SH.F.TO`LAGANOV
M.M.RAXMANOVA

GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

TOSHKENT – 2019

O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI JISMONIY TARBIVA VA SPORT VAZIRLIGI

O`ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT UNIVERSITETI

SH.F.TO`LAGANOV
M.M.RAXMANOVA

GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI

O`zbekiston Respublikasi Oliy va o`rta maxsus ta`lim vazirligining 2018 yil 27 martdagi 274- sonli buyrug`iga asosan 5610500 – sport faoliyati (gandbol) bakalavriat ta`lim yo`nalishda tahsil olayotgan talabalar uchun o`quv qo`llanma sifatida tavsiya etilgan

Ro`yxatga olish raqami 274-275

TOSHKENT – 2020

Mualliflar:

To`laganov Shuhrat Furqatjonovich – O`zDJTSU gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrasining katta o`qituvchisi;

Rahmanova Malohat Manapovna – 1-BO`SMkatta uslubchisi;

Taqrizchilar:

AkramovJ.A. - pedagogika fanlari nomzodi, professor.

IsroilovSh.X.– pedagogika fanlari nomzodi, professor.

Ushbu darslikda gandbol o'yinining tavsifi, o'yin va musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish, tayyorgarlik turlari, gandbol o'yinining texnik va taktik tavsifi, tanlab olish turlari kabi masalalar yoritilgan bo'lib, ular kitobhon uchun sodda va tushunarli tarzda yozilgan. Har bir mavzu rasmlar, jadvallar va chizmalar bilan izohlangan.

Ushbu ma'lumotlar natijalarini oliy o'quv yurtlari, umumta'lim maktablari, bolalar va o'smirlar sport maktablarining amaliy mashg'ulotlarini rejalashtirish, qo'shimcha sport mashg'ulotlari va sog'liqni saqlashni takomillashtirish bo'yicha o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish uchun qo'llanilishi mumkin.

KIRISH

Yosh avlodni sport bilan shug'ullanishi, sog'lom turmush tarziga amal qilishi, ma`naviy va jismoniy kamolga intilish – Vatanga mehr-muhabbat, o`z yurti bilan g'ururlanish ruhida tarbiyalash ishlari asosiy yo`nalish sifatida belgilanadi.

O`zbekistonda bolalar ommaviy sportini rivojlantirishni ta`minlash maqsadida, joylarda sport muassasalarining barpo etilishi, yangi-yangi sport turlaridan to`garaklar faoliyatining yo`lga qo`yilishi, ularning tegishli jihozlar va malakali sport murabbiylari bilan ta`minlanishi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanayotgan bolalar va o`smirlar soni yildan-yilga ortib borishiga asos bo`lmoqda.

Mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning rivojlanishini ilmiy asosda ta'minlash masalalariga juda katta e'tibor berilmoqda. Ayniqsa, bu borada mazkur yo`nalishga oid fanlarni rivojlantirish, sport va jismoniy tarbiya tadbirlarini ilmiy asosda tashkil etish, ilmiy infrastrukturani rivojlantirish hamda ushbu jarayonlarda ilm-fan yutuqlari va sport sohasidagi ilg'or jahon tajribasiga tayanish muhim ahamiyat kasb etadi.

Sog'lom turmush tarzini shakllantirish, milliy genafondni yanada sog'lomlashtirish, barkamol avlodni tarbiyalash davlat siyosatining ustuvor yo`nalishlaridan biri deb belgilangan. Qisqa muddatda bu sohada olib borilgan keng ko`lamli amaliy harakatlar o`z samarasini bera boshlagan. 2000-yildan boshlab usluksiz sport musobaqalari tizimi asosida talabalar o`rtasida "Universiada", o`rta maxsus, kasb-hunar ta'limi tizimida "Barkamol avlod" va o`quvchilarning "Umid nihollari" sport musobaqalarining o`tkazila boshlaganligi ko`p sport turlari qatorida gandbol sportini ham respublikamizda rivojlanishiga asos bo`lmoqda.

Ayniqsa bolalar va o`smirlar sportining ommaviy turlarini keng targ'ib qilishga alohida e'tibor qaratilmoqda va aynan shu tufayli O`zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tashkil etish to`g'risidagi Farmon chiqarildi. Mazkur Farmon asosida Vazirlar Mahkamasi 2002-yilning 10 oktabrida "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasining faoliyati to'g'risida" Qaror qabul qildi.

Mamlakatimiz hayotining barcha sohalarida tub o`zgarishlar amalga oshirilayotgan bir paytda jismoniy tarbiya va sportni samarali boshqarish va uni jamiyatimiz manfaatlari yo`lida foydalanish borasidagi ishlarni yanada kuchaytirish taqozo etilmoqda. Bu boradagi faollik milliy ma'naviyatimiz va madaniyatimiz, jumladan, jismoniy tarbiya hamda sport sohasidagi ishlarimizni yuksak darajaga ko`tarishga xizmat qiladi.

O`zbekiston gandbolchilarining mahoratini oshirish bolalar va o`smirlar gandbolini riaojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o`yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarni tuzatish ancha

qiyin. Shu sababli balalar va o`smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo`lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko`p muvaffaqiyat olib kelishi mumkin.

Ushbu o`quv qo`llanma ilmiy tadqiqotlar, shuningdek mamlakatimiz va xorijiy gandbol mutaxassislarining ilg'or tajribalarini umumlashtirish asosida tayyorlandi. Uning maqsadi – murabbiylarni gandbolchilarni tayyorlashga oid zamonaviy bilimlar hamda ilg'or usullar bilan qurollantirishdir.

O`quv qo`llanmadan mamlakatimizdagi umumta`lim maktablari, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida tahsil olayotgan o`quvchilar, oliy o`quv yurtlari talabalari, murabbiylar va sportning gandbol turi bilan qiziqadigan barcha insonlar foydalanishlari mumkin.

Mualliflar o`rtaga tashlayotgan fikr va vositalarni eng haqqoniy deb da'vo qilish fikridan yiroqdirlar. Shuning uchun ham o`quv qo`llanmaga tanqidiy fikrlar, istaklarni mamnuniyat bilan qabul qilgan bo`lar edilar.

MUALLIFLARDAN

Buyuk maqsadimizga, ezgu-niyatlarimizga erishishimiz, jamiyatimizning yangilanishi, hayotimiz taraqqiyoti va istiqboli, amalga oshirilayotgan islohotlarimiz va rejalarimizning samarali taqdiri, avvalambor, davr talablariga javob beradigan yuqori malakali, ongli, tafakkurga ega bo`lgan mutaxassis kadrlar tayyorlash muammosi bilan bog`liq...

Hurmatli o`quvchi, talabalar! Kelajakda nihoyatda mas'uliyatli kasb – o`qituvchi-murabbiylik kasbi bilan shug'ullanish huquqiga ega bo`lar ekansiz, chinakam pedagog, obro`li ustoz-murabbiy bo`lishga intilasiz degan umiddamiz va shunday mutaxassis bo`lib etishishingiz uchun sizga ko`maklashamiz.

Lekin, bir narsani yodda tuting – oliy o`quv yurtini "haqini to`lasangiz manzilingizga eltib qo`yuvchi taksiga emas, uni ko`proq ijaraga berilgan avtomobilga o`xshatsa bo`ladi – sizga yaxshi mashina berishadi, lekin uni o`zingiz boshqarasiz. Aminmizki, bakalavr yo`nalishining gandbol fanidan o`quv-mashg'uloti va tarbiya jarayoni natijasi faqatgina o`qituvchi-murabbiyga, o`quv yurti yaratib bergan sharoitlarga emas, talabaning o`ziga naqadar bog'liqligini bilasiz. Shuning uchun butun semestr davomida siz bilan samarali hamkorlik olib boramiz, deb ishonamiz.

Yaqin kelajakda bizning hamkasbimiz bo`lasiz. O`qituvchi-murabbiy kasbining sir-sinoatlari juda ham ko`p, lekin shu bilimlarni qanchalik puxta egallasangiz, sizning o`qituvchi-murabbiylik yoki pedagogik faoliyatingiz shunchalik osonroq kechadi.

Gandbol fanini o`rganish davomida bo`lajak talabalaringizni gandbol sport turiga qiziqtirish yo`llarini, ulardan xalq uchun foydali ishlarni amalga oshira oladigan haqiqiy insonni shakllantirish usullarini o`rganib olasiz. Bulardan tashqari siz gandbol fani yordamida ushbu sport turining paydo bo`lish va rivojlanish tarihi, musobaqa o`tkazish tizimlari, musobaqa qoidalari, hakamlik uslubiyoti, gandbol texnika-taktikasi va ularni o`rgatish uslublari to`g'risidagi bilimlarga ega bo`lasiz.

Biz sizga maktab, litsey, kollej va sport maktablarida o`quvchi yoshlarga ushbu sport turini o`rgatish uslubiyotlarini o`rganishingizga ko`mak beramiz.

Oliy o`quv yurtida o`qish jarayonida katta bilim va tajriba egasi bo`lgan o`qituvchi-murabbiylar maslahatlaridan, maxsus ajratilgan vaqtdan unumli foydalanib qolsangiz, muammolarni guruhdoshlaringiz bilan birgalikda yechib ko`rsangiz, buning samarasini hech narsaga taqqoslab bo`lmaydi.

Shuni esda tutingki, siz hayotga tayyorlaydigan o`quvchi-yoshlar qaysi kasb egalari bo`lishidan qat'i nazar ularning sog'lom, vatanparvar, mustaqil, mard, halol, maqsadga intiluvchan, komil inson bo`lib yetishishlariga ko`maklashish bizning oliy va ustuvor maqsadimiz hisoblanadi. Ertaga ushbu o`quvchi-yoshlar jamiyatimiz hayoti, shu jumladan siz va bizning hayotimizni ham belgilab beruvchi insonlar bo`lishadi. Shuning uchun ularni tayyorlashga nisbatan befarqlik bu o`zingizning kelajagingiz, farzandlaringiz kelajagiga bo`lgan befarqlikdir.

Biz, o`qituvchi-murabbiylar hamda sizlarga shunday huquq va imkoniyat – kelajakni qurishda bevosita ishtirok etish imkoni berilgan ekan, undan oqilona foydalanaylik!

I bob. GANDBOL O`YINING TAVSIFI

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo`lib, u o`quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o`smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo`lgan chinakkam xalqchil o`yin hisoblanadi. Musobaqa nufuziga qarab, har bir jamoa o`n ikki o`yinchidan o`n oltita o`yinchigacha tashkil topgan tarkib bilan qatnashadi. Shundan 7 tasi asosiy tarkib o`yinchilaridir. Ular: 1 ta darvozabon va 6 ta maydon o`yinchilari hisoblanib, o`yindagi vazifalariga binoan "amplua" joylashuvlari quyidagicha: 2 ta burchak, 2 ta yarim o`rta, 1 ta markaz va 1 ta chiziq o`yinchilari. O`yinda qatnashuvchi jamoa o`yinchilarining maqsadi– to`pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To`p bilan barcha harakatlar faqat qo`lda bajariladi. To`p uchun kurashda, qarshilik ko`rsatishda qo`pollik va sportchiga xos bo`lmagan harakatqilmasdan, qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim.

Gandbol o`yinining asosini yugurish, sakrash, to`pni uzatish, darvozaga to`p otish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko`lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkor-lik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o`yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo`lib xizmat qiladi. 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 gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo`lgan sport o`yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o`yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o`quv yurtlarida keng qo`llanilmoqda. Gandbol musobaqalari yoshlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda "Alpomish" va "Barchinoy" me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan hisoblanadi.

1.1. Gandbol sport turida amplua o`yinchilarining funksional vazifalariga ko`ra model tavsifi

**Burchak *o`yinchisi*** maydonning chap va o`ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o`yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo`lishi lozim. Chunki uning o`yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri –qarshi hujum uyushtirish va uni

yakuniga yetkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so`ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o`z darvozaboni yoki o`yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to`pni ilib olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari u raqib o`yinchilarining burchak o`yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

Buning uchun unda tezlik (faqatgina tezlikning o`zi emas, balki start olish va yugurish tezligi, o'yin texnik usullarini individual bajarish tezligi) rivojlangan bo`lishi zarur. Masalan, to`pni ilish, to`pni yerga urib olib yugurish, to`p bilan aldamchi harakatlar, "fint"lar, to`pni darvozaga otishda mo`ljal olish va bu harakatlarning barchasini maksimal tezlikda bajarishi kerak. Bular bilan bir qatorda tezkor chidamlilik sifati aynan shu burchak o`yinchisida juda rivojlangan bo`lishi, minimal burchakdan darvozaga sakrab, egilib to`p kirita olishi, oyoqlari tezlik bilan ishlashi va egiluvchanlik sifati yaxshi rivojlangan bo`lishi zarur.

Yarim o`rta o`yinchisi maydonning markaz va burchak o`yinchilari orasida (raqib darvozasidan 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu ampluada harakatlanuvchi o`yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi. Butun jamoaning o`yini yarim o`rta o`yinchining raqib darvozasini ishg'ol etishni bilishi va ijodiy qobi-liyatlariga bog'liqdir. Bu o`yinchida jismoniy sifatlardan tezkor-kuch, sakrov-chanlik hamda kuch sifati yuqori darajada rivojlangan bo`lishi lozim, chunki uning o`yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri– raqibdarvoza to`riga uzoq masofalardan kuchli zarb bilan to`p kiritish bo`lib, maydonni ko`ra bilishi, kutilmagan va aniq to`p uzata olishi, tez qaror qabul qila olishi, taktik tafakkurning rivojlangan bo`lishi va baland bo`yli bo`lishi (190*sm* va undan baland) bu ampluada harakatlanuvchi o`yinchining o`ziga xos individual xususiyatlaridan biridir.

Yarim o`rta ampluada harakatlanuvchi o`yinchi – taktik tartib intizomga qat'iy ravishda rioya etishi lozim, chunki jamoa murabbiysi barcha jamoa o`yinchilariga taktik ko`rsatmalarni aynan shu yarim o`rta yoki markaz o`yinchilari orqali amalga oshiradi. Yarim ampluada harakatlanuvchi o`yin-chilar vazifasi qobiliyatli va tajribali o`yinchilarga ishonib topshiriladi.

***Chiziq o`yinchisi*** raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr maso-falar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o`z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluv-chanlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o`yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo to`p yo`nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, uni ko`zdan qochirmay jamoadoshlari, asosan yarim o`rta, markaz o`yinchisi uzatib berayotgan to`pni raqib o`yinchilariga oldirib qo`ymasdan to`pni ilib olishi, so`ngra u to`pni o`ziga

bo`ysundirib, darvoza tomonga o`girilib darvozaga to`p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga “zaslon”, ya’ni to`siq qo`yadi va sheriklariga “koridor”ochib beradi.Shu bilan birga chiziq o`yinchisi doimo to`pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to`p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko`rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o`yinchisini ko`zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to`p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan “yashirin” to`p uzatish usullari amalga oshiriladi.

***Markaz o`yinchisi*** o`z nomi bilan maydonning markazida (erkin to`p tashlash chizig’idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampluada harakatlanuvchi o`yinchi vazifasini ijro etish uchun o`yinchidan maydonni ko`ra bilish, yon taraflarni ko`ra olish, kutilmagan va aniq to`p uzata olish, murakkab bo`lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to`p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o`yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o`yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, tehnik-taktik haraktlar aynan shu o`yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so`z bilan aytganda, barcha hujum shu o`yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to`p uzatsa, shu tarafdan hujum davom etadi.

Bu o`yinchida tezlik (reaksiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur), chaqqonlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim. Kuzatuvlardan ma’lumki, markaz ampluasida harakatlanuvchi markaz o`yinchisi ko`plab jamoalarda “lider” hisoblanadi. Shuning uchun ularni murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

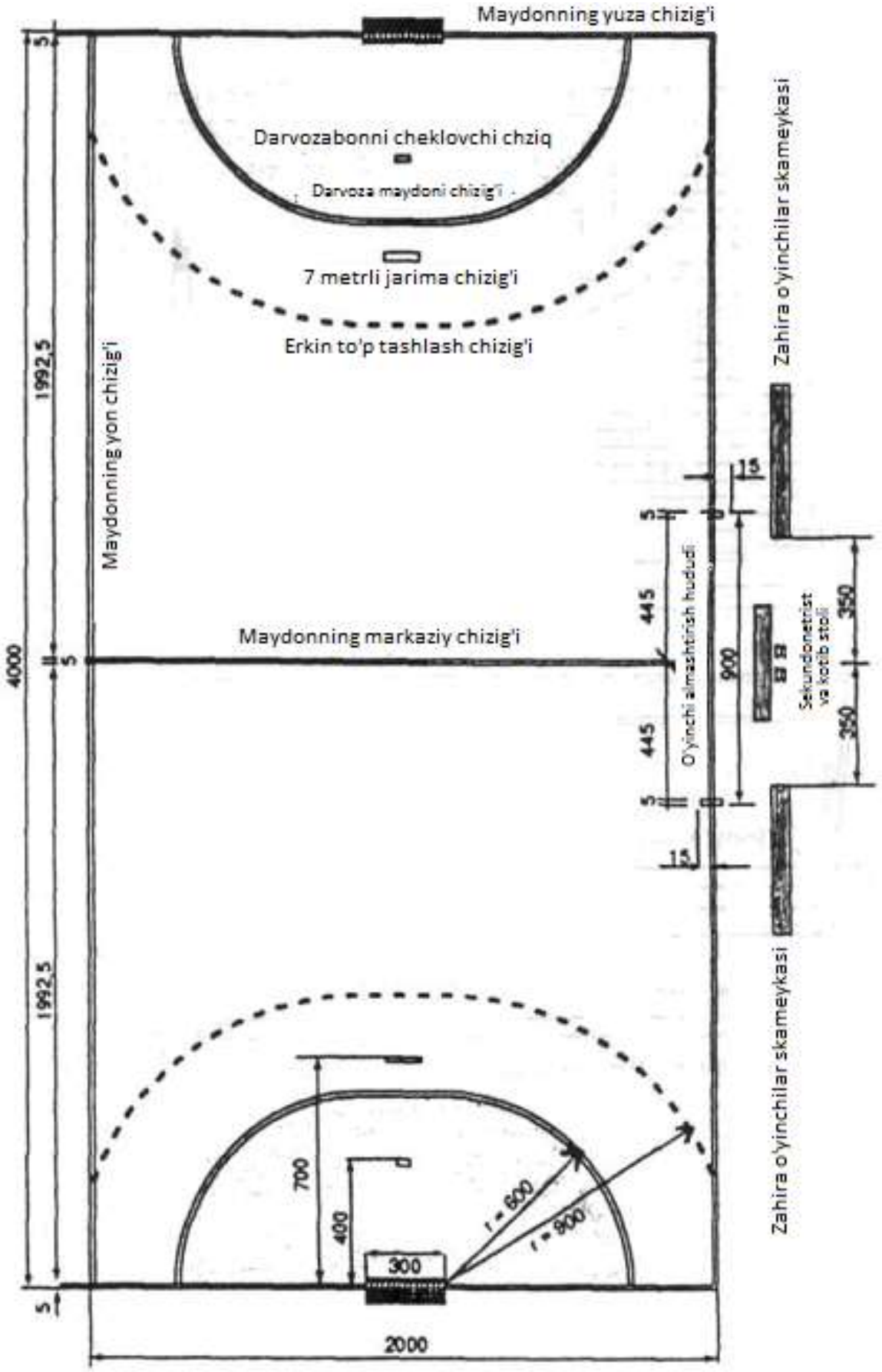
1.2. Gandbol o`yini qoidalari. O`yin maydoni

Gandbol o`yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to`rt burchakdan iboratbo`lib, o`z ichiga ikki darvoza maydonini oladi. Maydonni belgilovchi bo`ylama chiziq, ***yon chiziq***, ko`ndalang chiziq ***yuzachiziq*** deb ataladi.

O`yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik “hududs” joylashgan bo`lishi lozim.

O`yin jarayonida maydonga u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o`zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

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



1-rasm. O`yin maydoni

Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o`lchami taraflari 8 *sm* hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Darvoza ustunlari asosiy rangdan ajralib ko`ndalang ikki xil rangga bo`yalishi shart. Ushbu ranglarning uzunligi 20 *sm* bo`lib, faqatgina darvoza ustunlarining yuqori burchaklari darvoza ustunlari qalinligi hisobiga 28 *sm* ni tashkil etadi.

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

Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Maydondagi barcha belgilangan chiziqlar eni 5 *sm* bo`lib, ular aniq va ravshan ko`rinishi shart. Faqatgina darvoza ustunlari orasidan o`tadigan chiziqning eni 8 *sm* bo`lishi kerak.

Yondosh hududlar har xil rangda bo`yalishi mumkin.

Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi joylashadi. Darvozabon maydoni chizig'i (6 metrli chiziq) quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqqa parallel 3 metrli chiziq o`tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to`rtdan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo`shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

Erkin to`p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli bo`lib, uning oraliq masofasi va chiziqning uzunligi 15 *sm* uzunlikda bo`ladi (1-rasm).

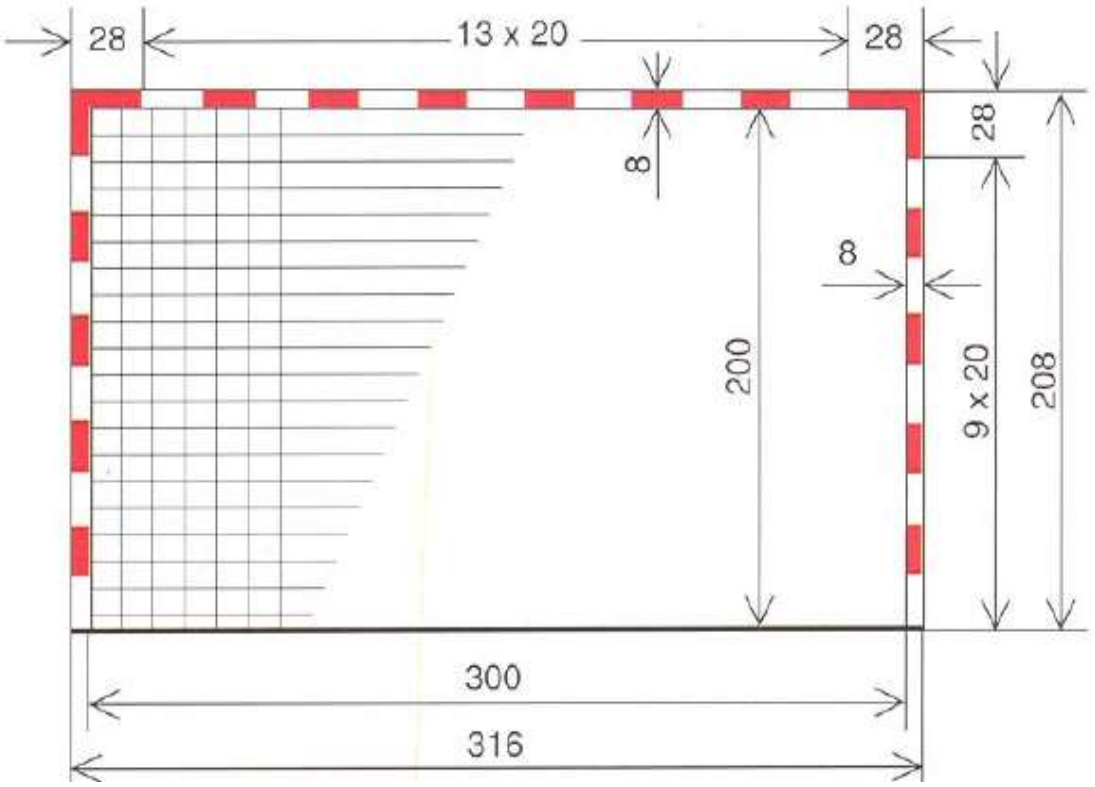
7 metrli jarima to`p tashlash chizig'i darvoza o`rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o`tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo`ladi (1-rasm).

