish holatida	Maydonda
Maydonda	Holatni tiklab		

Gandbolda darvozaga zarba berishning tuzilishi

Zarba berish fazalari	To'pga tezlik berish bosqichlari	To'pga tez-lik berish bosqichlari vazifalari	O'yinchi hara-katlari	To'pga tezlik berish usullari	Kinematik zanjir-ning etakchi haqlari	Asosiy zaruriy jismoniy sifatlari
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» tizimi-ning yuqori qismiga tezlik berish	Mumkin qadar ko'p sonli harakatni o'tkazish	Siltanish, gavgani burish	1. Sakrab turib 2. Ikkala oyoqqa tayanib 3. Bitta oyoqqa tayanib 4. Yiqilayotganda	Tana, elka, bilak	Umurtqaning bel bo'g'imi va elka bo'g'imlaridagi egiluvchanlik
3. Yakunlovchi	Bevosita to'pga tezlik berish	Mumkin qadar ko'p sonli harakatni o'tkazish	To'pni chiqarib Yuborish	1. Yuqoridan 2. Yon tomondan	Panja, barmoqlar	Barmoqlar uchi, qo'l panjasi bo'g'imidagi egiluvchanlik

Hujum o'yin taktikasining tasniflanishi

Hujum taktikasi

Jamoa harakatlari

Hujum holatida

Tez yorib o'tish
hujumi

Guruh harakatlari

To'siq qo'yish

Chalishirma

Parallel

Individual harakatlari

Chalg'itishlar

To'pni olib
Yurish

To'p uzatishni
qo'llash

To'p olishni
qo'llash

Keish

To'psiz o'yinchini nazorat qilish
To'pli o'yinchini nazorat qilish
To'pni olib qo'yish
Uzatilgan to'pni olib qo'yish
Urib qaytarish
To'siq qo'yish
Chalg'itishlar

Individual harakatlari

Yordam qilish
Qo'shilish
Muhokama qilish

Guruh harakatlari

Shaxsiy himoya
Hududiy himoya
Aralash himoya

Jamoa harakatlari

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi

Himoya taktikasi

Ochiq
YAshirin
Ochiq holatda
Bekik holatda
Ochiq holda
YAshirin holda
Aylantirib
Uzatib
Urib

Yig'ilganda
Yoyilganda
Ichki holatda
Tashqi holatda
Ichki holatda
Tashqi holatda

Tez yorib o'tish
Yorib o'tish

3 : 3
4 : 2
Jamoa bo'lib

Faol harakatda	Sust harakatda	Chiqib	Qaytib
----------------	----------------	--------	--------

Joy almashtirib	Qo'llar bilan to'siq qo'yish
-----------------	------------------------------

Almashib	Uzatib	2	3
----------	--------	---	---

Qo'shilib	Qo'shilmadan	6 : 0	5 : 1	4 : 2	3 : 3	2 : 4	5 + 1	4 + 2
-----------	--------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

1-hujjat

Boshlang'ich tayyorlov guruhi uchun namunaviy yillik reja va jadval

Mazmuni	Rejadagi soal	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust	Jami soallar
1. Nazariy tayyorgarlik 1. Gandolchilarning kun tartibi va gigienasi 2. Gandol o'yini qoidalarini o'rganish 3. Gandol o'yini texnika taktikasi 4. O'yinga yo'l-yo'riq berish va o'tkazilgan o'yinni muhokama qilish 5. Hakamlilik	1 2 2 1		1	1	1		1	1						1 2 2 1

[illegible]

2-hujjat

Namunaviy oylik ish rejasi

[illegible]

	rivojlantiruvchi mashqlar 2. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar 3. Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar 4. Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar 5. Egiluvchanlikni rivojlan-tiruvchi mashqlar	90' 60' 60' 60'		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
3.	Texnik tayyorgarlik 1. Hujum o'yin texnikasi 2. Himoya o'yin texnikasi 3. Darvozabon o'yin texnikasi	8 s 180' 160' 160'	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
4.	Taktik tayyorgarlik 1. Individual harakatlari 2. Guruh harakatlari 3. Jamoa harakatlari	5 s 100' 100' 100'	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
5.	<u>O'rganilgan malakalarni o'yinda mustahkamlash</u> 1. O'quv-mashq o'yinlari	3 s 180'	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15

120
120
120
120
120
120
120
120
120
120
120
120
120
120
Jami soatlar:

SH.PAVLOV
F.ABDURAHMONOV
J.AKROMOV

GANDBOL

Muharrir X. *Po'latxo'jayev*
Rassom B. *O'rinova*
Musahhih B. *Tuyogov*
Sahifalovchi A. *Qo'nishev*

Nashriyot litsenziyasi AI № 190. 10. 05. 2011- y.
Bosishga ruxsat etildi 04. 10. 2013. Bichimi 60 × 84 ¹/₁₆.
«Times New Roman» 10.10.2005 Ofset qog'ozi.
Ofset bosma usulida chop etildi. Shartli b. t. 25,0.
Adadi 500 nusxa. Buyurtma № 52.

«TAFAKKUR BO'STONI» nashriyoti
Toshkent sh., Yunusobod tumani, 9-13.

«TAFAKKUR BO'STONI» MCHJ bosmaxonasida chop etildi
Toshkent sh., Chilonzor ko'chasi, 1- uy.

ISBN 978-9943-728-70-7



9 789943 728707