Yuza chiziqdan 4 metr uzoqlikda uzunligi 15 *sm* bo`lgan, darvozabonni cheklovchi chiziq chiziladi. U o`yin vaqtida faqat bir holatda, ya'ni 7 metrli jarima to`p tashlashda qo`llaniladi. Jarima to`p tashlash paytida darvozabonning bu chiziq tashqarisiga chiqishi taqiqlanadi (1-rasm).

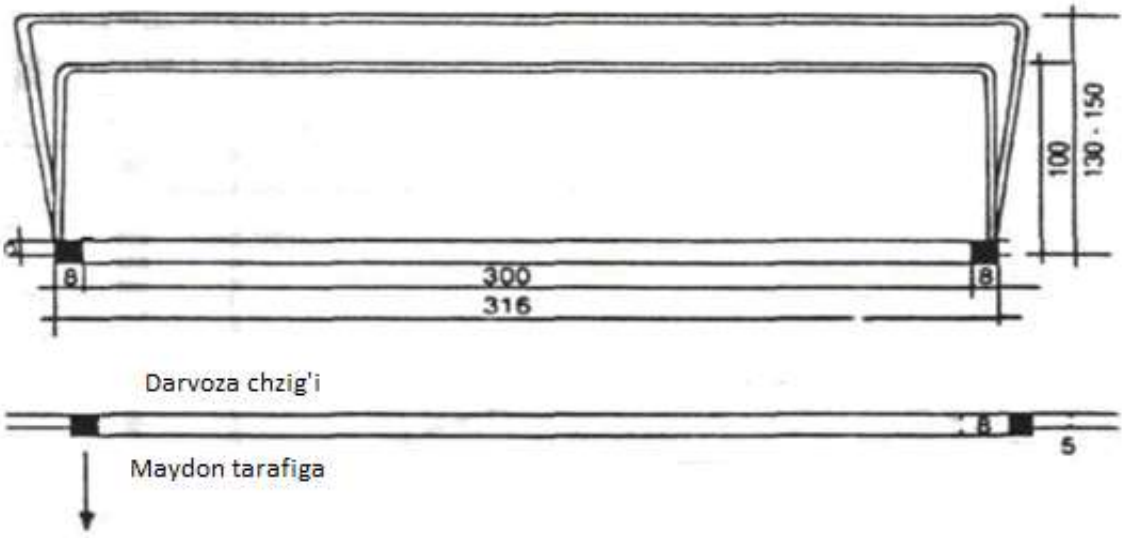
Maydon o`rtasidan ko`ndalang yuza chiziqqa parallel chiziq o`tkazilib, u o`rta (markaz) chiziq deb ataladi (1-3 rasmlar). O`yin boshlanayotganda va har gal darvozalarga to`p kiritilganda to`p maydon markazidan boshlanadi.

O`yinchilarni almashtirish hududining chizig'i – yon chiziqqa maydon markazidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo`lagi tomonga 4,5 metrli masofada markaz chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 *sm* chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

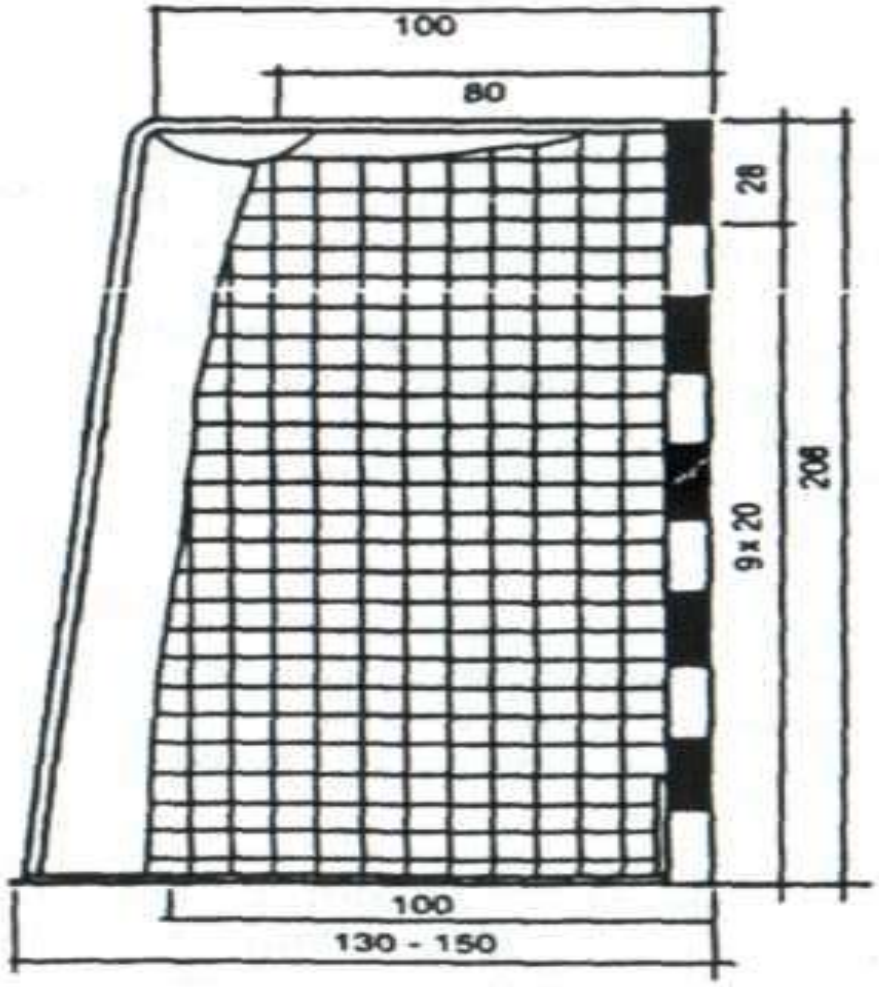
Kotib va sekundometristlar uchun qo`yilgan stol hamda zahiradagi o`yinchilar uchun qo`yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o`tirgan o`yinchilar almashish hududining chiziqlarini bemalol ko`rishlari lozim. Kotib hakam stoli zahiradagi o`yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 *sm* dan yaqin bo`lmasligi lozim.



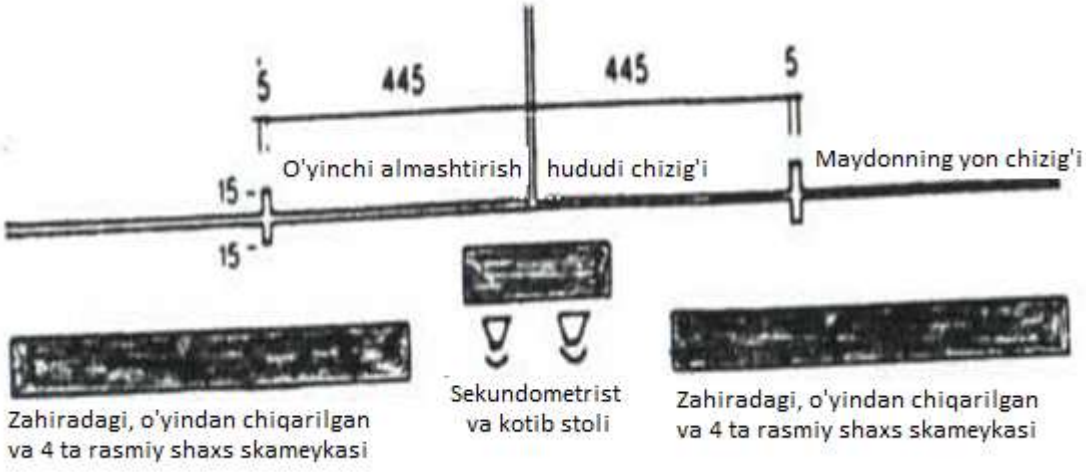
2-a rasm



2-b rasm. Darvoza



2-c rasm. Darvozaning yon tomondan ko`rinishi



3-rasm. O`yinchi almashtirish hududi chizig’i

1.3. O`yin vaqti

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

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

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

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

Final sirenasi

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

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

Vaqtni hisoblashda axborot hisoblagich uskunalardan foydalanganda o`yin vaqtini 0 dan 30 daqiqa qilib belgilash maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

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

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

Taym-aut

Taym-aut – bu o`yinning hakamlar tomonidan to`xtatilishi bo`lib, qachon va qancha vaqt o`yin vaqtini to`xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

a) o`yinchi yoki murabbiy 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;

b) 7 metrli jarima to`p belgilanganda;

c) jamoalarga taym-aut berilganda;

d) o`yinchilar noto`g'ri almashtirilganda yoki maydonga "ortiqcha" o`yinchi kirsa;

e) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil xushtak berganda;

f) hakamlar o`zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'ilsa.

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

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

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

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

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

1.4. To`p

To`p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo`lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo`lmasligi shart.

To`pning o`lchami, ya'ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo`lishi kerak:

4-a rasm

- Aylanasi 58-60 *sm* va og'irligi 425-475 g (XGF raqami 3) erkaklar va o`smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun (4-a rasm);

4-b rasm

- Ayollar va 14 yoshdan yuqori qizlar, shuningdek 12 dan 16 yoshgacha bo`lgan o`smirlar jamoalari uchun to`pningaylanasi54-56 *sm* va og'irligi 325-375 *g* (XGF raqami 2);(4-b rasm)

4-c rasm

- 8 dan 14 yoshgacha bo`lgan qizlar va 8 dan 12 yoshgacha bo`lgan o`g'il bolalar jamoalari uchun to`pning aylanasi 50-52 *sm* va og'irligi 290-330 *g* (XGF raqami 1) (4-c rasm).

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

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

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

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

1.5. Jamoa.O`yinchilarni almashtirish. O`yinchilar formasi

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

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

Butun o`yin davomida jamoaning bir o`yinchisi darvozabon sifatida bo`lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o`yinchi kerak vaqtda u maydon

o`yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. O`yinni boshlash uchun o`yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o`yinchidan kam bo`lishi mumkin emas.

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

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

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

O`yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo`lmagan xulq deb qayd etiladi. O`yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to`p tashlash bilan davom ettiriladi.

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

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

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

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

O`yinchilarni almashtirish

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

O`yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o`z maydonida o`yinchilarni almashtirish uchun belgilangan 4,5 metrli hududdan amalga oshirishi shart. Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir.

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

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

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

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

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

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

O`yinchilar formasi

5-rasm

Jamoaning hamma o`yinchilari bir xil sport formasida bo`lishi shart (5-rasm). Bir jamoaning sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o`yinchi formasining rangi ikkala jamoa o`yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart.

O`yinchilar futbolkasida raqamlar orqatarafdan kamida 20 sm va olditarafdan kamida 10 *sm* dan iborat bo`ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardanfoydalanish maqsadga muvofiqdir.

Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart.

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

Barcha o`yinchilar oyog’ida sport poyabzali bo`lishi shart (6-rasm).

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

Yumshoq elastik materialdan ixcham bosh bog’ichidan foydalanishga ruxsat beriladi.

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

O`yinchi tanjarohat olgani sababli badani va kiyimlari qon bo`lsa, u holda o`yinchi darhol o`yin maydonini tark etishi lozim (o`yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to`xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko`rsatilgan shartlarni

6-rasm

bajarmaguncha o`yinchi maydonga qaytarilmaydi (uning o`rniga zahiradagi boshqa o`yinchi o`yinni davom ettirib turadi).

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

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

Darvozabon

Darvozabonga ruxsat etiladi:

Darvozabon maydonchasida butun o`yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to`pga tegishga (7-rasm);

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

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

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

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

7-rasm

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug’dirish (8-rasm);
O`zining nazoratida bo`lgan to`p bilan darvoza maydonchasidan chiqish;

8-rasm

Darvozabon tomonidan maydon-ga tashlangan to`pga boshqa o`yinchilar tegmasdan, darvozabon-ning o`zi yana to`pga tegishi man etiladi;

Darvoza maydonida turib may-donda yotgan yoki dumalab keta-yotgan to`pga tegish;

Maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to`pni darvozabon may-doniga olib kirish;

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

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

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

Darvoza maydoni

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

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

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

9-rasm

b) maydon o`yinchisi to`psiz darvoza maydoni chizig’ini bosib o`z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to`p tashlash, ammo agar o`yinchi to`pli o`yinchining darvozaga to`p otishiga xalaqit qilgan bo`lsa, yoki to`p yo`lini to`ssa, u holda 7 metrli jarima to`pi beriladi (9-rasm);

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

Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

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

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

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

Darvoza maydonidagi to`p egasi faqat darvozabondir.

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

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

O`yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o`yinchilar himoya jarayonida to`pga tekkandan so`ng darvozabon uni egallasa yoki to`p darvoza maydonida qolsa, darvozabon qoidaga binoan uni o`yinga qaytaradi.

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

a) to`p darvozaga tushsa – gol;

b) agar to`p darvoza maydonida qolsa yoki darvozabon to`pga tegsa va to`p darvozaga kirmasa – erkin to`p tashlash;

c) to`p maydonning yon chizig'idan chiqib ketsa – yon chiziqdan to`p tashlash;

d) agar to`p darvoza maydonini kesib o`tib, o`yin maydoniga qaytsa – o`yin davom ettiriladi.

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

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

Ruxsat etiladi:

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

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

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

a) to`p bilan turgan o`yinchi bir oyog'ini yerdan ko`tarib yana qo`ysa, yoki oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo`yib harakat qilsa;

b) o`yinchi bir oyoqda turib to`pni ilib, so`ngra ikkinchi oyog'ini yerga qo`ysa;

c) o`yinchi sakragandan so`ng bir oyog'ida yerga tushsa, so`ngra yana shu oyoqda sakrasa yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo`ysa;

d) o`yinchi sakragandan so`ng ikki oyoq bilan bir vaqtda yerga tushsa va shundan so`ng bir oyog'ini yerdan ko`tarib, yana yerga qo`ysa yoki bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga siljitsa.

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

Statik holatda yoki harakatda:

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

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

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

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

Ruxsat etilmaydi:

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

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

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

Sust o`yin

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

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

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

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

1.7. Qoidani buzish va sportchiga xos bo`lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

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

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

c) raqibga to`siq qo`yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to`pni egallagan bo`lmasa ham;

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

Ruxsat etilmaydi:

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

b) qo`l va oyoq bilan raqibni siljitish;

c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;

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

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

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

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

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

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

b) raqib o`yinchisining boshiga yoki bo`yni atrofiga urishni qo`llab qilingan har qanday harakat (10-rasm);

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

d) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o`yinchi erkin to`p tashlashda yoki darvozaga otilgan to`p himoyachini boshiga tegsa, shuningdek 7 metrli jarima otishda to`p darvozabon boshiga tegsa, ammo

darvozabon oldinga harakat qilmagan bo`lsa. 10-rasm

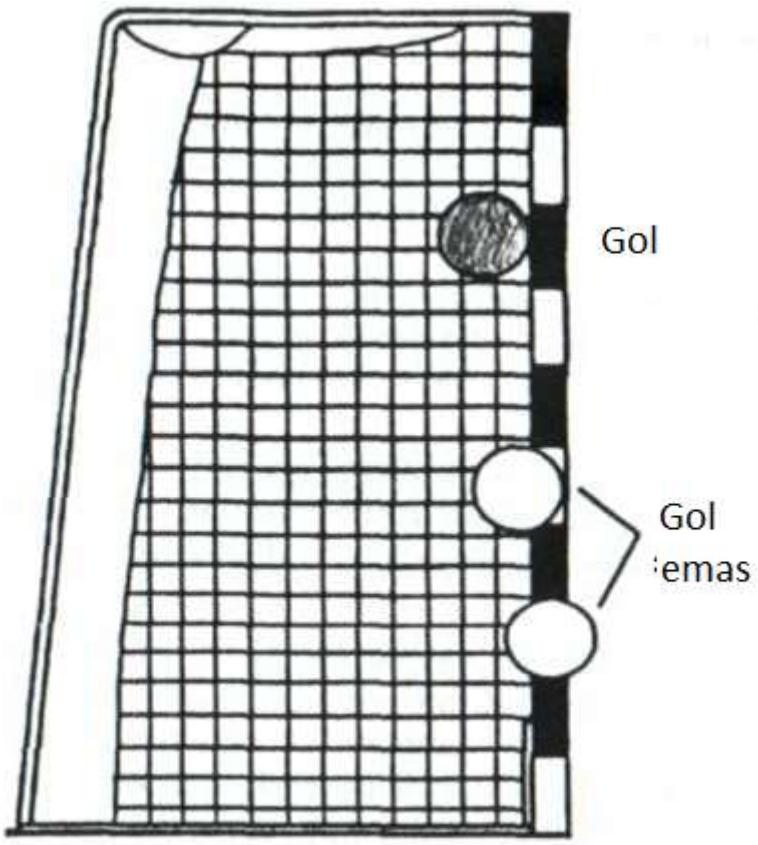
O`yinchi o`yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo`rlik qilsa, darhol o`yindan chetlashilishi shart. O`yin maydonidan tashqari holatida o`yinchiga qarshi qilingan hujum (zo`rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi. Zo`rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart.

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

Darvoza olinishi (ishg’ol etilishi)

Darvozaga to`p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to`p o`z aylanasi bilan darvoza ustunlari o`rtasidagi chiziq qalinligidan to`la o`tsa (11-rasm), faqat darvozaga to`p otayotgan o`yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo`l qo`yilmasa, maydon chizig’ini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa xushtak va jest ko`rsatib, gol bo`lganini ko`rsatadi.

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



11-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

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

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

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

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

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

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

1.8. Dastlabki to`p tashlash

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Yon chiziqdan to`pni tashlash

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

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

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

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

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

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

Darvozabon tomonidan to`p tashlash

Darvozabon tomonidan to`p tashlash bajariladi:

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

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

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

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

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

Erkin to`p tashlash

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

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

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

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

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

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

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

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

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

c) to`p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tekkanligi sababli o`yin to`xtatilsa, u holda oxirida to`pga tegmagan jamoa o`yinchilari egalik qiladi.

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

Erkin to`p tashlashni bajarish

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

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

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

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

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

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

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

Erkin to`p tashlashni bajarayotgan o`yinchiga raqib o`yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o`z darvoza maydoni chizig'i bo`ylab joylashishga ruxsat beriladi.

7 metrli jarima to`pini otish

7 metrdan jarima to`p otish belgilanadi, agar:

a) butun maydon bo`ylab raqib jamoasi o`yinchilari yoki mas'ul shaxs tomonidan darvozani yaqqol ishg'ol qilish imkoniyati to`xtatilsa;

b) yaqqol gol bo`lish vaziyatida taqiqlanmagan xushtak o`rin olsa;

c) o`yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo`lsa.

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

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

7 metrdan to`p otishni bajarish maydondagi hakam xushtagidan so`ng 3 soniya ichida bajariladi.

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lidan to`p chiqargunga qadar 7 metrdan to`p otish chizig'iga tegish yoki undan o`tish man etiladi (13-rasm).

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

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

7 metrli to`p otishni bajarishda raqib jamoa o`yinchilari erkin to`p tashlash chizig'i tashqarisida va 7 metrli to`p otish chizig'idan to`p otishni bajarayotgan o`yinchining qo`lidan to`p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo`lmagan masofada joylashishlari mumkin (12-rasm), aks holda, agar to`p darvozaga kirmasa 7 metrli to`p otish qaytariladi.

12-rasm

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

7 metrli to`p otishni bajaruvchi o`yinchi qo`lida to`p bilan to`g'ri holatni tanlab, to`p otishga tayyor bo`lganda darvozabonni almashtirish man etiladi. Bunday holatda darvoza-bonni almashtirish uchun qilingan har qanday uri-nishlar, sportchiga xos bo`lmagan hulq tariqasida jazolanadi.

13-rasm

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

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

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

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

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

O`yin davom etishiga hakam tomonidan xushtak beriladi:

a) doimo dastlabki yoki 7 metrli to`p tashlashda;

b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to`p quyidagi holatlarda:

- taym-autdan so`ng o`yinni davom ettirish uchun;
- to`p tashlash kechiktirilsa;
- noto`g'ri holatda joylashishni tuzatgandan so`ng;
- og'zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so`ng.

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

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

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

Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to`p tashlashda himoyachi jamoa o`yinchilari noto`g'ri joylashganligi tufayli hujum o`yinchilariga noqulaylik

keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto`g'ri joylashishini to`g'rilashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo`lsa, o`yinchilarning joylashishi to`g'rilanadi.

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

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

1.9. Jazolash

Ogohlantirish:

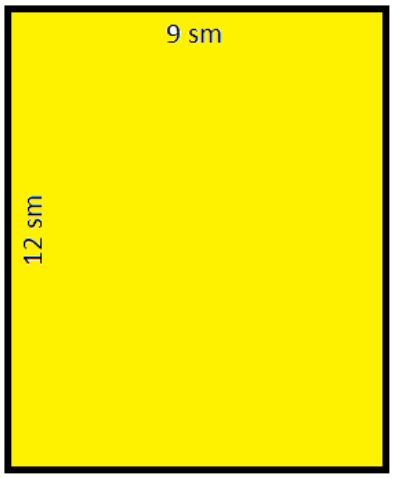
Sariq kartochka - ogohlantirish kartochkasi (14-rasm) bo`lib (o`lchami 9-12 sm

), har bir o`yinchi faqatgina bir marotaba ogohlantirilishi mumkin. Bir jamoadan 3tagacha o`yinchini ogohlantirish mumkin. O`yindan 2 daqiqaga chetlatish bilan jazolangan o`yinchi keyinchalik ogohlantirilishi mumkin emas.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

a) raqibga nisbatan qoidani buzsa;

b) o`yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo`lmagan xulqi (15-rasm).



14-rasm

Aybdoro`yinchi yoki rasmiy shaxs ogohlantirilganda hakamlar tomonidan sariq "kartochka" bilan qo`lini yuqori ko`tarib ogohlantiriladi (15-rasm) va bu holatni kotib (sekundometrist) qayd etadi.

15-rasm

O`yindan chetlatish

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

a) o`yinchilar almashishi yoki noto`g'ri o`yin maydoniga chiqish;

b) jazolangan o`yinchi o`yin qoidasini buzishni yana takrorlasa (16-rasm);

c) maydonda yoki maydon tashqarisida o`yinchining sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun;

d) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo`lmagan hulq holati takrorlansa;

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

f) to`p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo`l qo`yilsa;

g) o`yinchi yoki rasmiy shaxsni o`yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli;

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

Izoh:*b, c* va *e* bandlar talablariga qaramay, odatda o`yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo`lmagan xulq.

Agar hakamlar o`yinda yo`l qo`yilgan qoida buzish darhol o`yindan chet-latilishiga asos bo`ladi deb hisob-lasa, yuqoridagi *b, c* va *e* bandlarni e'tiborga olmasdan o`yinchini o`yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek, bu holat jamoa-ning rasmiy shaxsiga, hatto

16-rasm

u oldin ogohlantirilmagan bo`lsa ham qo`lla-niladi.

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

17-rasm

Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so`ng taalluqli jest ikki barmoqlarini to`g'rilab, qo`lini yuqori ko`tarib aybdor o`yinchiga ko`rsatadi (17-rasm), kotib (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

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

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

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

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

Diskvalifikatsiya

Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

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

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

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

d) o`yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o`yin maydonida yoki o`yin tashqarisida sportchiga xos bo`lmagan qo`polligi uchun;

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

f) mas'ul shaxs tomonidan hujum qilinsa;

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

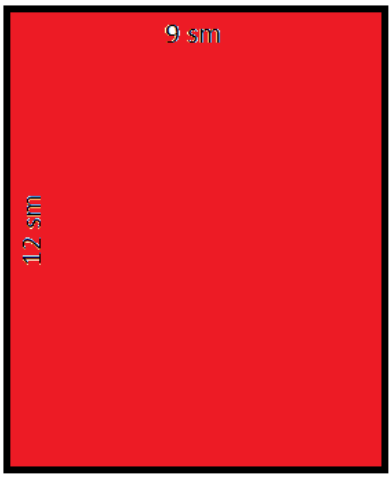
Taym-aut e'lon qilingandan so`ng hakamlar ayblanuvchi o`yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo`lini

yuqori ko`taradi, bu holatni bevosita kotib qayd etadi; qizil kartochka o`lchami 9x12 *sm* (18-rasm).

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

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

O`yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o`yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o`zi bilan 2 daqiqali o`yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o`yinchiga qisqaradi degani.



18-rasm

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

Diskvalifikatsiya, odatda, faqat berilgan o`yin oxirigacha amal qiladi. U hakamlar tomonidan asosli yechim qabul qilishlarini talab etadi.

O`yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo`pol sportchiga xos bo`lmagan xulq, hujum sababli to`g'ridan to`g'ri (2 daqiqaga chetlatilmasdan) diskvalifikatsiya qilinsa, u holda ushbu o`yinchi kelasi o`yinni ham o`tkazib yuboradi va uning harakatlari hakamlar hay'ati tomonidan o`rganib chiqiladi. Hakamlar hay'ati sportchining yana nechta o`yinga diskvalifikatsiya qilinishini hal qiladi.

Bir xil vaziyatda bir nechta xato qilish

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

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

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

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

c) agar 2 daqiqaga chetlashtirilgan o`yinchi muddatdan oldin maydonga tushsa, u holda ushbu o`yinchi yana 2 daqiqaga o`yindan chetlashtiriladi va avvalgi 2 daqiqaga chetlashtirish vaqtidan qolgan daqiqa (soniya) ham ushbu chetalatishga qo`shiladi.

O`yin vaqti tugagandan so`ng qoida buzilishi

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

Sportchiga xos bo`lmagan xulq, sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki o`yinchi hamda jamoaning mas’ul shaxsi tomonidan (o`yin o`tka-zilayotgan inshootda, o`yin vaqti tugaganiga qaramay) “jismoniy hujum” quyidagicha jazolanadi:

O`yindan avval:

a) sportchiga xos bo`lmagan xulq – ogohlantiriladi;

b) sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq yoki “jismoniy hujum” uchun diskvalifikatsiya qilinadi, lekin jamoaga o`yinni (12 o`yinchi va 4 mas’ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

1.10. Hakamlar

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

Hakamlar o`yinchilarning musobaqa o`tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar xulqini nazorat qiladi.

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

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

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

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

Maydondagi hakam dastlabki to`p tashlash uchun xushtak chalib, o`yinni boshlaydi.

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

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

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

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

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

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

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

Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardir.

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

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

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

O`yindan haydash va diskvalifikatsiya bayonnomada qayd etilishi shart.

"Dalil"larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan yechim – qat'iy qaror hisoblanadi.

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

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

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

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

Sekundometrist va kotib (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

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

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

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

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

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

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

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

Hakamlik jestlari va ularning ko`rinishi

<table>
<tr>
<td>

1. Darvozabon maydonini bosish</td>
<td>

2. To`pni olib yurishdagi xato</td>
</tr>
<tr>
<td>

3. Uch qadamdan ortiq qadam qo`yish yoki uch soniyadan ortiq to`pga harakatsiz egalik qilish</td>
<td>

4. Ushlab qolish yoki itarish</td>
</tr>
<tr>
<td>

5. Zarba</td>
<td>

6. Hujumchining xatosi</td>
</tr>
<tr>
<td>

7. Yon chiziqdan to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</td>
<td>

8. Darvozabonning to`pni o`yinga kiritishi</td>
</tr>
<tr>
<td>

9. Erkin to`p otish yo`nalishini ko`rsatish</td>
<td>

10. Uch metr masofaga rioya qilmaslik</td>
</tr>
</table>

<table>
<tr>
<td>

11. Sust o`yin</td>
<td>

12. Gol</td>
</tr>
<tr>
<td>

13.Ogohlantirish (sariq kartochka)Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)</td>
<td>

13. Chetlatish (2 daqiqaga)</td>
</tr>
<tr>
<td>

14. Taym-aut (bir daqiqalik tanaffus)</td>
<td>

15. Taym-aut vaqtida “ishtirok etishga huquqli” ikki mas’ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish</td>
</tr>
<tr>
<td colspan="2">

16. Sust o`yinni ogohlantiruvchi ishora</td>
</tr>
</table>

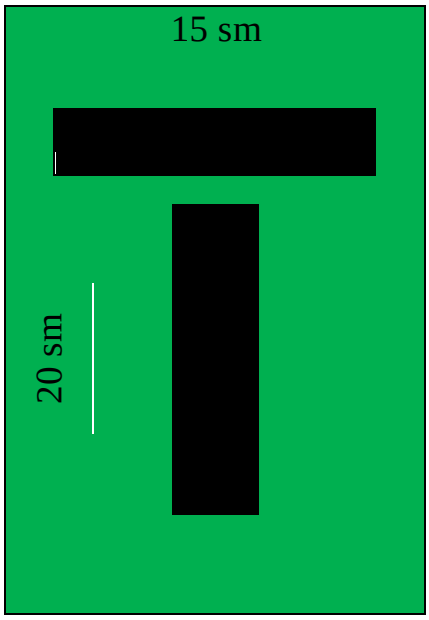
Jamoaviy taym-aut

Har bir jamoa o`yinning asosiy vaqtida uch marotaba bir daqiqali taym-aut olishga haqlidir (ammo, bu huquq o`yinning qo`shimcha vaqtida berilmaydi). Jamoaviy taym-aut olish murabbiy ixtiyorida bo`lib, u birinchi taymda ikki marotaba, ikkinchi taymda bir marotaba, va aksincha, birinchi taymda bir

marotaba va ikkinchi taymda ikki marotaba taym-aut olish huquqiga ega. Ammo, bitta taymning o`zida uch marotaba taym-aut olish mumkin emas.

Agar jamoa taym-aut olishga qaror qilsa, ularning vakili sekundometrist joylashgan stolga “yashil kartochka”ni (19-rasm) qo`yishi lozim (“yashil kartochka” 15x20 sm bo`lib, uning har tarafida katta “T” harfi ifodalangan bo`lishi tavsiya etiladi).

Jamoa taym-autni o`zlari to`pga egalik qilganda talab qilishi mumkin (to`p o`yinda bo`lgan holatda yoki o`yinning tanaffus vaqtida). Agar jamoa sekundometrist signaligacha to`pni nazorat qilishni yo`qotmasa, u holda ularga darhol jamoaviy taym-aut beriladi (aks holda jamoaga “yashil kartochka”qaytariladi).



19-rasm

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

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

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

Bunday holatda o`yinchilar maydonda yoki maydon tashqarisida bo`lishlariga qaramay sportchiga xos bo`lmagan xulqi uchun o`yindan chetlatilishi mumkin.

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

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

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

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

Sust o`yin

Asosiy holatlar:

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

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

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

- jamoa uchrashuv yakunida hisobni ushlab qolishga harakat qilganda;
- jamoa tarkibi son jihatdan kam bo`lganda, ya’ni o`yinchi chetlatilganda;
- himoyadagi jamoa o`yinni omili – muvaffaqiyatli himoya bo`lsa.

Ogohlantirish “jest”ini qo`llanilishi:

20-rasm

Quyidagi holatlarda ogohlantirish “jest”i qo`llaniladi:

1. O`yinchilarni almashtirish nati-jasida yoki jamoa himoyadan hujumga o`tish jarayonida vaqt cho`zilsa.

Quyidagi o`ziga xos holatlar sodir bo`lganda:

- o`yinchilar maydon markazida o`yinchini almashtirish jarayonini kutib turib qolsa;
- o`yinchi statik holatda to`pni yerga urib turaversa;
- to`pni o`z maydoniga qaytarish-ga zarurat bo`lmasa, lekin qaytarilsa;
- o’yin jarayonida dastlabki yoki boshqa har qandat to’p tashlashlar kechiktirilsa;
- agar, jamoa o`yinchini almashtirib bo`lmagunga qadar to`p uzatib o`yinni boshlamasa.

Sportchiga xos bo`lmagan xulq

Sportchiga xos bo`lmagan xulq quyidagilardan iborat:

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

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

c) so`z bilan raqiblarni yoki o`zining jamoasi a’zolarini haqorat qilsa;

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

e) standart to`p tashlashni bajarish jarayonini cho`zib yuborsa;

f) raqibni formasidan tortib ushlab qolsa;

g) darvozasiga 7 metrli to`p tashlash belgilangandan so`ng darvozabon to`pni raqiblariga bermasa;

h) maydon o`yinchisi oyoqning tizzadan pastki qismi bilan takroran to`pni qaytarsa;

i) himoya o`yinchilari takroran o`ziga tegishli darvoza maydoniga kirsa;

j) raqibni xatoga yo`l qo`ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilss.

Sportchiga xos bo`lmagan qo`pol xulq

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

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

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

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

d) raqib tomonidan qoida buzilgandan so`ng, unga javoban harakat qilishga intilish (javoban zarba yoki boshqa javob harakatlari);

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

Boshlang'ich to`p tashlash

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

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

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

“Yaqqol darvoza olinish imkoniyati” ta’rifi

Yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

a) to`p bilan o`z harakatini nazorat qiluvchi o`yinchi raqib darvoza maydoni chizig’i yonida darvozaga to`p otish imkoniyatiga ega bo`lganda, hech bir raqib ruxsat etilgan uslubda unga xalaqit bera olmasa;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ammo, mas’ul shaxsga o`yinchilarni almashtirish hududida quyidagi vazifalarni bajarish uchun harakat qilib yurishga ruxsat beriladi:

- o`yinchilarni almashtirishni bajarish;

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

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

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

Ammo quyidagi holatda o`yinchilarga ruxsat beriladi:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O`z o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Gandbol o`yinining tavsifi qanday?
2. Gandbol maydoni va darvozasi o`lchamlari to`g`risida nimalarni bilasiz?
3. Gandbol sport turida qanday amplua o`yinchilari mavjud?
4. Gandbol sport turida necha xil to`p farqlanadi?
5. Hakamlar tomonidan jazolashda qo`llaniladigan qanday kartochkalarni bilasiz va ularning o`lchamlari?
6. Sust o`yin deganda nimani tushunasiz?
7. Gandbol to`plari to`g`risida nimalar bilasiz?
8. Diskvalifikatsiya to`g`risida nimalarbilasiz?
9. O`yinni boshlash uchun bir jamoada eng kamida nechta o`yinchi bo`lishiga ruxsat etiladi?
10. Bolalar jamoasi uchun o`yin davomiyligi va taymlar orasidagi tanaffus qancha?

II bob. TAYYORGARLIK TURLARI

2.1. Nazariy tayyorgarlik

Nazariy bilim olish gandbolchilar sport mahoratini tezroq o`sishiga yordam beradi. Ayniqsa dastlabki tayyorlov bosqichidagi gandbol bilan endi shug'ullanishni boshlagan yoshlarga gandbol sport turining kelib chiqishi, uning mohiyati, o`yin qoidalari, gandbol sport turidagi atamalar, sportchilar gigiye-nasi kabi ma'lumotlarni berish zarur.

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, gandbol musobaqalari ma'lumotlaridan, o`z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

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

Amaliy mashg'ulot o`tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda odatda, o`yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usullariga 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 chigalyozdi mashqlarning ahamiyati", "Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o`rni" 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, uchrashila-digan 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'ulotlarga puxta tayyorlanib, reja tuzadi.

Odatda, yo`l-yo`riq berish mazkur o`yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o`yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so`ng o`yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi to`g'risidagi tasavvuri noto`g'ri bo`lib chiqsa yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi to`g'risida ham o`z fikrlarini o`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 rejalari.
4. Har bir o`yinchilarga topshiriq.

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

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

Murabbiy o`yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o`yinning borishi va jamoalar taktik rejasining 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 qator, orqa qator va darvozabon o`yinchilarining) harakatini va nihoyat, har bir o`yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, gandbolchilarning keyingi o`yinlari muvaffaqiyatliroq bo`lishi uchun shu o`yinda yuz bergan kamchiliklar ko`rsatiladi.

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

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

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

Murabbiy nazariy mashg’ulotlar o`tkazishga puxta tayyorgarlik ko`rishi shart. Suhbat, ma’ruzani konspektsiz o`tkazib bo`lmaydi. Maxsus mavzular bo`yicha mashg’ulotlar uchun tayyorlangan ma’ruza matnlari bilan oldindan

tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o`quv filmlaridan foydalanish tanlangan mavzuni 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.

2.2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo`linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko`rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo`llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat 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 – gandbolchi uchun xos bo`lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Bunda aynan gandbol sport turiga xos bo`lgan mashqlar asosiy vosita bo`lib hizmat qiladi.

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, egiluvchanlik asosiy o`rin tutadi. Ayni shu jismoniy sifatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Jismoniy sifatlar

Kuchni tarbiyalash. **Kuch deb** tashqaridan bo`layotgan qarshilikni mushaklar qisqarishi orqali yengish yoki unga qarshilik ko`rsatish qobiliyatiga aytiladi. Kuch zamonaviy sport mashg'uloti amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo`lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o`yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini, darvozaga otilgan to`p kuchini belgilaydi.

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

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

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

"Portlovchi kuch" – sport mashqi yoki o`yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o`tishda, katta masofaga to`pni qattiq kuch bilan uzatishda yoki darvozaga to`p otishda foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushak-ning 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 ularda kinetik energiyani o`z ichiga olganligi tufayli bo`ladigan ayrim kuchlanish potensialining jam-g'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'irliklar yoki qarshiliklar va o`z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali baja-riladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari 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 yengish, espanderlar va hokazo) keng ko`lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot 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 – snaryaddabajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o`z vaznini kuch bilan ko`tarish, o`tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O`z og'irligiga qarshilik ko`rsatish orqali bajariladigan mashqlar o`yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o`tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan 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 yelkaga qo`yilgan shtanga bilan o`tirib turish – tipikmashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo`lakchasidan 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`lakchasidagi 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 yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo`lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo`ladi. Shtanga bilan (optimal og’irlik) sekin-asta o`tirib-turishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish, “chuqurlikka” sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo`shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo`shish 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 qo`l bilan uzoqqa otishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to`plarni raqib qo`lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko`lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko`pgina usullarni to`g’ri bajarish yelka bo`g’imi atrofidagi 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 aylantirish, bukish va rostlash; to`ldirma to`plarni faqat qo`l panjasi bilan yuqoriga yo`naltirish; yadroni qo`ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo`lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan

tennis to`pi, prujina, rezinali halqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo`l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo`llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo`lishi kerak:

– mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;

– kuch "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;

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

c) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va suratni 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*) yelkaga qo`yib sakrash;

– chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo`l tekkizish;

– sakraganda to`pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to`pni egallab olish texnikasiga oid mashqlar ham sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash – jismoniysifatlardan biri bo`lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma’lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko`p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo`lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

– tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

– reaksiya tezligi;

– yakka harakatni bajarish tezligi;

– harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

Tafakkur tezligi gandbolchilarning tez o`zgaruvchan o`yin vaziyatlarida o`z vaqtida to`g’ri qaror qabul qilish, vaziyatlarni o`z vaqtida to`g’ri baholash, yuzaga kelgan vaziyatdan oqilona foydalanish holatlarida namoyon bo`ladi. Tafakkur tezligi sportchining toifasiga ham bevosita bog’liq bo`ladi. Sportchi qanchalik ko`p o`yin vaziyatlarini o`zlashtirgan bo`lsa, uning fikrlash tezligi ham shunchalik yaxshi rivojlangan bo`ladi.

Reaksiya tezligi oddiy va murakkab bo`lishi mumkin. Oddiy reaksiya deb, oldindan ma’lum bo`lgan signalga (qo`zg’atuvchiga) oldindan ma’lum bo`lgan javob reaksiyasini bajarishdir. Bunday reaksiya asosan siklik sport turlarida (yengil atletika, suzish va h.k.) uchraydi. Masalan, yengil atletika sport turida yuguruvchilar start chizig’i oldida oldindan ma’lum bo`lgan signalni (qo`zg’atuvchini) kutadi. Signal (xushtak yoki pistolet tovushi) bo`lishi bilan sportchi oldindan ma’lum bo`lgan javob reaksiyasini amalga oshiradi. Ya’ni yugurishni boshlaydi.

Murakkab reaksiya deb, no’malum signalga (qo`zg’atuvchiga) ma’lum bo`lgan javob reaksiyasini bajarishga aytiladi. Murakkab reaksiya atsiklik sport turlarida (gandbol, futbol, kurash, boks va h.k.) uchraydi.

Masalan, gandbol sport turida raqib o`yinchisi qanday harakatni amalga oshirishini sportchi bilmaydi, raqib o`yinchisi biron-bir texnik harakatni amalga oshirganda, sportchi unga qanday javob reaksiyasini amalga oshirish lozimligini

tahlil qiladi va mashg'ulot jarayonida eng ko`p takrorlangan usulni qo`llaydi. Signal yoki qo`zg'atuvchi va javob reaksiyasi orasidagi vaqt sportchining reaksiya tezligini belgilaydi.

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

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko`pgina mashqlarni keltiramiz:

– yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;

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

– 25-80 *m* masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;

– maksimal suratda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o`tish;

– o`rta masofaga yugurayotganda sur'atni to`satdan o`zgartirish;

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

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

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

O`yinchilarning yakka harakatida – hujumva himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash.Chaqqonlik – busportchining murakkab koordinatsion harakatlarni tez bajara olish qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o`zlashtirish, paydo bo`layotgan vaziyatlarni to`g'ri baholash, to`satdan o`zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o`zgaruvchi sharoitlarda to`p bilan bo`ladigan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

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

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

– to`pni yuqoriga otib va ilib, o`ng va chap qo`l bilan yerga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

– to`pni yuqoriga 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 "jonglyorlik" 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 yengib 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 bu mashqlar ataylab o`quv-mashg’ulotiga kiritilgan bo`lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash.Chidamlilik – bu biror-bir ish faoliyatiga uzoq muddat shiddatni pasaytirmasdan chidab berish qobiliyatiga aytiladi. Markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakat-lanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg’unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko`rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarning samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg’ulot yuklanmalarining o`ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta’sir ko`rsatayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo`lib, bu mashqlardan tizimli 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 rivojlanadigan qobiliyatdir.

Mashg’ulotning 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 mashg’ulot tajribasi shuni ko`rsatadiki, uzoq vaqt o`rta jadallikdagi o`yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklik shakllarning 5-7 daqiqali 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 hajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko`p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o`yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o`tishda), 2x2 va 3x3 o`yin mashqlaridan, ikki tomonlama mashg’ulot o`yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, mashg’ulot o`yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak: o`yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi.

Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir o`tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko`rishda, tekshirish o`yinlarida interval mashg'ulot tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to`liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqa davom etadigan to`rt bo`limdan iborat o`yin o`tkazish. Bunda ayniqsa "aylanma mashg'ulot" yaxshi natija beradi. Aylanma mashg'ulotning har bir "bekatida" aniq tartiblashtirilgan 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 soniya ishdan so`ng 20-30 soniya dam olish; 30-40 soniya ish – 1-1,5 daqiqa dam olish; 1,5-2,5 daqiqa ish – 3 daqiqa dam olish);

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

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

– mashg'ulot jarayonining hamma elementlarida yuklanmalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to`g'ri olib borish, mashg'ulot 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 ritmolidyerdan foydalanish;

– turli sharoitlarda mashg'ulotlar 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. **E**giluvchanlik – buharakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Bo`g'inlarning harakatchanligi mushak-

lar 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 mashg'ulotga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo`lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo`lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta kichik yuklama 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 inersiya kuchlaridan to`laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o`z ichiga kiritgan takrorlanishlar 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 yetakchi hisoblanadi.

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

– qo`l panjalarni silkitish;

– gavdani 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, gavdani aylantirish;

– yotgan holatda oyoqni ko`tarib yon tomonga burilish, keyin bo`shashgan holatda oyoqni joyiga qo`yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo`shashtirishni ta’minlash uchun autogen mashg’ulot va uning yangi turi – psixoregulyatorli mashg’ulotdan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

2.3. Texnik tayyorgarlik

Har bir o`yinchining texnik mahorati – uningixtiyorida 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 umumnazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma’naviy-iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo`shib bajariladi. Mashg’ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar hisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya’ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, chaqqonlik va hokazolar darajasini yuqori ko`tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o`yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog’liq. O`yin uchun zarur bo`lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo`lgan 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 har xil o`yin sharoitida qo`llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

2.4. 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 takomillashtirishda o`zlashtirilgan va o`rganilgan mashqlarni ko`p marta takrorlash taktikadagi ta’lim va mashg’ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg’ulotlarning natija-sida gandbolchilarda o`yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko`zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomil-lashtirish (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.

Taktik tayyorgarlik, uni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan idrok va uning ahamiyati

Gandbolchining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to`pga egalik qilish hisoblanadi, bu unda juda nozik, majmuaviy, ixtisoslashtirilgan “to`pni his

qilish” idroki mavjud demakdir. Uning asosida to`p bilan ishlashda har xil analizatorlarning nozik va aniq qo`zg’ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko`rish, taktik sezgilar asosiy rol o`ynaydi. Shularga asoslanib, gandbolchi gandbol to`pining xususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to`pga berilgan zarba kuchini aniq idrok etadi, bular to`p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta’minlaydi.

“To`pni his qilish” uzoq va tizimli mashq qilish jarayonida shakllanadi. Gandbolchi uchun bu hisning mavjudligi uning texnik, taktik mahorati va mashqlangan holatda ekanligining ishonchli dalilidir.

“To`pni his qilish” to`p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to`p bilan mashq bajarish, to`pni yerga urib olib yugurish va to`p bilan aldamchi harakatlar, “fint”ni bajarish, turli yo`nalishlarda uzatib berilgan to`pni ilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida murabbiyning bergan ko`rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular “to`p hissi”ning to`g’ri boshqarilishini ta’minlab beradi. Misol uchun, to`p bilan to`pni yerga urib olib yurish mashqini bajarganda o`yinchi ko`rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya’ni ko`rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e’tibor berishi kerak. To`pni yerga urib olib yurish mashqlari qanchalik murakkab va xilma-xil bo`lsa, gandbolchining ko`rish-motor koordinatsiyasi shunchalik takomil-lashadi. To`pni olib yurish va aldab olib o`tishlarda gandbolchining yugurish tezligiga ko`ra to`pni otish kuchining me’yorda bo`lishiga ko`rsatma berish kerak. To`pni ilish mashqlarida gandbolchi diqqatini to`pning trayektoriyasiga, yo`nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to`g’ri, aylanma uchishi), to`pning uchish tezligini ko`rish idroki aniqligiga urg’u berishi lozim. To`pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o`z-o`zini nazorat qilish to`pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to`pga aniq chiqish va qo`liga to`pning aniq kelib tushishida namoyon bo`ladi. To`pni sherikka uzatishda ko`rish-motor koordi-natsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffaqiyatli shakllanadi. Bunda ko`z masofani, mushaklar ko`z o`lchagan masofaga uchirish uchun to`pni otish kuchini “o`lchaydi”. Bunday mashqlar gandbolchida nafaqat ko`rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko`z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o`lchash ko`nikmasi hosil bo`ladi.

Masofani ko`z bilan chamalashning rivojlanishi gandbolchilar maho-ratining oshishi bilan bevosita bog’liq, chunki har bir texnik usulni to`g’ri va vaqtida bajarish harakatdagi o`yinchilar va to`p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O`yinchi o`z vaqtida to`pga chiqishi uchun to`pning yo`nalishi va uchish trayektoriyasini bilishi, to`pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo`lgan masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko`z bilan

chamalash nafaqat to`p yo`naltiriladigan masofani to`g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to`pni otish kuchini o`lchash uchun kerak.

Masofani ko`z bilan chamalash sportchining mashqlangan holati bilan bevosita bog'liqligi tadqiqotlarda ko`rsatilgan. Chunonchi, gandbolchilarning ko`z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o`rtacha 35-40%ni tashkil qiladi.

Gandbolda aytib o`tilganlardan tashqari yana boshqa ixtisoslashtirilgan idrok turlari mavjud. Bularga "vaqtni idrok qilish" va "fazoni idrok qilish" kiradi.

Gandbolchining o`yin jarayonida tez mo`ljal olish uchun ko`z chamalashdan tashqari maydonni ko`rish hajmi katta ahamiyatga ega. Fazoni his qilish fazoning hajmi asosida shakllanadi.

Fazoni idrok qilish sportchining mashqlangan holatida kengayadi va mashqlanmagan holatda torayishi tadqiqotlarda ko`rsatilgan.

Fazoni idrok qilish chegaralangan bo`lsa, unda gandbolchi hujumni rivojlantirish va uni yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay vaziyatlardan foydalana olmaydi, qabul qilingan qarorlar vaziyatga nisbatan noadekvat (noto`g'ri) bo`ladi. Bu esa raqib harakatining muvaffaqiyatli bo`lishiga sharoit tug'diradi. Sababi – o`yinchi o`yin vaziyatini yaxshi ko`ra olmaydi, ko`proq xatolarga yo`l qo`yadi, chunki hujumni davom ettirish, yakunlash uchun yuzaga kelgan qulay sharoitlarning ko`pchiligini nazardan qochiradi.

Fazoni his qilishni rivojlantirish uchun mashg'ulot va o`yin jarayonida o`yinchining diqqatini imkon qadar keng fazoni idrok etishga qaratish, keyinchalik esa sportchi idrok etgan fazo haqida murabbiyga yoki o`z-o`ziga hisobot berishi kerak.

Gandbolchilar mashg'ulotida nafaqat mushak-harakat, ko`rish, taktik sezgilarni rivojlantirish, balki muvozanat sezgisini rivojlantirish zarur. O`yin jarayonida muvozanat sezgilari juda muhim ahamiyatga ega. Ular avvalo yugurishda, tezlashishda, tezkor burilishlarda, yiqilishlarda muvozanat saqlash-ga yordam beradi. Muvozanat sezgilarining yaxshi rivojlanishi sportchilar irodasini mustahkamlaydi, undan tashqari, ular yuzaga kelgan vaziyatlarda tez mo`ljal olish, tez qaror qabul qilish va, nihoyat, o`yin vaqtida to`p bilan qilinadigan texnik harakatlarni o`z vaqtida aniq bajarishga yordam beradi.

2.5. Psixologik hamda ruxiy-irodaviy tayyorgarlik

Sportchini ma'naviy tayyorlash o`zining pedagogik mohiyati bo`yicha sport faoliyati sharoitida qo`llanilishiga qarab amalga oshiriladigan axloqiy va irodaviy tarbiyalash jarayoni hisoblanadi.

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

Kuchli iroda– bumaqsad sari intilish. Tashabbuskorlik va sabotlilik fazilatlarini tarbiyalash sportchini tayyorlashning ajralmas qismini tashkil qiladi.

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

- xalq ishiga sadoqat, ijtimoiy va davlat ishini o`z shaxsiy ishidan yuqori qo`yishga intilish, mehnat va jamoa sha'nini himoya qilish maqsadida o`z sog'ligi to`g'risida muntazam g'amxo`rlik qilish;

- ijtimoiy mulkka tejamli bo`lish;

- jamoaning amaliy faoliyatida faol qatnashish, sport mahoratini oshirish, turmush sharoitidagi xatti-harakati uchun jamoa oldida javobgarlikni his qilish, shaxsiyatparastlik, jamoa ishiga beparvo qarashga yo`l qo`ymaslik;

Mamlakatning barcha xalqlari bilan do`st bo`lish, boshqa mamlakat xalqlari bilan munosabatni mustahkamlash, xalqaro uchrashuvlar jarayonida irqiy ajratishlarga va milliy xurofotlarga beg'araz bo`lish, tinchlik, demokratiya va taraqqiyot dushmanlariga qarshi kurashish.

Sportchilarining yuqori *axloqiy fazilatlari* mehnatda, turli faoliyatda, xatti-harakatlarida, kishilar bilan muomalasida shakllanadi va sport etikasini belgilashda manba bo`lib xizmat qiladi. *Sport etikasi* – bu sportchining o`ziga xos faoliyatda (mashg'ulot, musobaqa, ko`rgazmali chiqishlarda va h.k. da) sportchi uchun majburiy bo`lgan xatti-harakatlar normasi va qoidalarining yig'indisidir. Sport etikasining asosi – o`zbek sportchisiga qo`yiladigan axloqiy talablardir.

Ular musobaqalarning talablarida, nizom va dasturlarida qonunlashtirilgan: musobaqalarda sportchilar uchun bir xil sharoit yaratish, g'oliblarni aniqlashda obyektiv bo`lish, raqib va hakamga nisbatan hurmatda bo`lish, musobaqalarda xavfsizlikni ta'minlash, marosimlarga rioya qilish, sport musobaqalarini targ'ibot va tashviqot qilishdir.

Bu talablar sportchilarimizda yuqori ongli intizomni, jismoniy kamolotga erishish, sog'liqni mustahkamlash va ijodiy uzoq umr ko`rish uchun kurashda sport mehnatsevarligini tarbiyalashga yordam beradi. O`zbek sportchilari yuqori sport yutuqlari va jahon rekordlarini o`rnatishda o`zlarining jamoa bo`lib va faol kurashishlari orqali Vatanni va sportini ulug'lashlari, xalqaro miqyosda O`zbekiston bayrog'ini baland tutishlari, shaxsparastlik oldida ta'zim qilmaslik, kamchiliklarga murosasiz bo`lishlari, yoshlarga va sport bilan endi shug'ullanuvchilarga o`z sport tajribalarini o`rgatishlari kerak.

Sportchini o`zining tarbiyasisiz tasavvur qilib bo`lmaydi. O`z-o`zini tarbiyalashga intilish, sportchining etuk ishonchga ega bo`lganligi, irodasi va xarakteridan dalolat beradi. Shaxsiy tarbiya quyidagilarni o`z ichiga oladi:

1) o`z-o`zini tuta bilish, ijobiy va salbiy tomonlarni ajrata bilish, o`z xatti-harakatini tanqidiy baholash, o`zi to`g'risida boshqalarning fikriga quloq solish;

2) o`z faoliyati va xatti-harakatlarini tahlil qilishdan iborat.

Shaxsiy tarbiya o`z-o`zini rag'batlantirishga, o`z oldiga majburiyat qo`yishga yordam beradi. O`z-o`zini yengish o`z imkoniyatlariga ishonch hosil qildiradi. O`z-o`zini tarbiyalash shaxsiy xususiyatlariga, madaniyatiga, hayotiy tajribasi va boshqalarga bog'liq bo`ladi.

Psixologik tayyorgarlik. Jismoniy, texnik, taktik va funksional tayyorlash jarayonini boshqarish uchun bilim, malaka va tajriba zarur bo`ladi. Sportchining ruhiy holatini boshqarish eng murakkab hisoblanadi.

Jismoniy va texnik tayyorgarliklari bir xil bo`lgan sportchilar bir-biridan fikrlash, sezish, kuzatish hislatlari bilan farq qilishadi, shunga ko`ra psixologik tayyorgarlik ancha oldinroq boshlanadi. eng avvalo uni ahamiyati aniqlanadi.

Musobaqa boshlanishida odam hayajonlanadi. Bu– "start oldi holat" bo`lib, psixik holat o`zgaradi va organizmda vegetativ o`zgarishlar sodir bo`ladi (puls, qon bosimi ortadi, energiya almashuvi kuchayadi, ichak-qorin faoliyati o`zgaradi, uyqu buziladi va h.k.). Start oldi holati sportchining malakasiga, o`z kuchiga ishonish darajasiga, sportchini musobaqadan ajratadigan vaqtga, uning asab faoliyatining xususiyatiga, tayyorgarligiga, uning jamoasining uyushqoq-ligi va o`zaro moslashuviga bog'liq bo`ladi.

Murabbiy sportchiga o`z irodasini kurashga jalb qilishiga yordam berishi zarur.

Musobaqaga yaxshi tayyorlanish uchun ikki holat bilan kurashish zarur: 1) bo`lajak musobaqaga sportchining befarq munosabati 2) musobaqaga katta ahamiyat berib, uning bo`lajak taqdirini hal qiladigandek qarashga yo`l qo`ymaslik. Bunda sportchiga qanday natijaga erishishdan qat'i nazar o`z imkoniyatidan to`liq foydalanish muhim ekanligiga ishontirish lozim.

Psixologik tayyorlashda sportchining o`z kuchiga ortiqcha ishonishi salbiy oqibatlarga olib kelishi mumkin.

Psixologik tayyorlash qat'iy individuallashtirilgan bo`lishi kerak. Tezkor kuchni talab qiladigan sport turlarida o`ta og'ir, lekin qisqa vaqt davom etadigan zo`r berishlarga, chidamlilik talab etiladigan sport turlarida esa, uzoq vaqt irodaviy zo`r berish va charchashga bardosh berishga tayyorlash zarur bo`ladi.

Sportchini haddan tashqari ruhiy zo`r berishlardan saqlash va unga chuqur va bir tekis nafas olishni, musiqani tinglab va ijro etishni, o`z ichida qo`shiq aytishi, ongli ravishda mushaklarni bo`shashtirish, autogen cho`kish usullarini qo`llashni, mimika mushaklarining zo`riqishini yo`q qilishni (ko`zlarni yumib kulish, bet qismlarini uqalashni) o`rgatish zarur.

Tayyorgarlik ko`rishda murakkab qismlarga diqqatni jalb etishda ideomotor mashq qilish yaxshi yordam beradi.

Faqatgina kuzatuvchan bo`lishga intilgan, kuchli irodaga ega bo`lgan, o`z hissiyotlarini boshqara oladigan sportchigina yuksak sport natijalariga erishadi.

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.

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

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

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

Bu hislatlar o`quv-mashg’ulot jarayonida tarbiyalanadi.

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

2.6. Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati

Mashg’ulot jarayonida gandbolchilarning yoshi, ularning qiziqishi, sport mashg’ulotlariga bo`lgan motivlarini va imkoniyatini hisobga olish shart. Motiv – bu insonni faoliyatga qo`zg’ovchi ichki kuch hisoblanadi. Agar faoliyat maqsadi insonning nima xohlashini bildirsa, motiv uning nimaga, nima uchun ushbu faoliyat bilan shug’ullanishni istayotganligini bildiradi.

Motivni sport faoliyatida o`rganish ularni ko`p qirrali ekanini ko`rsatadi. Bular quyidagilardan iborat: sport jamoasiga kirishish motivi, yaxshi jismoniy tayyorgarlik darajasiga ega bo`lish yoki uni takomillashtirish, ijtimoiy foydali faoliyatga ongli ravishda intilish, jamoa e’tirofida bo`lish uchun intilish motivlari va hokazolar.

Motivlar noturg’un, ya’ni ular har xil omillar ta’sirida o`zgarishi mumkin. Masalan, bularga quyidagilar kiradi: shaxsiy, hayotiy, ijtimoiy, muloqot va boshqalar. Shuning uchun sportchi-gandbolchilarning motivlarini doimo boshqarib turish murabbiy faoliyatining o`z o`quvchilarini psixologik tayyorlash bilan bog’liq muhim bir bo`limi hisoblanadi.

Mahorat o`sgani sayin yangi intilishlar (motivlar) kelib chiqadi. Murabbiylarning sport bilan shug’ullanish motivlarini bilishi amaliy ahamiyatga ega, chunki bu sportchilarning axloqiy va irodaviy sifatlarini takomillashtirishga, ularning faolligini ko`tarishga, undan tashqari, eng muhimi, musobaqalarda yuqori natija ko`rsatishga imkoniyat tug’diradi.

Sport faoliyatidagi motivlar 4 guruhga bo`linadi:

1-guruh – “yakkaxonlar” (yakkaxonlik motivlari), bu shunday sport-chilarki, ularda motiv mazmunida tor shaxsiy manfaatlar ustun turadi.

2-guruh – “jamaoatchilar” (jamoaviy motivlar). Bunday sportchilarda jamoa, guruh manfaatlari bilan bog’liq motivlar ustun turadi, yakkaxonlik motivlari bo`ysunuvchi sifatida namoyon bo`ladi.

Sport faoliyati amaliyoti shuni ko`rsatadiki, qachon sportchida ikkala motiv uyg’unlashsa, ijobiy sharoit yaraladi.

3-guruh – “jarayonli motivlar”. Bunda sportchi uchun sport natijalariga erishish emas, balki trenirovka jarayoni: sport formasini kiyib yurish, jamoada bo`lish va hokazolar ustun turadi.

4-guruh – “natijali motiv” deb ataladi. Bunda sportchilar yuqori natija ko`rsatishga qiziqadilar.

Sportchining motivatsiya dinamikasida murabbiyning o`z rolini anglashi muhimdir. Murabbiy o`yinchilarning gandbolga bo`lgan motivatsiyasi rivoj-lanishini kuzatishi zarur. Agar zarurat bo`lsa, uni to`g’rilashi lozim. Buning uchun murabbiy:

– o`z shogirdlarini doimo kuzatib, ularga nima yoqish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;

– shogirdining motivlari haqida axborot olish maqsadida, uni yaqindan bilgan odamlar, o`qituvchilari, do`stlari, oila a’zolari bilan muloqotda bo`lishi kerak;

– vaqti-vaqti bilan shug’ullanuvchilarga nima uchun sport bilan shug’ullanayotganliklari to`g’risida mulohaza yuritishni taklifqilishi.

2.7. Gandbolchi shaxsining shakllanishida kollektiv, ya’ni jamoaning ahamiyati

Gandbolchini psixologik tayyorlash va shaxsni shakllantirishda jamoa juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biri sportchilar guruhidan jipslashgan jamoani tashkil etishdan iborat. Sportchilar guruhi jamoa bo`lishi uchun bu birlashuv ijtimoiy foydali faoliyat vazifalarini o`zida mujassamlashtirmog’i shart. Masalan, jamoa o`z oldiga quyidagi maqsadlarni qo`yadi: sog’lomlashtirish masalalari, xalqaro musobaqalarda medallarga sazovor bo`lish, sport jamiyatining obro`sini oshirish va vatanparvarlik hissini uyg’otish va hokazo.

Sport amaliyoti shuni ko`rsatadiki, mustahkam an’anali, qattiq intizomli, yuqori ongli jipslashgan jamoalardan ko`pincha yaxshi tarbiyalangan, mehnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Sportchi shaxsining shakllanishiga jamoa qanday ta’sir ko`rsatadi?

Birinchidan, jamoa aloqalari orqali. Qachonki jamoa aloqalari mustah-kamlashsa, shunda jamoa ichida sportchilarning o`zaro ta’siri ular hayotining hamma tomonlarini qamrab oladi, xulq-atvori yaxshilanadi. Mashg’ulot va

musobaqa vaqtlarida xarakter xususiyatlari namoyon bo`lganda, kollektiv ichida qiyinchiliklarni yengish osonlashadi.

Ikkinchidan, o`zarodo`stona munosabatlarning vujudga kelishi jarayonida maslahat berish, qo`llab-quvvatlash, mashg'ulot vaqtida xatolarni to`g'rilash, musobaqa vaqtida psixologik jihatdan qo`llashda amalga oshadi.

Uchinchidan, o`rnatilgan kun tartibiga, tartib-intizomga, gigiyenik talab-qoidalarga rioya qilish hamda murabbiy bergan vazifa va ko`rsatmalarni bajarishda o`zaro talabchanlik yo`li orqali amalga oshadi. Qachon o`rtoqlarga bo`lgan talabchanlik jamoa a'zolarining o`z-o`ziga yuqori talabchanligi bilan muvofiq kelsa, jamoada o`zaro talabchanlik qadrlanadi.

To`rtinchidan, jamoaning jipsligiga erishish orqali. Bunga erishish uchun tartib-intizomga rioya qilish bilan o`yinga, sport turiga, mashg'ulotlarga qiziqish orttiriladi. Jamoani jipslashtirishda foydali an'analarni yaratish juda katta ahamiyatga ega: bunga musobaqa g'oliblarini tabriklash, tomoshabinlarni taklif qilib, ko`rgazmali mashg'ulotlar o`tkazish, o`quv-mashq yig'inlarini yaxshi tashkil qilish, sportchilarni muhim sana bilan tabriklash, kollektiv hayoti va faoliyati haqida foto-montaj chiqarish va boshqalar kiradi.

Beshinchidan, o`z-o`zini boshqarishni tashkillashtirish orqali. Bunda jamoaning barcha a'zolari bilan o`zaro munosabatni yaxshilash, qo`pol muomalaga, odobsizlikka yo`l qo`ymaslik, har bir o`yinchining jamoa fikri bilan hisoblashishiga erishish lozim.

Sport jamoasiga bo`lgan hurmatni tarbiyalash, faol niyatlar bilan maydonga chiqish, uning qolgan a'zolari muvaffaqiyatiga ko`maklashish, sportchilarda vatanparvarlik hissini rivojlantirish va mustahkamlash sharoitlaridan biri bo`lib xizmat qiladi. Shunday qilib, katta musobaqalarda yuqori muvaffaqiyatga erishish har bir sportchining vatanparvarlik qarzi bo`lib qoladi.

Gandbolchi shaxsining intilish darajasini shakllantirishda gandbolchi-ning muhim shaxsiy sifatlaridan biri o`z intilish darajasini aniqlay bilish hisoblanadi. Intilish darajasi sportchining oldiga qo`yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos yoki mos emasligi bilan. Gandbolchining maqsadi uning imkoniyatiga to`g'ri kelmasa, unda o`yinchida salbiy emotsional holat yuzaga keladi, uning mashg'ulot va musobaqalarga bo`lgan qiziqishi susayadi.

Intilish darajasi asosida o`z-o`zini baholash yotadi. O`z-o`zini yuqori baholash yuqori intilish darajasini, o`z-o`zini past baholash past intilish darajasini tug'diradi. Agar o`z-o`zini baholash optimal va sportchi imkoniyatlariga mos bo`lsa, unda intilish darajasi adekvat hisoblanadi. Bu sportchining subyektiv bahosini obyektiv natijalariga solishtirish yo`li bilan aniqlanadi. Intilish darajasi shaxsga tug'ma in'om etilmaydi, balki u faoliyat jarayonida shakllanadi va o`zgaruvchan bo`ladi. Shuning uchun murabbiy mashg'ulotlarda testlar o`tkazishi, musobaqa jarayonlarida esa intilish darajasini aniqlashi va kerak bo`lsa xatolarni tuzatishi kerak.

“Gandbol sport turi bilan shug’ullanuvchilarning o`zaro birgalikdagi munosabatlarining o`ziga xos xususiyatlari”ni o`rgatish maqsadida gandbolchilar bilan anketa so`rovnomalari o`tkaziladi. Bulardan tashqari Gandbol sport turi bilan shug’ullanuvchilarda kollektivizm, o`zaro hamjihatlilik, o`z manfaatlaridan jamoa manfaatini ustun qo`yish g’oyasida tarbiyalashning o`ziga xos xususiyatlarini o`rganishni hamda jamoada sotsiometriya o`tkazish ustuvor vazifalardan biridir.

2.8. 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 yetishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko`rsata bilish, ya’ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod yetishmasligiga bardosh bera olishga ham bog’liq.

Organizmni haddan tashqari katta ish ta’siridagi toliqishdan saqlab qolishga subyektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o`xshash bo`lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to`g’ri baho berishga, o`z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o`rgatishi kerak. Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatliligi juda katta bo`lishidan, mashg’ulot va o`yinga yetarli darajada tayyor bo`lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o`tish lozim.

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

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O`yinchilarning funksional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funksio-nal tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Funksional tayyorgarlikning mohiyati –murakkabmuhitda va katta jismoniy yuklamalar orqali organizmning funksional tizimlarini maqsadga muvofiq rivojlantirishdan, ya’ni inson organizmini katta funksional va psixik zo`r berishlarga bardosh berishga erishishdan iborat.

Funksional tayyorgrlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular quyidagilarga ta’sir ko`rsatadi:

1.Asab tizimining funksiyasini takomillashtirish. Markaziy asab tizimini shunday tayyorlash lozimki, u katta jismoniy va psixik zo`r berishlarga bardosh berish uchun asab jarayonining ma’lum kuchiga ega bo`lishi kerak.

2. Barcha funksiyalarni, birinchi o`rinda *bosh miya tomirlarini vegetativ ta’minlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtirishga,* shuningdek, chiqarish organlariga ham ta’sir ko`rsatadi.

3. Analizatorlar funksiyalarini rivojlantirish va takomillashtirishni programmalashtirish.

4. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun suyak mushak tizimining rivojlanishiga ta’sir ko`rsatadi.

Funksional tayyorgarlik shakllari: 1)funksional tayyorgarlikning ayrim qismlarini barcha mashg’ulotlarga kiritish; 2)yaxlit mashg’ulotlarni funksional tayyorlash maqsadida o`tkazish; 3)mashg’ulot sikllariga sog’lomlashtirish tadbirlari (ertalabki gimnastika, sayrlar, turizm)ni kiritish.

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foyda-lanish kerak:

a)tanlash vositalari (cho`milish, bo`shashish,holatsizlanish);

b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;

c) yuqori mushak sezgisi, vestibulyar vaharakat apparatlari, nafas olish va yurak-qontomir tizimlari va hokazolarni rivojlantiruvchi mashqlar.

2.9. Sport tayyorgarligida musiqaning o`rni

Sport tayyorgarligining vositalarini musiqa yordamida kuchaytirish mumkin. Zamonaviy jihozlar o`qituvchi va murabbiylarga shug’ullanuvchilar bilan ishlashda musiqani keng va muvafaqqiyatli qo`llash imkonini beradi. Musiqa inson ruhiyatiga turlixil ta’sir ko`rsatadi va uning funksional imkoniyatlarining sezilarli darajada namoyon bo`lishiga turtki beradi. Ko`pchilik tadqiqotlar shuni ko`rsatdiki, musiqa ta’sirida ish unumdorligi, turli kasalliklar bilan kurashish, sport tayyorgarligida imkoniyatlar samaradorligi ortadi. Yengil, ritmik musiqa ishchanlik qobiliyatiga, harakat tezligi va chidamlilikka, tiklanish jarayonlariga ijobiy ta’sir ko`rsatadi va inson organizmining hayot faoliyatini oshiradi.

Murabbiylar musiqadan mashg’ulot jarayonidan oldin, musobaqadan oldin va mashg’ulot davomida, katta yuklamalardan keyingi oraliqlarda va keyingi ish faoliyatining yangi ko`rinishiga o`tish oldidan foydalanishlari mumkin. Bulardan tashqari musiqa sport mashg’ulotidan so`ng ham kerak bo`lishi mumkin. Kun tartibida u ertalabdan tetik yurishga, sport mashg’ulotiga borishda tonusni ko`tarishga, musobaqadan so`ng va uxlashdan oldin tinchlanishga yordam beradi.

Sizlarga musiqali yo`nalishdagi mashg’ulot to`g’risida tavsiyalar berishdan oldin shuni aytish kerakki, mashg’ulotlarda musiqa tinimsiz ravishda qo`yilishi tavsiya etilmaydi. U faqat sport faoliyatini olib borishga ko`maklasha oladigan vaqtda va hayotiy tartibni saqlab qolishda qo`llaniladi.

Har qanday holatda musiqa tovushi normal eshitish darajasidan ortmasligi kerak. Dam olish vaqtida va ayniqsa uyqu oldidan musiqa tovushi kuchsiz bo`lishi kerak.

Musiqani qabul qilish sportchining individual xususiyatlari va ularning musiqiy bilimlari bilan bog’liq. Shuning uchun musiqa tanlovi individual amalga oshiriladi.

Shug’ullanuvchilarni musiqa bilan do`stlashishi ularning ruhiy o`sishiga, nozik harakat koordinatsiyalarini bajarilishini oshishiga turtki beradi.

Agar sizning shug’ullanuvchilaringizda musiqiy kuylarga va klassik yo`nalishdagi qo`shiqlarga moyillik bo`lsa, bu albatta yaxshi. Lekin, ular zamonaviy qo`shiqlarni xush ko`rishsa, demak ularni asta-sekinlik bilan insonning ruhiy sifatlarini tarbiyalaydigan kuylarga o`rgatish kerak. Bularning ibtidosi bo`lib murabbiyning maslahatlari, kompozitor, qo`shiqchilar bilan bo`ladigan uchrashuvlar va konsertlarga tashriflar xizmat qiladi. ertalabki badantarbiya va mashg’ulot mashqlarini bajarishda va dam olish vaqtida eshitishga tavsiya etiladigan musiqalardin foydalanish mumkin.

Bir nechta mashg’ulot jarayonida bir xildagi musiqani qo`llashdan qochish kerak. Odatiy bo`lib qolgan va ayniqsa jonga tekkan qo`shiq samarasiz bo`lishi mumkin. Va, aksincha, agar sportchi o`zining musobaqa oldidan dam olishi, musobaqa jarayoniga tayyorlanishi uchun o`ta samarali ta’sir etuvchi musiqani topsa, undan kamroq foydalanib, zahirada ushlab turish va eng muhim musobaqalar oldidan uni qo`llash tavsiya etiladi. Har qanday ish faoliyatini samaraliroq bajarish, ko`tarinki kayfiyat hosil qilish uchun tetik, optimistik ruhdagi, aniq ritmdagi musiqa tanlanadi. Birinchi o`rinda bular marsh, polka va boshqalar. Turli valslar ham kayfiyatni ko`taradi. Masalan, P.I.Chay-kovskiyning “Gullar valsi”, R.Gliyeraning “Misdan yasalgan otliq” va boshqalar.

Ritmni his qilish, sport mashqlari harakatlarini ketma-ketligini egallash, ularni musiqa sadolari ostida aniq ritmda bajarishni shakllantiradi.

Bajarilayotgan sport mashqi ritmiga to`la mos keladigan maxsus ritmda yozilgan musiqadan foydalanish mumkin. Masalan, g’ovlar osha yugurish,

snaryadda gimnastik mashqlar bajarish, masofadan taktik o`tish. Harakatlarning aniqligi, koordinatsiyaning mukammalligi va mashqlarni bajarishda ortiqcha zo`riqmaslikka musiqa jo`rligi yordam beradi. Shu bilan birga sportchi o`zi va o`z tanasini nazorat qilishni o`rganadi. Buning eng yorqin misoli sifatida figurali uchish, badiiy va sport gimnastikasi namoyondalarini aytish mumkin. Ushbu sport turlarida musiqa o`z hissiyotlarini tana harakatlari orqali namoyon etish vositasidir. Bu yerda musiqa oldindan tayyorlangan mashqqa qarab tanlanadi yoki aksincha, tanlangan musiqaga harakatlar bajariladi. Gohida shu ikkala usulnig aralashmasi qo`lanilishi mumkin.

Sport mashg'ulotlarida musiqa hozirgidan ancha yuqori ahamiyat kasb etishi mumkin. Masalan, mashg'ulotning tayyorlov qismida yurish, yugurish, qayta saflanishlar, umum va maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Buning uchun ayniqsa marsh va valslar mos keladi, masalan: I.Dunayevning "Marsh fizkulturnikov", P.Chaykovskiyning "Vals svetov", "Lebedinoe ozero", "Spyashaya krasavitsa" va boshqalar. Turli tayyorgarlik mashqlari majmui uchun esa, (shular jumlasiga tez bajariladigan, katta amplitudali, 15-20 daqiqa davom etadigan mashqlar) xuddi shu davomiylikdagi musiqani tanlash mumkin.

Masalan, L.Shvarsning "Konsertnuyu syuitu"da polka, valslar jaranglaydi va mos keluvchi o`tishlar bajariladi, shu bilan birga bularga uzluksiz mashqlar, jamoa va aylanma uslublarda bajariladigan mashqlar majmuasini tuzish mumkin. Bunday tayyorgarlik majmuasining samaradorligi katta bo`ladi.

Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun maxsus tanlab olingan musiqa katta yodam ko`rsatishi mumkin. Emotsional uyg'onish, talab qilingan ritmda ushlab turishga intilish va musiqa frazalari ramkasi sportchini mos harakatlarni shiddatliroq, katta amplitudada va katta takrorlanishlar bilan bajarishga da'vat etadi. Masalan, K.Molchanovning "Nepoddayushiesya" filmiga yozilgan tezkor valsi qisqa harakatlarni, sakrash qadamlari va boshqalarni yuqori tezlikda bajarish imkonini beradi. Galop, vals musiqalari yuqori tezlikda bajariladigan siklik harakatlarni bajarishda juda qo`l keladi. M.Glinkaning "Polka"si va I.Bramsning lo`lilar raqsi to`xtovsiz ravishda sakrashlarni amalga oshirishga yordam beradi. Siklik mashqlarda erishilgan tezlik darajasini yengib o`tish uchun, odatdagidan bir necha bor yuqoriroq shiddatda yangrayotgan musiqa sadolari ostida harakatlanishlar sezilarli ahamiyatga ega bo`lishi mumkin. Buning uchun A.Alyablevaning polkasi, yoki shunga o`xshash musiqalarni qo`llash mumkin. Tezlashuvchi ritmdagi musiqadan foydalanish samarali bo`ladi, buni magnitofon lentasini tezligini o`zgartiruvchi maxsus qurilma orqali bajarish mumkin. Aynan bir sport turi uchun maxsus tezlashuvchi musiqalar ham yaratish mumkin.

Musiqa chidamlilik sifatini rivojlantirishda sezilarli ta'sir ko`rsatadi. Oldindan ma'lumki, baraban sadolari charchagan askarlarni jonlanib, qadamini tezlatishga, uzoq davom etuvchi marshga chidab berishga undaydi. Bu

musiqaning emotsionalligi va insonning aniq yangrayotgan ritmga bo`ysunishi bilan ifodalanadi. Mashg'ulot ishini musiqa bilan va usiz bajarishni yo`lgaqo`yish zarur. Harakat tezligini tarbiyalashda bir mashg'ulotda mashqlarni musiqa sadolari ostida va musiqasiz bajarish ketma-ketligini yo`lga qo`yish kerak, chidamlilik sifatini tarbiyalashda esa, har xil kunlarda.

Chidamlilik sifatini rivojlantirishda, uzoq muddatli (stayer-yuguruvchilar, chang'ichilar, poygachilar) mashqlarni bajarishda, tinchlantiruvchi mashqlardan foydalaniladi, masalan, F.Shopenning "Fantaziya-ekspromt", A.Glazunovning "Antrakt" va "Skripichniy konsert" musiqalari bunga mos keladi. Bular stayerlarning musobaqa oldi musiqasiga ham taalluqli. Agar sport mashqlari muntazam bir musiqa jarangi ostida bajarilsa, unda u ideomotor reaksiyaga aylanadi va kelgusi ish jarayoniga juda samarali tayyogarlik vazifasini o`tab berishi mumkin.

Sportchining startga chiqishidan oldin jangovor ruhini kuchaytirish uchun ko`pincha jaz musiqasi qo`llaniladi, lekin bu ishchanlik qobiliyatiga ta'sir ko`rsatuvchi faqat emotsional ko`tarilishni beradi. Yaxshisi, sportchida jangchilik hislatini uyg'otuvchi, sportchini kurashga, g'alabaga chorlovchi musiqalarni tanlash maqsadga muvofiqdir.

2.10. Sport mashg'ulotlarining vositalari

Insonning harakat faoliyati asosida harakat vazifalarini bajarish usuli sifatidagi harakat kuchi yotadi. Sport mashg'ulotlarining vositalari – sportchini mahoratiga to`g'ridan-to`g'ri yoki bevosita ta'sir ko`rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo`lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari harakat faoliyatining vazifalarini hal etish vositalaridir. Harakat kuchi makondagi harakat shakli (harakat) va holatlar (vaziyat)dan iborat bo`lishi mumkin. Qo`yilgan vazifalarga ko`ra harakat kuchi maishiy, mehnat, o`quv yoki sport xarakteriga ega bo`lishi mumkin. Agar biz yurib ketayotgan transportga (masalan, avtobusga) yetib chiqib olish uchun yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish *maishiy* yo`nalishga ega bo`ladi. Agar biz yugurish texnikasini yaxshilash yoki chidamlilik, tezlikni oshirish maqsadida yugursak, unda harakat kuchi sifatidagi yugurish sport yo`nalishiga ega bo`ladi. Shuning uchun ham har qanday harakat kuchi jismoniy mashq hisoblanavermaydi, faqat ko`p marta takrorlash yo`li bilan jismoniy takomillashish yoki sport tayyorgarligi vazifasini hal etuvchi-larigina jismoniy mashq doirasiga kirishi mumkin.

Jismoniy mashqlar bir (egilish, o`tirish, va h.k.) yoki bir qator harakatlar-dan (o`yinlar, gimnastika mashqlari va boshqa) iborat bo`lishi mumkin.

Sport mashqlari harakat ko`nikmalarini shakllantirish va takomillashtirish yoki sportchini funksional imkoniyatini oshirishga qaratiladi. Har ikkala holatda

ham bu sportchiga taqdim etilayotgan ishga moslashish (tanani harakat faoliyatiga ko`nikishi) qonuniyati bo`yicha amalga oshadi. Jismoniy mashqlarni bajarish paytida kishi tanasida ro`y beradigan o`zgarishlar mashq samarasi sifatida belgilanadi. Mashq bajargandan keyin tanada qoladigan o`zgarishlar izli mashq samarasi sifatida belgilanadi.

Sport mashqlari bilan bog'liq barcha muammolar eng avvalo jismoniy mashqlar yordamida hal etiladi. Shuning uchun ham jismoniy mashqlar sport mashg'ulotlarining asosiy vositasi hisoblanadi.

Ular shartli ravishda to`rt guruhga bo`linadi: musobaqa mashqlari, umumiy tayyorgarlik, yaqinlashtiruvchi va rivojlantiruvchi mashqlarga bo`linadi.

Musobaqa mashqlarihaqiqiy sport bellashuvi sharoitida bajariladi, ular harakat rejimi shakliga ko`ra ayrim jihatlari bilan farqlanadi. Sport turi bo`yicha ixtisoslashuv musobaqa mashqi sportning tanlangan turidan chuqur takomilashtirish yo`nalishi bo`yicha boradi. Boshqa musobaqa mashqlaridan (sportning boshqa turlari) tayyorgarlik mashqlari vazifasini bajaruvchi qo`shimcha turlar sifatida foydalaniladi. Musobaqa mashqlari sport mashg'u-lotida muhim o`rin tutadi, chunki mazkur sport turi sportchiga qo`yadigan talablar majmuini tiklashga yordam beradi, bu esa maxsus tayyorgarlikni rivojlantiradi. Shu bilan birga mashg'ulot paytidagi musobaqa mashqlarining hajmi mashq jarayonining umumiy hajmiga qaraganda uncha katta bo`lmaydi. Buni ikki holat bilan tushuntirish mumkin:

- musobaqa mashqlari tanada vujudga keltirgan funksional siljishlarning ko`pligi;
- maxsus tayyorgarliksiz, ya'ni natijalarni sifat va miqdor jihatidan o`zgartirmay turib ularni tez-tez qaytarish maqsadga muvofiq emasligi.

Musobaqa mashqlari mashg'ulot paytida, musobaqa sharoitida mavjud bo`lgan turdan bir oz og'ish bilan bajariladi. Bir xil hollarda og'ish o`rganilgan musobaqa harakatlarini yahshilash zarurati munosabati bilan yuzaga kelsa, boshqa holatda oldinda turgan musobaqalarda bo`ladigan harakatlarning barcha xususiyatlarning to`la bajararish imkoniyatida bo`lmagan mashg'ulot sharoitida ro`y beradi. Bu yakkakurash va sport o`yinlari turlariga tegishlidir. Bu turlardagi musoba mashg'ulotlarining mashg'ulot shakllari yaxshi natija berishi bilan ajralib turadi.

Sport mashg'ulotlari tizimida tayyorgarlik mashqlari

Tayyorgarlik mashqlari asosiy va maxsus tayyorgarlik turlariga bo`linadi.

Asosiy yo`nalishiga qarab maxsus tayyorgarlik mashqlari asosan harakat shakllarini egallashga qaratilgan o`rgatuvchi va jismoniy sifatlarni rivojlan-tiruvchi mashqlarga bo`linadi.

Umumiy tayyorgarlik mashqlari. Mashqlarning bu guruhi sportchining umumiy tayyorgarlik vositasidan iborat bo`ladi.

Umumiy tayyorgarlik mashg'ulotini tashkil etishda, umumtayyorgarlik mashqlarini tanlashda quyidagilarni e'tiborga olish zarur:

- mashqlarni barcha asosiy jismoniy sifatlarini keng rivojlanishiga va harakat ko`nikma va malakalarining fondini boyishiga ta'sirining samara-dorligini hisobga olish;
- mashqda sport ixtisoslashuvi xususiyatlarini aks etishini hisobga olish.

Bunda ko`nikma, sifat, mashq bilan chiniqqanlikning ma'lum qoidasini hisobga olish zarur, chunki u mashg'ulot ishlari chog'ida faqat ijobiy ko`nikma va sifatlarnigina emas, balki sportning bu turida yomon ta'sir qiladigan salbiy narsalarni ham bir xilda muvoffaqiyat bilan o`tkazishni ta'minlaydi.

Umumrivojlantiruvchi mashqlarning maqsadi va vazifalari: texnik tayyorgarlikda qurilish materiali rolini o`ynovchi yordamchi vazifaga ega bo`lgan, musobaqa mashqlari yoki maxsus mashqlarni bajarishni yaxshilashga yordam beruvchi ko`nikma va malakalarni ijobiy ko`chirish bo`yicha shakllantirish, mustahkamlash yoki takomillashtirish uchun;

- tanlangan sport turi bo`yicha yetarli darajada rivojlanmagan sifatlarni tarbiyalash vositasi sifatida, ish qobilyatining umumiy darajasini oshirish uchun;
- faol dam olish sifatida qo`llaniladi.

*Sport mashg'ulotlarining qo`shimcha vositalari*. Jismoniy mashq o`z ahamiyatiga ko`ra sportchini tayyorlash tizimida asosiy vosita hisoblansa, tabiatning kuchlari (quyosh, havo, suv) va gigiyenik omillar (shaxsiy va jamoa gigiyenasi) jismoniy mashqlarning samarali ta'sir imkon beruvchi (ulardan to`g'ri foydalanilganda) qo`shimcha foydalaniladi.

Jismoniy mashqlar tasnifi. Tanlashga qulay bo`lishi uchun jismoniy mashqlar o`zlarining butun bir guruhiga xos bo`lgan umumiy belgilarga ko`ra tasniflanadi.

a) mashqlarning anatomik belgilariga ko`ra tasnifi:

- qo`l mushaklari va yelka, bel uchun;
- tana va bo`yin mushaklari uchun;
- oyoq va tos mushaklari uchun.

Bu guruhlar bajarilishiga qarab yanada mayda guruhlarga bo`linadi. Masalan, qo`l kaftlari, boldir mushaklari, tirsak bo`g'imlari va boshqalar.

b) jismoniy sifatlarni rivojlantirish ahamiyati bo`yicha:

- kuch (tortilish, qo`lni bukib-yozish, og'irlik ko`tarish);
- tezkorlik (shiddati);
- tezkor-kuchlilik (sakrash, uloqtirish);
- chidamlilik;
- egiluvchanlik;
- harakat murakkabligi (koordinatsiya).

c) mashqlarning tuzilish belgilari bo`yicha:

- siklik turdagi mashqlar;

- atsiklik turdagi mashqlar;
- aralash turdagi mashqlar.

d) sport mutaxassisligi va ta’lim vazifalari bo`yicha:

- umumiy rivojlantirish, sog’ligini mustahkamlash, umuman har tomonlama jismoniy tayyorgarlik;
- maxsus jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chidamlilik, harakat murakkabligi, egiluvchanlik);
- yaqinlashtiruvchi mashqlarni o`rganish va takomillashtirish uchun;
- asosiy sportchi ixtisoslashgan predmeti yoki o`quv dasturidagi ta’lim vazifalari.

Siklik turdagi mashqlar.

Davom etishi

- yuqori energiya talab qiladigan mashqlar:

20 *s*dan 180 *zarb/daq;*

- o`ta yuqori energiya talab qiladigan mashqlar:

20 *s*dan 160-179 *zarb/daq;*

- katta energiya talab qiladigan mashqlar:

5 *daq* 30 *daq* 140-159 *zarb/daq;*

- me’yoriy energiya talab qiladigan mashqlar:

300 *daq*danortiq 129-139 *zarb/daq.*

Atsiklik turdagi mashqlar.

Yuklamaning jadalligini quyidagicha aniqlash mumkin:

- ma’lum bir vaqtda bajarilgan mashqlar soni.Masalan, gimnastikadan 1 *daq* davomida bajarilgan qismlar miqdori;
- ma’lum bir sportchi va ubajarayotgan mashqlar uchun eng ko`p kuch sarflash munosabati bilan foizlar o`lchovida (uloqtirish, og’ir atletika);
- yuqori energiya 90-100%;
- eng yuqori energiya talab qiluvchi 80-90%;
- katta energiya talab qiluvchi 70-80%;
- me’yoriy energiya talab qiluvchi 60-70%.

O`z o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Gandbol sport turida qanday tayyorgarlik turlari mavjud?
2. Nazariy tayyorgarlik va o`yinga yo`l-yo`riq berish deganda nimalarni tushunasiz?
3. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi nima?
4. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi nima?
5. Jismoniy sifatlarni sanab bering.
6. Reaksiya tezligi haqida nimalarni bilasiz?
7. Kuch sifatini rivojlantirishda asosan qanday uslublardan foydalaniladi?
8. Texnik tayyorgarlik to`g'risida tushuncha bering.
9. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
10. Gandbolchilarning ko`z bilan chamalash aniqligi mashqlanmagan holatiga nisbatan mashqlangan holatda o`rtacha necha foizni tashkil qiladi?
11. Aqliy-irodaviy tayyogarlikning vazifalari nimalardan iborat?
12. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?
13. Sport tayorgarligida musiqaning o`rni qanday?
14. Musobaqa mashqlari deganda nimalarni tushunasiz?

III bob. GANDBOL O`YINI TEXNIKASI

Jismoniy mashqlar texnikasi

Sportda mashq bajarish yoki musobaqa faoliyati – bueng avvalo harakat faoliyati bo`lib, uning asosini fikriy faoliyatning tashqi ko`rinishi, harakat vazifalarini hal etish usuli sifatidagi harakat holati tashkil etadi.

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

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

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

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

-yakkakurash va sport o’yinlarida musobaqa bellashuvining turli holatlarida belgilanadigan harakatning variantli turg’unligi.

Sport mashqlari texnikasini shakllanish nuqtai nazaridan harakatlarni o`rganish jarayoni uslubi namunaviy va xususiy texnikasini belgilaydi.

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

Bu harakatni bajarish butun harakat tizimiga ta’sir etadi. Masalan, “Yugurib kelib oldinga salto qilish” – yuqoriga siltanishni bajarish yaxshi yugurishga, yaxshi tezlikka bog’liq, siltanishdan keyin uchish balandligi siltanishni to`g’ri bajarishga tegishga, uchish balandligi salto bajarishga ulgurishni va muvaffaqiyatli yerga tushishni ta’minlaydi va h.k. Murakkab harakatlar texnikasida asosiy va ikkilamchi texnika mavjud.

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

Masalan, yugurib kelib uzunlikka sakrashda yugurib kelish, siltanish, uchish va yerga qo`nish texnika asosini tashkil etadi.

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

Masalan, langar bilan yuqoriga sakrashda uni joylashtirish xususiyatlari, saltoni bajarishda bosh holati, siltanishda oyoq qo`l holati va h.k.

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

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

Harakatning tayyorgarlik qismi vazifalari– harakatnibajarish uchun urinishni kuchaytirish.

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

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

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

Fazoviy tavsiflar.

Unga quyidagilar tegishli:

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

Xususan, mushaklar ishi sharoiti:

- ichki a'zolar ishi sharoiti;
- harakat amplitudasi;
- harakat yo`nalishi;
- harakat tezligi;
- tashqi muhit ta'siri;
- harakatning ifodaviyligi.

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

- kuchni jalb etishning davomiyligi, shunga ko`ra tezlanishning kattaligi,
- mushaklar cho`zilishi va qisqarishi to`laligi.

Harakat ifodaviyligi.

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

Vaqt tavsifi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakatni davom etish vaqti

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

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

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

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

Fazoviy vaqt tavsifi.

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

Dinamik tavsifi.

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o`zaro aloqasini aksettiradi.

Bosh ichki kuch – mushakning taranglashuvi.

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

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

- suzish suvning ishqalanish kuchi;
- velosiped muhitning qarshilik kuchi.

Ritmik tavsiflar.

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

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

3.1. O`yin texnikasiga tavsif

Gandbol sport turida to`p bilan va to`psiz usullar bajariladi. Qo`yilgan maqsadga erishish uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi. Texnika so`zi yunoncha "texnos" so`zidan olingan bo`lib, san'at (bajara olish san'ati) degan ma'noni bildiradi. Ya'ni, gandbol sport turi elementlarini qanchalik tez, chiroyli, aniq, kam kuch sarflab bajarish sportchining texnik mahoratidan darak beradi.

Texnik usullar – bugandbol o`yinini vujudga keltirish vositasi (asosi) 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 texnik usullarni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo`llashiga bog'liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.

O`yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida gandbol texnikasida muayyan o`zgarishlar ro`y berdi.

O`yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi. To`pni ilish, uzatish, to`pni yerga urib olib yurish, aldamchi harakat "fint"lar va to`pni darvozaga otish hujum texnikasiga tegishlidir. To`p yo`lini to`sish, uni tutib olish, urib qaytarish himoyada qo`llaniladi.

O`yinchilar maydonda bir vaqtning o`zida hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilishi hamda aldamchi harakatlar, ya'ni "fint"larni ko`p qo`llashi ushbu sport turi shiddatini oshiradi. Zamonaviy gandbolda ko`pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo`llar bukilgan holatda tutiladi.

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

Gandbol 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 – harakatlanishtexnikasi uslublari va usullaridan iborat. Bulardan maydon o`yinchilari va darvozabon foydalanadi. Usul va turlarda harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo`lib, detallari bilangina farqlanadi. Har xil usulni ijro etish shartlari gandbol texnikasini yanada turli-tuman qiladi.

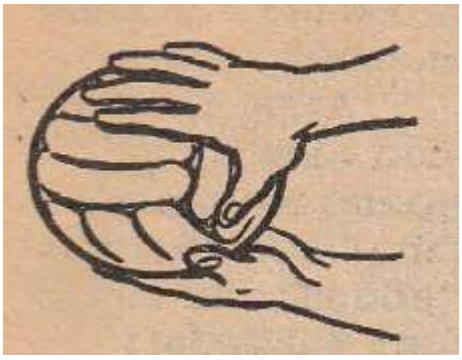
O`rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to`g'ri tahlil qilishga, ta`lim va olingan bilimlarni takomil-lashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

3.2. Maydon o`yinchilarining hujum o`yin texnikasi

To`pni egallagan jamoa tezlik bilan raqiblar darvozasiga to`p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengish mumkin.

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

***To`pni ilish***bu (21-rasm) – to`pni egallash-ga imkon beruvchi usul. To`pni bir va ikki qo`llab ilish mumkin. To`pni ikki qo`llab ilishda qo`llar tirsak qismidan biroz bukilgan holatda, qo`l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib, voron-kasimon chuqurlik hosil qilinadi,barmoq-larga to`p tekkanidan so`ng, uchib kelgan to`p tezligini pasaytirish uchun qo`llar bukiladi.



21-rasm

To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab uslub bo`lib, sportchidan yuksak mahorat talab 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 (22-rasm)*** – asosiytexnik usul hisoblanadi. To`p uzatish ko`p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko`proq yuqoridan va qo`l panjalari yordamida bajariladi. To`p uzatishni bajarishda, to`p ushlagan qo`l tirsak qismidan bukilgan, tirsak yelka bilan baravar yoki yelkadan biroz balandda bo`lishi, agar to`p o`ng qo`lda uzatilsa chap yelka oldinda bo`lishi maqsadga muvofiq. To`p uzatish vaqtida butun tana harakatlanadi, avval yelka, so`ng tirsak va so`ngida kaft oldinga egiladi.To`pni sherigiga uzatishda qo`l panjasi rul vazifasini bajaradi. Qo`l kafti va barmoqlari yordamida to`pni uchish balandligi, tezligi va yo`nalishi boshqariladi.

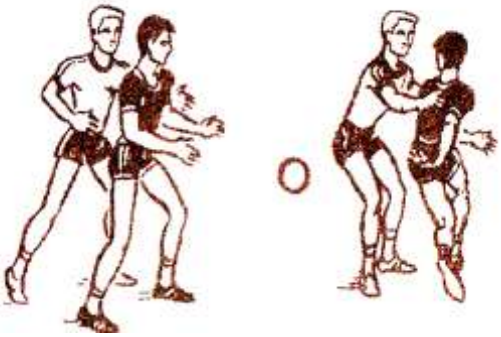
TO`P UZATISH TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

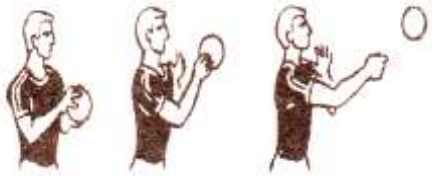
Ikki qo`llab to`p ushlash texnikasi

To`pni ushlash:a) barmoqlar bilan; b) kaft bilan

To`pni uzatish texnikasi

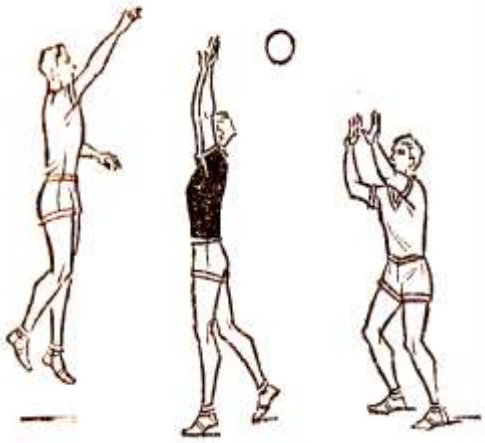
Bel orqasidan kaft yordamida uzatish





To`pni yuqoridan uzatish

To`pni orqaga uzatish



To`pni bosh orqasidan uzatish

Bosh ustidan uzatish

To`pni yonga uzatish

Yondan uzatish

Oyoqlar orasidan to`p uzatish

Pastdan orqaga to`p uzatish

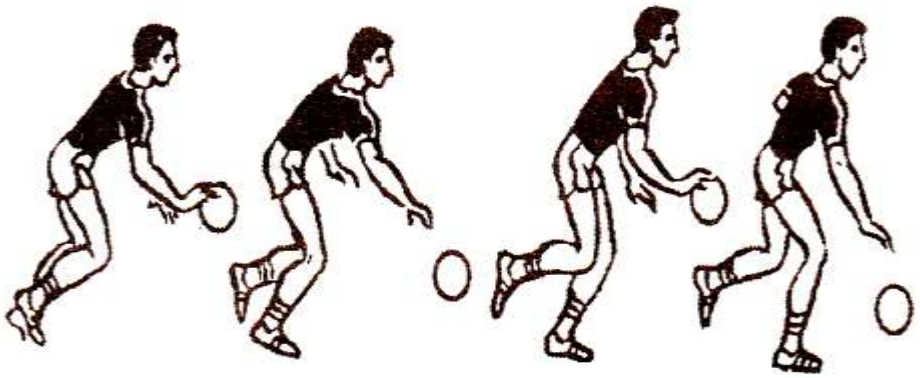
Pastdan bel orqasidan to`p uzatish

22-rasm

***To`pni yerga urib olib yurish*** –buusul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o`yinchisining harakat qilishda qo`llaniladigan

asosiy usullaridan hisoblanadi. To`pni yerdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To`pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo`lini bukib, kaft yordamida to`pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to`p yerga tegib, sapchib ko`tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g'ri tutilgan bo`lishi kerak.

To`pni yerga urib olib yurish



23-rasm

Yo`nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o`zgartirib hamda to`pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o`yinida katta ahamiyatga ega bo`lmoqda.

***Darvozaga to`p otish (24-rasm)*** –natijasibir qator sharoitlarga bog'liq. Ayniqsa raqiblar uchun kutilmagan vaziyatda darvozaga to`p otish zamonaviy gandbolda yaxshi natija ko`rsatmoqda.

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

To`p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to`p otayotgan qo`lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va 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 darvozaga to`pni 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, yelka ustidan yoki yon tomondan bo`lishi mumkin. Bu vujudga kelgan holat va texnikani bajarish xususiyatiga qarab aniqlanadi.

Yerga tayangan holda qo`lni yuqorida bukib to`p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestniy shag) so`ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to`xtab otish.

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

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

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

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

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

Ba’zan 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 to`p 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.

DARVOZAGA TO`P OTISHNING ASOSIY USULLARI

Sakrab yuqoridan to`p otish

Burchakdan to`p otish

Sakrab, o`ngga egilib to`p otish

Sakrab, chapga egilib to`p otish

Yiqilib to`p otish

Sakrab, himoyachi ustidan to`p otish

Yondan to`p otish

9metrli jarimadan to`p otish

24-rasm

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 – oldingava yon taraflarga bo`lishi mumkin.

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

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

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

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 "hududga" 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 yerga 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 yelkalari orqali aylanib o`rnidan turadi.

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

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 himoyachilardan to`pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko`pincha bunday to`p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi.

Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to`p otmoqchiday harakat qilgan hujumchi oxirida to`p otayotgan qo`li harakatini o`zgartirib, to`pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo`llari bilan qo`ygan to`siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

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

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

Chalg'itishlar (fint) (25-rasm)– buusulni 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 to`p uzatishni, darvozaga to`p otishni, to`pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi.

CHALG`ITISH USULLARI

Chapga aldab o`tish

Ikki himoyachi orasidan aldab o`tish

O`ngga ko`rsatib, chapga ketish

O`ngga aldab o`tish

25-rasm

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

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

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

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

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

***To`siq (26-rasm)*** **–** buhujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo`llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o`yinida to`siqlar yakka holda va o`yinchilar guruhi tomonidan qo`yilishi mumkin.

HUJUMDA TO`SIQ (ZASLON) QO`YISH TURLARI

Chapdan to`siq qo`yish

O`ngdan to`siq qo`yish

Sherigiga yo`lochib berish

O`ziga yaxshi pozitsiya yaratish

26-rasm

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. To`siq qo`yishni asosan chiziq o`yinchilari amalga oshiradilar. To`p bilan harakatlanayotgan o`yinchi darvozaga erkin hujum uyushtira olishi uchun chiziq o`yinchilari to`p bilan harakatlanayotgan sherigiga qarshi chiqqan himoyachiga to`siq qo`yib, jamoadoshiga yo`l ochib beradi. Ammo, to`siq qo`yishda qo`l orqali raqibni ushlab qolish, oyoq bilan raqib yo`lini to`sish taqiqlanadi.

3.3. Maydon o`yinchilarining himoya o`yin texnikasi

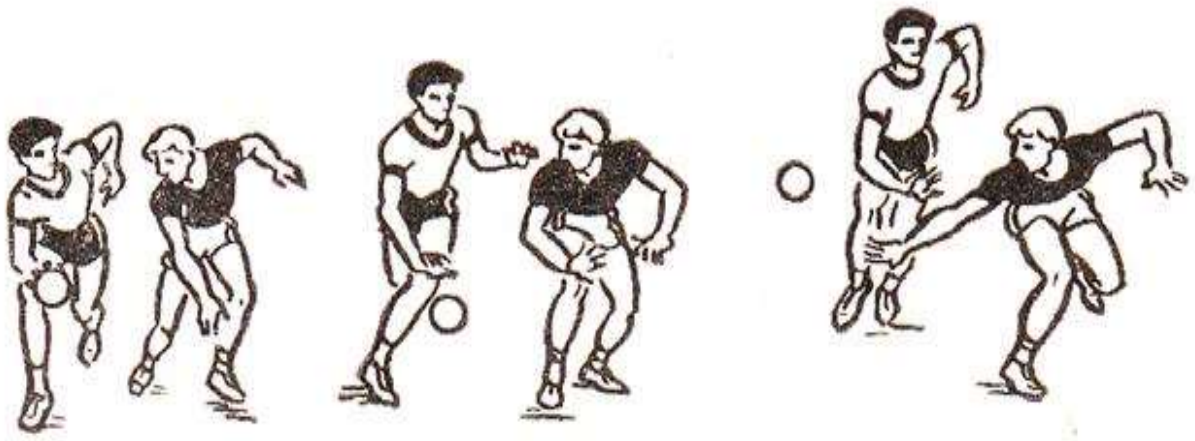
Gandbol o`yinida o`yinchilar ham hujumchi, ham himoyachi vazifasini bajaradilar. O`yinchilarning himoya texnikasiga – to`pni olib qo`yish, urib

qaytarish, to`siq qo`yish, to`pli o`yinchini to`xtatish 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– bumuhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o`tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o`yinchi to`p uzatilgan vaqtda uni olib qo`yish maqsadida o`zi to`sib turgan hujumchining oldidan to`pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo`zg'alishi lozim.

***To`pni urib chiqarish (27-rasm)*** **–**buharakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab, hujumchiga yaqinlashadi, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.



27-rasm

To`pni to`sish *(28-rasm)* – 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, kaftlarinioldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to`pni to`sishda qo`l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi. Yerdan sakratib otilgan to`pni to`sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

***Qo`shilish*** –buusul 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.

HIMOYADA TO`PGA TO`SIQ QO`YISH TURLARI

***To`pli o`yinchini to`xtatish (29-rasm)***–buusul gandbol sport turida himoyachilar tomonidan eng ko`p qo`llaniladigan texnik usul hisoblanib, hujumchilarning darvozani ishg'ol qilishga bo`lgan harakatlarini to`xtatish imkonini yaratadi. Bu usul asosan hujumchi himoyachini aldab o`tishga harakat qilayotganda, darvozaga to`p otishga harakat qilayotganda yoki turlixil taktik kombinatsiyalarni amalgaoshirish paytida bajariladi. Gandbol sport turida to`pli o`yinchini ushlab to`xtatishga ruxsat etiladi. Bu harakat passiv qoida buzilishi hisoblanib, himoyachilarga hujumchilar kombinatsiyasini buzishning engsamarali usullaridan biri hisoblanadi. Faqat shuni e'tiborga olish zarurki, o`yinchini faqat old tarafdan to`xtatib qolishga ruxsat etiladi.

TO`PLI O`YINCHINI TO`XTATISH TURLARI

Darvozaga to`p otayotgan o`yinchini oldidan to`xtatish

Darvozaga to`p otayotgan o`yinchini yondan to`xtatish

Yakka to`siq qo`yish

Juftlikda tayangan holatda yuqoridan to`siq qo`yish

Juftlikda sakrab yonga to`siq qo`yish

Juftlikda sakragan holatda yuqoridan to`siq qo`yish

28-rasm

Oldidan guruh bo`lib to`xtatish

Yondan guruh bo`lib to`xtatish

Aldab o`tayotgan o`yinchini yondan to`xtatish

Aldab o`tayotgan o`yinchini oldidan to`xtatish

29-rasm

3.4. Darvozabonning hujum va himoya o`yin texnikasi

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimiavvalo 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.

**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 olishdir.

To`pni ushlash darvozabon harakatlarida 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 (30-rasm), 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 tarafdan kelayotgan bo`lsa, unda darvozabon to`p kiritish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va to`pni ushlashni o`sha tomondagi qo`l barmoqlari yoki kafti bilan bajaradi. Ba’zan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga muvofiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko`p vaqt sarflanadi, oqibatda, to`pni qaytargandan so`ng darvozabon o`zining mo`ljalini yo`qotadi. Bunday harakatlarni bajarishda muvozanat yo`qotishga kam vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma’qul.

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.

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

DARVOZABON HIMOYA TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

Darvozabonning asosiy turish holati

Yonga tashlanib,bir qo`llab to`p qaytarish

Ikki qo`llab to`p qaytarish

Sakrab to`p qaytarish

Yonga tashlanib to`pni qaytarish

Oyoqni siltab to`pni qaytarish

30-rasm

*To`pni uzatish*. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to`p jamoaning hujumga o`tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun

darvozabonning baland trayektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to`pni yuqorida qo`lni bukib uzatishni qo`llashi qoida tusiga kirib qolgan. To`pni egallaganidan so`ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

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

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

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

O`z o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Texnika so`zining ma`nosi nima?
2. Ritmik tavsif haqida nimalar bilasiz?
3. Gandbol o`yini texnikasining tasniflanishi haqida so`zlab bering.
4. Himoya o`yini texnikasi usullarini sanab bering.
5. Hujum o`yini texnikasi nima?
6. Darvozabon o`yini texnikasi to`g'risida nimalarni bilasiz?
7. Darvozaga to`p otish turlariga tavsif bering.
8. Aldab o`tish turlarini aytib bering.
9. To`pni ilish va uzatish turlari.
10. Darvozabon texnikasi to`g`risida nimalarni bilasiz?

IV bob. GANDBOL O`YINI TAKTIKASI

4.1. O`yin taktikasiga tavsif

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 harakatlarini 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 bu – hujumva himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o`yinchilarning o`zaro kurashuvchi guruhlariga, sportchilarning bir-birlarini qay darajada tushunishlariga, ularning mahoratiga, maydonning ahvoliga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

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

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

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

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko`pincha mag'lub bo`lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo`sh bo`lgani sabab qilib ko`rsatiladi. Lekin gandbolo`yinidagi g'alaba ko`pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo`lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o`zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o`ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday

qashshoqlik, bir xillik mahoratning o`sib borishiga to`sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o`ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo`lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

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

Hujum va himoyada qo`llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo`llaniladi. Shuning uchun **taktika ikki katta turkumga – hujumtaktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.**

4.2. Maydon o`yinchilarining hujum o`yin taktikasi

Hujum o`yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko`pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo`ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi – buraqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to`p otishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda gandbol o`yini hujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o`yinida himoyadan hujumga o`tish tezligi, **taktik "kombinatsiya"lar**ni 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 **hududiy hujum**. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to`ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar ushbu tizimlar bilan qurollangan bo`lishi kerak. Har ikkala taktik tizim individual, guruhli va jamoaviy harakatlar yordamida amalga oshiriladi.

**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 hududda 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 gandbol 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 raqibdan to`pni olib qo`yishda, to`siqlardan, darvozabondan yoki darvoza ustunlariga urilib qaytgan to`pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o`yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

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

Vaqtdan yutish va bo`shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo, buning uchun barcha o`yinchilar 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 individual, guruhli va jamoaviy harakatlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o`tishda qanchalik ko`p o`yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o`tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo`lib joylashadi. Birinchi bo`lib start olgan 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 maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o`yinchi boshqalardan o`zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o`ynayotgan himoyachi yoki to`p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

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

To`pni qisqa masofada uzatib tez yorib o`tish. Ushbu harakatni birinchi bo`lib boshlagan o`yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o`yinchilar ham tez yorib o`tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to`xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to`pni egallagan o`yinchi 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** o`yinchi irg'ib oldinga tashlanadi va o`zini ta'qib qiluvchi o`yinchidan qutulishga harakat qiladi. To`p uzatmoqchi bo`lgan o`yinchi, qaysi o`yinchiga to`p uzatishni, vaziyatni to`g'ri baholab, to`p trayektoriyasini va yo`nalishini aniqlashni, agar kerak bo`lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to`g'ri tanlashni bilishi kerak. **Tez yorib o`tgan hujumchilarning asosiy maqsadi** himoyachilar orqasiga o`tgan sheriklariga bo`ylama yoki diogonal 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– hujumnimuvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko`p bo`lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo`lgan holatda hujumning yakunlanishi o`yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo`lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o`rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o`yinchilarning o`yinga qo`shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay holatdan shoshilib otilgan to`p raqiblarning hujumga o`tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

Hududiy hujum. Jamoa tez yorib o`tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular raqiblaruyushgan himoyasiga qarshi hujum uyushtiradilar va bu **"hududiy hujum"** deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez yengib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to`p bilan hujum qilishiga 1 *daqiqadan* ortiq vaqt berilmaydi.

Hududiy 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 suratini o`zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;

- o`yinchilarni almashtirish kerak bo`lsa.

Hududiy 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 hududlaridan 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.

**Hududiy hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo`linadi**. Birinchi guruhni oldingi qatorida darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikki burchak va bir chiziq o`yinchisi joylashadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o`rta o`yinchilari 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 holatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o`yinchilari hujumni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash vazifasini 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.

Hududiy hujumning har xil variantlarida chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni o`zgarishi mumkin. Hududiy hujumda o`yinchilarning 3-3; 2-4 yoki 1-5 joylashishi ko`p tarqalgandir. Hududiy hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Hududiy 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" (skrest), "to`siq"** singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko`proq ishlatiladi.

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

"Aldamchi hujum" – bu o`zaro harakat bo`lib hujumchining to`p bilan ikki himoyachi orasidan o`tib, uni otmoqchi bo`lganda himoyachilarni shu hujumchi

yo`lini to`sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo`llaniladi. Bunday hollardan so`ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan "yo`lakcha"da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

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

Hujumchilarning o`zaro harakatida to`siq qo`yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etish, hududga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga xalaqit berish mumkin. To`siq qo`yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan.

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Hududiy hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchi orqali hujum qilish yetakchi o`rinni egallaydi. Chiziq bo`ylab o`ynaydigan o`yinchilar soni harxil 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 hamisha 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 sherik-lariga 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 kirsa, u holda unga darhol to`p uzatiladi.

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

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o`yinning har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o`ynay olishi, to`pni 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: **"vosmyorka", "ikki burchak"** hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o`yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlarga 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 hududiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

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

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

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

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

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

4.3. Maydon o`yinchilarining himoya o`yin taktikasi

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

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

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

1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to`pni olib qo`yish;

2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o`yinchilari orasidagi o`rganilgan aloqalarni buzish;

3) darvozaga to`p otishlariga qarshilik ko`rsatish;

4) o`z darvozasi oldida to`p uchun kurashish va to`p egallangandan so`ng hujumni tashkil qilish.

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

Himoya harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, hududli va aralash himoya tizimlaridan **foydalaniladi.**

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

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

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

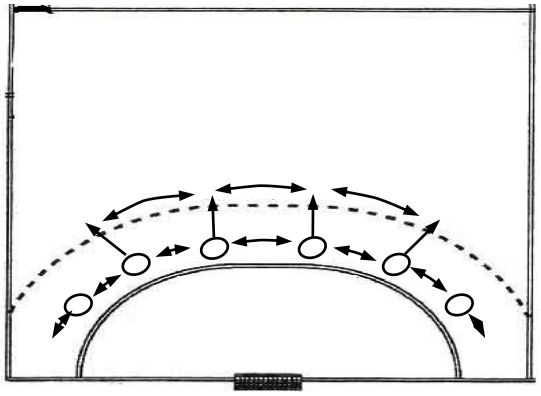
Maydonning o`ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o`z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o`rta chizig’i yaqinida oldindan taqsimlangan o`yinchilarni tanlab oladi. To`p egallagan o`yinchi zich **“devor”** bilan pana qilinadi, boshqalarining to`silishi esa, o`yinchi bilan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

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo`ylab yoki erkin to`p tashlash hududida hamma hujumchilarni zich to`sib tursa, yaxshi natija beradi. To`pni burchakdan o`yinga kiritishda yoki o`yinning oxirgi daqiqalarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo`lsa, **shaxsiy himoya taktikasini** qo`llash maqsadga muvofiq bo`ladi. Ammo bu taktik tizim o`yinchilardan juda yuqori jismoniy tayyorgarlikni talab qiladi.

Hududiy (hududli) himoya. Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish hududi aniqlanadi, ya’ni, uning hududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo`lishiga harakat qiladi.

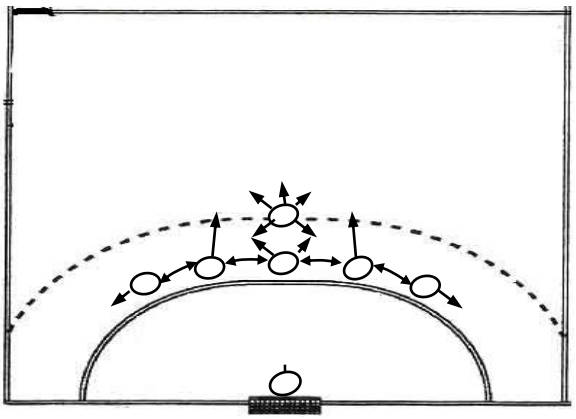
O`yinchilar himoyaga qaytib kelib, o`zlari tanlagan joylarini egallaydi, so`ng hujumchilarning siljishi va to`pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to`p bilan qilgan har qanday harakatiga shu hududdagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo`lgan 10-12 metr masofadan hujum qiluvchi 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 hududda 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 hududiy himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.



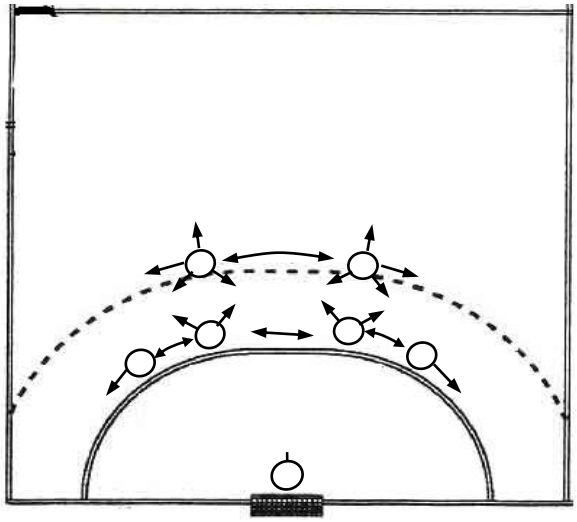
31-rasm. 6:0 himoya tizimi

Har bir variant o`zining turiga ega. Shunday qilib, **6:0 hududiy himoya taktikasida** (31-rasm) barcha o`yinchilar 6 metrli darvozabon maydoni hududi oldida joylashadilar. Bu himoya takti-kasining afzal tarafi shundaki, bunda himoyachilar bir-birlariga yaqin joyla-shadilar va hujumchilarning fint orqali yorib kirishlari qiyinlashadi. Bu taktik tizim asosan uzoq masofadan darvozaga to`p otmaydigan jamoalarga qarshi qo`llaniladi.



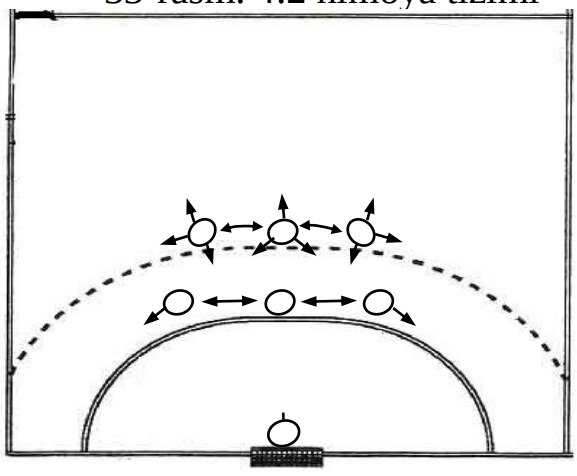
32-rasm. 5:1 himoya tizimi

5:1 himoya taktikasida (32-rasm) 5 ta o`yinchi darvozabon maydoni chizig'i oldida himoyalanishadi, bitta o`yinchi esa 9 metrli hududda o`z hududini himoya qiladi. Bunda oldinga chiqqan o`yinchi markaziy va ikki yarim o`rta hujumchisining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarini buzishi va 9 metrli hududdan darvozaga erkin to`p otishlariga yo`l qo`ymasligi kerak.



33-rasm. 4:2 himoya tizimi

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o`yinchi 6 metrli chiziq bo`ylab, ikki o`yinchi esa oldinda – 9metrli chiziqda joylashadi (33-rasm). Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo`lishi kerak, to`pga va o`yinchilarga to`siq qo`yish usullarini to`la egallagan bo`lishi lozim. Bu ikki o`yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to`p otishlarni oldini olishdan iboratdir.



34-rasm. 3:3 himoya tizimi

3:3 himoya tizimi (Shved devori). Bu tizim ikki himoya chizig'idan iborat bo`lib, har bir chiziqda uchtadan o`yinchi o`rin olgan bo`ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, boshqasi esa 9 metrli chiziqdan o`rin oladi (34-rasm). O`yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarimo`rta pozitsiyadan amalga oshi-riladigan to`p otishlarni oldini olish. Ikkinchi chiziqdagi o`yinchilar va darvo-zabonning muvaffaqiyatli o`zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.

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

Aralash himoya. Bu tizimda shaxsiy va hududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va hududdagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo`linadi: 5+1, 4+2. Bularning anglatishicha, o`yinchilarning bir qismi hududni ushlab turadi, boshqalari esa, hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko`p uchraydigan usuldir. Bunda o`yinchilar 6-0 hududiy himoyaga 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 hududda himoya qilish tamoyillarida 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 hududiy himoya variantlarining birini qo`llash va undan so`ng aralash himoyaga o`tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo`yadi.

Jamoa harakatlari

Almashish bu – to`p raqib jamoasiga o`tgandan so`ng, darhol hujumdan himoyaga o`tishni ko`zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o`zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi. Agar himoyachi yaqinida biror-bir hujumchi bo`lmasa, himoyachi darhol o`zining himoya maydoniga qaytishi lozim. Bu holda himoyachi ixtiyoriy ravishda darvozaga tahdid etayotgan hujumchini ta'qib ostiga olishi kerak (hujumchi bu himoyachining pozitsiyasida harakatlanmayotgan bo`lsa ham). Bu muayyan pozitsiyaga javobgar himoyachi bu hujumchiga o`tgandan so`ng himoyachi o`zining tizimidagi o`rnini olishi mumkin.

Son jihatdan ustunlikka erishish bu – shundan iboratki, tahdid solayotgan to`pli o`yinchi hududida doim himoya "devori" bo`lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo`lish imkoniyati bor bo`lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo`lib to`siq qo`yish imkoniyatini beradi. Bu tamoyilni quyidagicha amalga oshirsa bo`ladi:

a) agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi u hujumchini ta'qib qilishga o`tadi, boshqalari esa ularni straxovka qiladi;

b) agar to`pli hujumchi o`tish orqali himoya chizig'i tomon otlansa, himoyachi o`zining hujumchisini tark etib, darhol to`pli hujumchini ta'qib qilishga o`tadi.

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 joylashuvidan hujum qilishda 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, himoya-chilar hujumining xavfliroq bo`lgan tomoniga siljishadi va bo`sh bo`lib qolgan hududni 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 holatiga chiqmoqchi bo`lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo`lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo`lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o`yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o`rin almashinishda ikki o`yinchi qatnashsa, unda ikki o`zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o`yinchilarini almashtiradi.

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

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

Darvozabon bilan o`zaro harakat to`siq qo`yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o`yinchilar harakati oldindan o`zaro bo`lishilgan vazifa shartini hisobga olib,himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. Ko`pincha to`siq qo`yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini 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 hududni taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi. Agar to`p o`rtadagi o`yinchida bo`lsa, unga himoya-chilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo`lgan oraliqdagi holatni egallaydi.

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

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

Individual harakatlar

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

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

To`pni olib qo`yish –qarshihujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to`pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya 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 xalaqit qilish mumkin. To`p egallagan o`yinchini mo`ljalga olish imkoniyatidan va to`p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to`pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To`p bilan bo`lgan o`yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo`li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo`ladi. To`p bilan to`xtatgan o`yinchiga darhol uning kuchli qo`li tomonidagi yelkasiga qo`l qo`yib, hujum qilish zarurdir. Bombardir o`yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (9 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 himoya qilish kerakligini ko`rsatadi.

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

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

4.4. Darvozabonning hujum va himoya o`yin taktikasi

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

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– darvozabonjoyini asosan yon tomonga qadam qo`yib o`zgartiradi. Bu uning o`z yo`nalishini tez-tez almashtirishiga va to`pni qaytarish uchun tayyor bo`lishiga imkoniyat yaratadi.

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

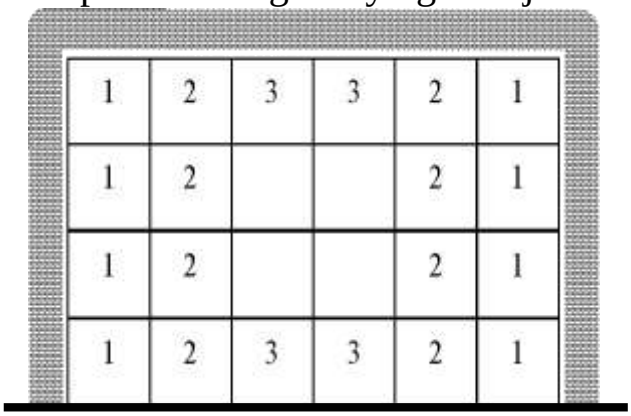
Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo`ylab yozib o`tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishiga to`g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil

sakrashlarni bajarishi o`yinda alohida ahamiyatga ega. Darvo-zabonning to`p otayotgan o`yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi, darvoza qo`riqlashning murakkab usullari qatoridan o`rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo`naltirilgan to`pning yo`lini to`sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to`pning yo`nalish yo`lini ko`proq kamaytirish uchun oyoq va qo`llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to`p uchun kurashda ko`pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to`sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo`llaydi. Bunday holatlardahujumchi to`pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo`lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to`p yo`lini to`sishga ulguradi.

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

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

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



35-rasm. Darvozaning shartli hududlari

Himoyada darvozabon o`yinining muvaffaqiyati uning to`pni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon to`pning yo`nalishini hisob-ga olib, turli usullarni qo`llaydi, uni to`xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo`llashga to`g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to`rtbur-chaklarga bo`lib olamiz (35-rasm). Pastdagi to`rtburchaklar yunalishidagi to`plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o`rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to`rtburchak

yunalishiga otilgan to`plarni– uzoq to`plar, 2-to`rtburchak yunalishidagi to`plarni– o`rta, va 3-to`rtburchak yo`nlishidagilarni esa – yaqin to`plar deb ataymiz.

Agar past to`pni 1-to`rtburchak yunalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib, to`pni qaytaradi;

agarda 2-to`rtburchak yo`nalishida otilsa – sirpanish (max) va yonga tashlanish (vipad);

3-to`rtburchak yo`nalishida bo`lsa – biryoki ikki oyoq bilan tashlanishni amalga oshiradi.

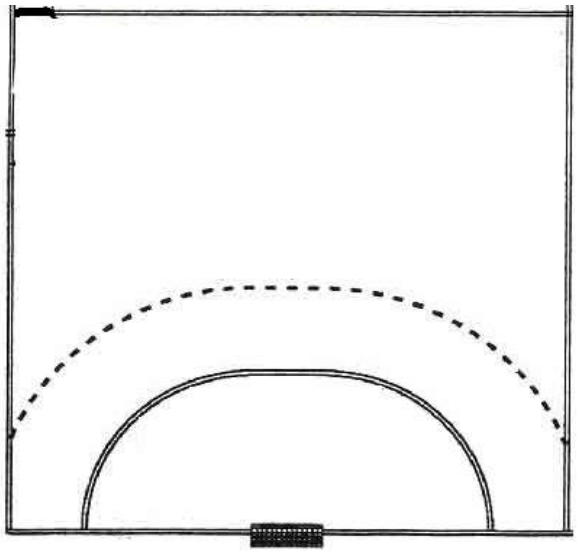
Agar o`rta to`p 1-to`rtburchak yo`nalishida uchayotgan bo`lsa, bunda darvozabon 3-hududga qadam qo`yib, bir qo`li bilan to`pni ushlab qoladi; agar uchinchi turtburchakga yo`nalgan bo`lsa – qo`l bilan, oyoq silkinishi (max nogi) va son bilan.

Agar yuqori to`p 1- yoki 2-to`rtburchaklarga yunaltirilgan bo`lsa, darvozabon sakrab turib, bir qo`l bilan to`pni to`xtatib qoladi; agar 3-to`rtburchakda bo`lsa – ikki qo`l bilan to`xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to`g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to`pli hujumchining qayerdaliliga bog'liq bo`ladi. Pozitsiyani to`g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy bo`ylab harakatlanishi to`g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 *sm* dan 1 *m* gacha bo`ladi. Agar to`p otish 30° dan kam bo`lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 *sm* maydonining ichkarisidan o`rin oladi (36-rasm). To`pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashib yo`nalishiga ko`ra hujumchining hujum chizig'iga qarab darvozabon yarimoy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

Buning uchun unga yon tarafiga 1-2 qadam qo`yish yetarli. To`p maydon markazida bo`lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

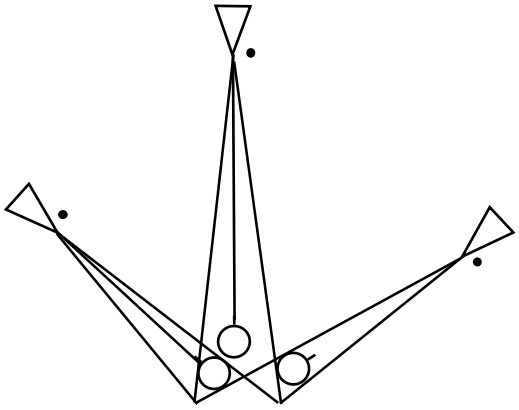
Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.



Darvozabon uchun markazdan otilgan to`plar juda murakkab hisob-lanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to`p otishning yo`nalishini tan-lash uchun katta imkoniyatlar bo`ladi.

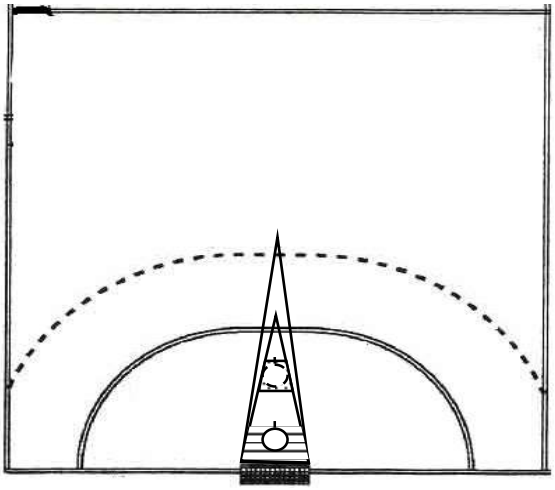
Bu holatda darvozabon darvoza-dan ancha oldinda hudud tanlaydi.

To`pning yo`nalish burchagini kamaytirish uchun u dadil oldinga chiqishi kerak. Bu harakati bilan darvozabon to`p darvozaga kirmasligi uchun to`sish kerak bo`lgan bo`shliqni kamaytiradi.



36-rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash

Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to`g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Hujumchining to`p otishidan oldin uning ro`parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turish juda muhim. Ba'zan hujumchi to`p yo`nalishini o`zgartirishga imkoniyati bo`lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu samarali bo`ladi, chunki darvozabonning chiqishi hu-jumchi uchun kutulmagan hol bo`ladi. Bu usulni to`satdan amalga oshirish lozim, chunki hujumchi to`pni dar-vozabon ustidan darvozaga yo`nal-tirishi mumkin va darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi.



37-rasm. Darvozabonhududidapozitsiyanit

Uzoq masofadan otilgan to`plar otish burchagini ham to`pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (37-rasm). Buning uchun darvozabon hujumchining to`pni otmoqchi bo`lgan qo`lini va to`pni nazaridan qochirmasligi kerak.

To`pning harakatlanish yo`nalishini aniqlab olish uchun quyidagilarni e'tiborga olish kerak:

1) to`p qaysi masofadan otilyapti;
2) to`p otilishi qaysi usul bilan bajariliyapti;
3) himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
4) hujumchining to`pni otishdagi o`ziga xos xususiyatlari.

Aldamchi harakatlar (fintlar) – bu individual taktik harakatlar bo`lib, hujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to`p otishni amalga oshirishga majbur etadi, undaydi. Darvozabon aldamchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo`lishimiz mumkin:

1) pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar;
2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar;
3) joyini o`zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagialdamchi harakatlar:

1) darvoza oldidan 2-3 metr masofada joy olib, darvozabon hujumchini darvozaga balandlatib to`pni otishga majbur etadi;

2) darvozabon hujumchining hujum chizig'idan bir tomonga siljib, hujumchiga darvozaning ochiq bo`lgan qismiga to`pni yo`naltirishni taklif etadi.

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar:

1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;
2) qo`llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;
3) oyoqlarni tik tutib, qo`llarni yuqoriga ko`targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to`pni yo`llashni taklif etish;
4) oyoqlarni keng qo`ygan holatda (to`pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o`zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar:

1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to`pni otishga undash;

2) gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko`rsatish;

3) gavda og'irligini bir oyoqqa o`tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to`pni yo`naltirishiga undash.

4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:

1) turli aldovchi harakatlarni qo`llash;
2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;

3) raqiblarni yaxshi o`rganib chiqish va ba'zi raqib o`yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo`llash;

4) shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo`lib ko`rinsin.

O`z-o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Hududiy 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 “hududiy himoya” tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o`yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

V bob. SPORTGA MO`LJALLASH VA TANLAB OLISH

5.1. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning o`ziga xos xususiyatlari

Zamonaviy sportning progressiv tezlashuvi va xalqaro sport arenalarida kuchli raqobatlarning tarqalishi – sportda tanlab olish muammolarini tadqiq qilish va tashkiliy-amaliy aspektlarini dolzarb ekanligini shartlaydi.

Tanlab olish masalasi bo`yicha oxirgi o`n yil ichida ko`plab tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar yetarlicha olib borilgan. Sport munosabatlari rivojlangan mamlakatlar qatorida, sportda tanlab olish amaliyoti o`rnatilgan. Undan tashqari, "sportda tanlab olish" tushunchasi hali to`liq holda bir to`xtamga kelgani yo`q. Hozirgi kunda gandbol sport turida yechimini kutayotgan ko`pgina muammolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi gandbolchilarni ko`pgina tayyorgarlik turlarida o`quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muammolari, turli o`quv guruh gandbolchilarini tayyorgarliklarini tashkil etish muammolari qatorida, tanlab olish masalalari ham hozirgi kunda respublikamiz miqyosida dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Bizningcha, gandbolchilarni sport turiga tanlab olishda qo`llanilayotgan vosita va usullarni hozirgi kunda shakllantirish va takomillashtirish talab etiladi.

Sog'lomlashtirishda, o`zining ko`p harakatliligi va umumiyligi sababli tanani sog'lomlashtirish omili sifatida, jismoniy sifatlarni rivojlantirib, tarbiyalashda gandbol bilan shug'ullanish ijobiy samara beradi. Gandbol sport turining vositalari boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun qo`shimcha vositalar sifatida xizmat qiladi.

Madaniy, ijtimoiysohalarda gandbol ham ommaviy tomosha tadbirlari sifatida bo`lib, uni minglab ishqibozlar zavq bilan kuzatishadi. Shuni ta'kidlab o`tish lozimki, O`zbekistonda o`tkaziladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" qatnashchilari uchun har bir sport turi bo`yicha ko`rgazmali chiqishlar alohida o`rin tutadi. Shu qatorda gandbolchilar uchun ham, ularning yaqinlari uchun ham bayram sifatida qabul qilinadi.

Yoshlarni sportga mo`ljallash, saralash va tanlab olish mavzusi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so`zsiz kattadir. Biroq bunday mushkul masalani yechishga qo`l urishdan oldin "**sport saralovi**" tushunchasiga aniq ta'rif berish, so`ngra nafaqat tadqiqotlar predmeti, balki ularning yo`naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V.Filinning fikricha, sport saralovi – tashkiliy uslublar, tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turiga ixtisoslashish uchun bolalar, o`smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. V.Platonov sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo`lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Sport saralovining maqsadi o`quvchilarning biror-bir sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimalarga qodir ekanliklarini har tomonlama o`rganishdan iborat.

Sportda tanlashning muhim asoslaridan biri tanlab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o`zining tashkil etish va tanlab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatlarini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega.

Birinchi davr– sportmaktablariga qabul qilish va guruhlarni to`ldirish.

Ikkinchi davr– oddiymaktabda tayyorgarlik ko`rgan layoqatli sport-chilarni oldindan aytib berish.

Uchinchi davr– sportmahoratini yaxshi o`zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o`smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar tanlab olishdan iborat. Tanlab olish tizimi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o`rganish va shu sport turining psixologiyasiga va organizmiga qo`yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo`ladi. Shuning uchun ham tanlab olishning birinchi davri, ikki-uch mashg'ulotdan tortib bir oygacha, ikkinchi davr – ikkiyilgacha, uchinchi davr esa, uch-to`rt yilgacha davom etishi tavsiya etiladi. Sport mutaxassislarining fikricha, tanlab olishning asosiy tamoyillaridan biri majmuaviylik va serqirralikdir, unda:

Shaxsni har tomonlama chuqur o`rganish, psixologik holatlarini aniqlash, asab tizimi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.

To`g'ri tanlab olish va kelajakni ishonch bilan aytish shug'ulla-nuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o`rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi, bunda ularning o`sish darajasi ham hisobga olinadi. Sportda tanlashning nazariy asoslari, kelajagi porloq sportchilarni tanlab olish uslubi ilmiy jihatdan o`rganishni tashkil etishga imkon beradi.

Ko`rinib turibdiki, sportda tanlab olish masalalari dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Sport o`yinlari turlariga bolalarni tanlab olish sohasidagi ishlar orasida basketbol, voleybol, tennis va gandbol bo`yicha yozilgan ishlar diqqatga sazovordir.

Basketbol bo`limiga 9-12 yoshli bolalar qabul qilinadi. M.V.Lenshinaning yozishicha, tanlab olishning birinchi davrida asosiy e'tibor salomatlikka, jismoniy tayyorgarlikka, harakat uyg'unligiga va boshqalarga qaratiladi. Bolalarni harakatchan o`yinlardan iborat bo`lgan bir qator sinovlar bo`yicha o`ziga xos qobiliyatni aniqlashga yordam beradi.

Bolalar jismoniy sifatlari va o`ziga xos qobiliyatlari sinov natijalariga qarab 5 balli tizim bilan baholanadi.

Harakatli o`yinlar majmuasi taktik tafakkur qilish, diqqatni boshqa tomonga jalb qilish, reaksiya tezligi, asab tizimi harakatchanligi va shu kabi sifatlarni

aniqlash uchun qo`llaniladi. Keyinchalik bolalarni basketbol o`yini talablariga shaxsiy qobiliyatlarini javob berishida chuqur tekshirish ishlari olib boriladi. Bu davrda mustaqillik, hamkorlik, faollik, dadillik, maqsadga intilish kabi shaxsiy sifatlar ham o`rganiladi. Yosh basketbolchilarni o`rganishda asosiy uslublardan biri pedagogik kuzatish hisoblanadi. Sportchi jismoniy sifatlarning shaxsiy o`sishi va uni o`yin davomida harakatlar bilan taqqoslashi murabbiyga shu sportchining o`yin faoliyatiga layoqati bor yo`qligini bilib olishda yordam beradi. Pedagogik kuzatishlar va nazorat sinovlari natijalar asosida qobiliyatli va mehnatsevar bolalar tanlab olinadi.

Gandbol mashg'ulotlari uchun bolalarni dastlab tanlab olish va guruhlarni to`g'ri tashkil etish, o`rinbosar sportchilarni muvaffaqiyat bilan tanlashda sport muhim rol o`ynaydi. Sport maktablarida gandbol bo`yicha tanlab olish asta-sekin olib boriladi. Gandbolda o`yinni yaxshi o`rganib olish, bola qobiliyatining o`ziga xos ko`rsatkichlariga baho berish, birinchi navbatda test o`tkazishga va kuzatish natijalariga bog'liq bo`ladi. Yosh gandbolchilarni o`ziga xos qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida uslub va vositalarni to`g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo`yicha o`quv guruhlarini tashkil etish va bolalarni sportdagi natijalarini oldindan aytib berish, bashorat qilishda testlar o`tkazish uslubi va o`yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik uslublarni va shug'ullanuvchilar sog'ligi to`g'risidagi ma'lumotlarga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga baho berish ham katta ahamiyatga ega. Bu esa yosh sportchining psixik sifatlarini rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o`yin usullarini yaxshi o`rganib olishiga imkon beradi

Birinchi bosqichda gandbol o`yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo`yicha mashg'ulotlar tashkil etiladi. **Dastlabki tayyorgarlik bosqichida** bolaning gandbol o`yiniga yaroqliligi aniqlanadi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari va dastlabki ko`rsatkichlarining o`zgarish darajasi aniqlanadi.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo`yicha kuni uzaytirilgan va o`quv mashg'ulotlari chuqur o`zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o`ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo`yadilar va gandbol o`ynash sirlarini o`rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo`yicha maxsus sinflarning ochilishi o`quv mashg'ulotlarning 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 olishni talab qiladi. Shuning uchun ham

gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o`smirlar sport maktablari hamda sport yo`nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko`rsatib o`tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish – butuno`qish jarayonida olib boriladi.

5.2. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning ilmiy asoslari

Har yili o`qishga qabul qilish vaqtida o`quvchilarni tanlab olish yoki yosh guruhidan ikkinchisiga o`tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko`rish yo`li bilan hal etiladi. Keyingi paytlarda gandbolga doir ko`pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko`rsatmalar va qo`llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Ko`pgina mutaxassislarning ilmiy asoslangan fikrlari ayniqsa foydalidir. Mualliflarning fikricha, hozirgi davrda o`quv-mashg'ulotlariga gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo`yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko`ra boshqaruvchi jarayonni 4 davrga bo`lish mumkin.

Birinchi davr (7-9yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo`lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun zamin yaratishdir. Bu vazifani amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi to`garak ishlari vaqtidan foyda-laniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik 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 o`smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o`ziga xos xususiyatlariga ega. J.A.Akramov o`rganish davomida, ko`pchilik ichidan eng umidli o`yinchilarni tanlab olish uchun quyidagi savollarga javob berish lozimligini aytadi.

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda imkoniyatlarning qandayligi. Har bir yosh gandbolchi o`smir yoshiga yetgunga qadar qanchalik ishchanlik darajasiga yetishi mumkinligi.

2. Har bir yosh o`yinchi o`rganish davomida o`z imkoniyatlari, qobi-liyatlaridan tez, qisqa vaqt ichida qanday foydalanishi mumkinligi.

3. Yosh gandbolchi o`yinlar davomida olgan bilimi va taktik harakatlardan foydalanishi.

4. O`smirlarning voqealarni oldindan seza olish, do`stlari va raqiblarining xatti-harakatlarini bila olish qobiliyatlari qay darajada ekanligi.

5. Har bir o`smir jimoniy va psixologik yuklamalarni uddalay olishi va ayniqsa, ulardan so`ng tiklana olish qobiliyatlari qanday funksional imkoniyatlarini qo`lga kiritishi mumkinligi.

6. O`smir shuhratparastmi. Gandbolga qattiq qiziqadimi, qarori qat'iymi. Shaxsning psixofiziologik sifatlari rivojlanishi qanday.

7. Mashg'ulot va musobaqalar davomida o`smirning turli tasodifiy voqea-larga qarshi kurashish qobiliyati qanchalik rivojlangan va u qanchalik takomillashishi mumkin.

8. O`smirda o`quv va o`yin faoliyatida o`z-o`zini tanqid qilish qobiliyati o`sib boradimi.

9. O`smirning bilim, mahorat, malaka olishga bo`lgan qiziqishi qay darajada.

10. O`smirlarning harakat faolligi va mashg'ulot hamda musobaqalar davomidagi tajovvuzkorligi qanday.

11. O`smirning jangovorligi, g'alaba uchun ildam harakat qilishi, har qanday raqib bilan so`nggi soniyagacha kurasha olish qobiliyatlari qay darajada.

Ba'zi mutaxassislar, o`smirlarning shaxsiy xususiyatlariga gandbolda erishadigan yaxshi natijalari asosida baho berish lozimligini ta'kidlab o`tishadi. Bolalarni tanlab olish jarayonida har bir o`smirning shaxs sifatida qanday o`zgarib borishini e'tiborga olish kerak. Kelajagi bor yosh gandbolchilar bellashuv sinovlari, ularning salomatligi haqidagi majmuaviy baholar, organlar va tizimlarning funksional holati natijalari asosida tanlab olinadi. Bunda gandbolchining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini uning koordinatsiya qobiliyatlarini, analizator va funksional tizimlari holatini, shuningdek, psixologik va psixofiziologik tizimlarini hisobga olishi shart. Tanlab olish ko`rsatkichlari sifatida yosh gandbolchining qanday o`ynayot-ganligi haqidagi ma'lumotlardan foydalanish lozim. O`quvchilarni tanlab olishda nazorat o`yinlarini hisobga olgan hamda ma'lum dastur bo`yicha nazorat sinovlar o`tkaziladi. Besh balli tizim asosida baholanadigan yosh gandbolchini test bo`yicha sinovlar natijalari va uch nazorat o`yini jarayonidagi pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari bayonnomaga yozib boriladi. Yangi qabul qilinayotganlarga olgan baholar aytiladi.

Mutaxassislarning fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini tekshirish dasturi o`ziga xos qator xususiyatlarga ega bo`ladi.

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

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi. Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo`lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov 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 ko`nikma, 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 tanlab olish sinovlarini bir necha bosqichda o`tkazadi.

Gandbol bo`limi mashg'ulotlariga chuqurlashtirilgan tibbiy ko`rikdan o`tgan, sog'lig'i 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'ulotlarini o`tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo`yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o`yiniga layoqati mavjudligini tasdiqlovchi o`ziga xos ko`rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o`tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo`ladi. Yosh gandbolchilarni o`ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to`g'ri tanlash katta ahamiyat kasb etadi.

Gandbol bo`yicha o`quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda, bashorat qilishda, testlar o`tkazish usuli va o`yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'lig'i to`g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to`g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo`ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlarini rivojlantirish darajasini 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`rsatkichlarning o`zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko`rsatkichlarini o`sib borish dinamikasi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to`g'ri tashkil etilgan o`quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchilarning o`yin faoliyati uchun kerak bo`lgan asosiy xususiyatlari bilib

olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvoffiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so`ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil mobaynida davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o`qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlarini rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o`quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo`ladi.

Mualliflarning fikricha, gandbol mashg'ulotlari bo`yicha o`quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning qiziqishiga va ayniqsa salomatligiga katta ahamiyat berish lozim.

5.3. Sportchini sportga mo`ljallash (oriyentatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari

Organizmning nasl orqali o`tgan anatomik va fiziologik xususiyatlari imkoni bo`lgan sport natijalariga ancha kuchli ta'sir etadi. Bolalar va o`smirlarning sport bilan shug'ullanishiga dilidan qiziqishi yuqori darajada sport sohasini to`g'ri tanlashiga bog'liq bo`ladi. Bu o`z navbatida sport turiga sportchining o`ziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi.

**Sportchini sportga mo`ljallash oriyentatsiyasi** – yoshsportchini ma'lum sport turi bo`yicha mutaxassis bo`lish yo`lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash – o`z tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o`smirlar va yoshlarni ma'lum sport turi bo`yicha mutaxassis bo`lish qobiliyati aniqlanadi.

Sport oriyentatsiyasi ayrim kishining imkoniyatini baholash bilan bu shaxs uchun eng mos keladigan sport faoliyatini tanlash imkonini beradi. Sportga tanlash ma'lum sport turi talablarini hisobga olgan holda, uning uchun eng mos keladigan kishilarni tanlash imkonini beradi.

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavdaning tuzilishi, biologik yetilish tezligi, asab faoliyatining tipi, aerob, anaerob imkoniyatlar darajasi, skelet mushaklardagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi.

Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o`tadi. Mashq qilish natijasida maksimal kislorod o`zlashtirish (MKO`) ko`p ortmaydi, chunki uning 30 foizi irsiyat bilan, faqat 20 foizigina mashq qilish bilan bog'liq bo`ladi. Shu sababli chidamlilik bilan bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning MKO` miqdorining irsiy darajasi ko`rsatkichi bo`lishi mumkin. Sportga mo`ljallash va tanlashda skelet mushaklardagi qizil va oq mushak tolalari nisbatini hisobga olish kerak.

Ma’lumki, taniqli sprinterlarda (qisqa masofalarga yuguruvchi) oq mushak tolalari 75-80% ga teng bo`ladi. Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchilarni tanlashda oq mushak tolalari ko`p o`smirlarni tanlash kerak. Taniqli stayerlarda (uzoq masofalarga yuguruvchi) aksincha, qizil mushak tolalari massasining 70-80% ni tashkil etadi.

O`rta masofaga yuguruvchilarni tanlashda ko`p kislorod qarzini aniqlashni qo`llash kerak.Buham nasldan-naslga o`tadigan ko`rsatkich bo`lib, O_2 (kislo-rod) yetishmasligi va aksincha CO_2 (karbonat angidrid)ning ko`payishi sharoit-larida jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Harxil quvvatdagi ishlarni bajarishda yurak-tomir va nafas tizimlari ishini kuzatish usullari ham yosh yengil atletikachilar ish qobiliyatining ko`rsatkichi sifatida qo`llanishi mumkin.

Tezlik-kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko`rsatkich bo`lib, uni qisqa vaqt (0,1 soniya) oralig’ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o`zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega.

Sportning juda ko`p turlari uchun harakatning aniqligi muhim ahamiyatga ega. Bu ko`rsatkich proprioretseptiv sezgilarni aniqlash orqali belgilanadi.

Bundan tashqari o`smirlik davrida yuqori sport natijalari sport qobiliyati bilan emas, balki ancha erta **biologik yetilish (akseleratsiya)** bilan bog’liq bo`lishi mumkin. Shuning uchun asosiy e’tiborni akselerantlarga qaratish maqsadga muvofiq bo`ladi.

Og’ir atletika, kurash, gimnastika, yengil atletikada uloqtirish kabi ba’zi sport turlarida natija ko`p jihatdan mushaklar kuchining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, yuqori malakali kurashchilarni kuchini rivojlani-shini ta’minlashda tana, son va boldirning yozuvchi mushaklari muhim ahamiyatga ega bo`ladi.

Shunday qilib, bolalar, o`smirlar va yoshlarni sportga mo`ljallash va tanlash bir tomondan sportchi bo`ladigan shaxsning qator xususiyatlarini aniqlashni, ikkinchi tomondan ayni sport turida bajariladigan ishlarga talabni hisobga olish vazifalarini qo`yadi.

Tanlov o`tkazish – sportchilarni elakdan o`tkazishdek bir gap bo`lib, bunda ma’lum sport turi bilan shug’ullanuvchilar orasida faqat shu sohaga mos keladigan shaxslar qoldirilishi lozim.

Oriyentatsiya shaxsning sportga bo`lgan qiziqishini uning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tanlash maqsadiga xizmat qiladi.

Gandbolda tanlab olish faqat yuqori darajada yutuqlarga erishishni ta’minlabgina qolmay, balki shug’ullanuvchilar tarkibining bir xilligiga olib keladi, bu esa ta’lim natijalarida o`zining ijobiy aksini topadi.

5.4. Tanlab olishda gandbolchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish

Bolalar va o`smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o`smirlar zo`r berib o`sib, rivojlanadilar. Bu davrda ularda odatlar shakllanadi, bilim oladilar, sportning biror turi bilan shug'ullanadilar va malaka orttira boshlaydilar. Bola qanchalik yosh bo`lsa, unda o`sish va rivojlanish jarayoni shunchalik tez o`tadi. Asab tizimining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, mushak tizimi o`sishi esa asab faoliyatining takomillashishiga yordam beradi.

Har bir bolaning rivojlanish xususiyati o`ziga xos bo`ladi, biroq ko`pchilik bolalar yoshlariga yarasha o`sib, rivojlanmaydilar. Zero 7 yoshdan 12 yoshgacha bo`lgan o`smirlik davri kishi hayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik tizimlar zo`r berib o`zgaradi, o`smirning psixikasi va xulqi o`zgara boshlaydi. Bu yoshda ota-onadan o`tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o`ziga xos xususiyatlari namoyon bo`la boshlaydi.

Bolalar bilan ishlash tajribasi shuni ko`rsatadiki, o`qish boshlanishidagi va sport natijalarining tez o`sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafil bo`la olmaydi. Shunday hodisalar ham bo`ladiki, sport bilan faol shug'ullangan bolalar keyinchalik kattaroq bo`lganlarida doimo mashg'ulotlarga qatna-shishlari natijasida ularda sport ko`rsatkichlarining o`sish dinamikasi yaxshi bo`ladi.

Bolalik yoshida natijalarning tez o`sishi aksari "biologik yosh" tushunchasi bilan bog'liqdir. Ma'lum bir yoshga borib, masalan, 14 yoshda bolalarda morfologik va funksional o`sishlar darajasi turlicha bo`lishi mumkin.

Biologik yoshda skeletning ba'zi suyaklarni suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko`rsatkichlari ko`zda tutiladi. Bolalarda gavdaning va vaznning o`sishi hayotning birinchi yiliga hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to`g'ri keladi. Harakat sifatlarining o`sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik funksiyalarning yetilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir. Bola 8-10 yoshga yetgandan so`ng barcha mushak guruhlari zo`r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo`lgan davr esa mushak tizimi va faol harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi. V.P.Filin (1974) fikricha, o`smirlik va yoshlik yillarida, ayniqsa 13-14 yoshgacha, mushak massasi juda tez o`sadi. Bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 yoshdan 10 yoshgacha bo`lgan davrda bolalarning harakatlari chaqqon va egiluvchan, juda chidamli bo`lib boradi. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo`ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar asosan 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo`ladi. Mutaxassislarning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo`lmaydi. Shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarini tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o`smir murakkab harakatlarni

o`rganadigan bo`lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda 14-15 yoshli bolalardan ko`ra yaxshiroq bajaradigan bo`ladilar.

Bolalar va o`smirlarni o`rganish shuni ko`rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, yetilishda va harakat funksiyalarida o`ziga xos farq bo`ladi.

Masalan, 16-18 yoshda yigitcha baquvvat va chidamli bo`ladi, 13-14 yoshda chaqqon bo`lib, harakatlarni tez bajaradi. Yangi va hatto murakkab bo`lgan harakatlarni tez o`rganib oladi, qo`l va oyoq harakatlari uyg'un bo`ladi, holbuki, chaqqonlikka va egiluvchanlikka 9-10 yoshda o`rgatiladi.

Bu masalani maxsus o`rgangan ko`pgina olimlardan: K.Grindler, X.Palke, X.Xemolar, bolalarni jismoniy tarbiyaga o`rgatishning dastlabki davrlarida ularning uyg'un rivojlanishi uchun turli mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar, mushaklarning ma'lum guruhlariga bir tomonlama zo`r keltiradigan mashqlardan voz kechish kerakligini ham aytadilar.

Bola organizmi markaziy asab tizimining doimiy ta'siri, atrof-muhit bilan uzluksiz aloqada bo`lib turishi tufayli o`sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli bolalarda asab tizimining anatomik jihatdan o`sishi hali tugallanmagan bo`ladi, shu sababli, bu tabiiyki, bolaning o`z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nihoyatda ta'sirchan bo`lishadi, ayrim sport elementlarini o`rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yoshli bolalarda asab jarayonlari juda harakatchan bo`ladi. Shunda ham, qo`zg'alish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo`ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish jarayonlari kuchi ortadi, o`z his-tuyg'ularini nazorat qiladigan bo`lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal tizimining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: mushakni sezish qobiliyati kuchayadi, harakat malakalari o`z-o`zidan bajariladigan bo`ladi, bola nozik harakatlar qiladigan bo`ladi. Bu yoshga kelib, asab tizimi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

13-15 yoshda markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari anchagina ortadi. Bular hammasi shu davrda nihoyatda yaxshi rivojlanayotgan harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga sharoit yaratadi. Bu yoshga kelib o`smirlar o`zlarini kattalardek tutishga harakat qila boshlaydilar.

Balog'atga yetish davrida (13-15 yosh) markaziy asab tizimining qo`zg'a-luvchanligi ortadi, ichki tormozlanishning barcha turlari bo`shashadi. O`g'il bolalarda jismoniy va aqliy mehnatdan so`ng charchash holati ortadi. Ular ortiqcha ta'sirlanuvchi bo`lib qoladilar. O`zlarining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olmagan holatda tez harakat qilgilari keladi. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yurak vazni 96 *g* dan 200 *g*gacha bo`ladi. Bu gavda vazning taxminan 0,44-0,48% iga teng. Bolalar va o`smirlar yuragi esa kichkina bo`ladi. Shunday qilib, bolalarda yurak har tomonlama rivojlanadi, lekin bir tekis o`smaydi, uzunasiga ko`proq tez o`sadi, keyinchalik eniga va qalinligiga qarab o`sadi.

Tinch holatda qon tomiri daqiqasiga 76-90 marta uradi, arterial bosim simob ustunining 100/70 *mm* da bo`ladi, jismoniy yuklamalar ta'sirida tomir urishi daqiqasiga 185 gacha ortadi. 8 yoshga kelib apparatning innervatsion o`sishi to`xtaydi, lekin yurak mushagi rivojlanishda davom etadi. Bolalar jismoniy mashqlar bajargan paytda tez charchab qoladilar va og'ir hamda uzoq davom etadigan yuklamalarni uddalay olmaydilar, chunki qonning daqiqalik hajmi yurak qisqarishi tezlashishi hisobiga ortadi. 10-13 yoshli bolalarda yurak faoliyatidagi shartli reflektor o`zgarishlar 14-17 yoshli bolalar va kattalar-nikidagi kabi sodir bo`ladi. Yurak mushaklari qisqarishi kuchi va qonning zarb hajmi ortadi, nafas olish va tomir urishi ancha siyraklashadi.

Tinch holatda yurak o`rta hisobda o`rtacha 1 daqiqada 70 marta uradi, arterial bosim simob ustunida 110/70 *mm* bo`ladi. Mashg'ulotlar paytida tomir urishi daqiqasiga 200 zarbga yetadi. Bolalar va o`smirlarda yurak ishi hali uncha takomillashmagan, shartli reflekslarning yurak-tomir tizimiga ta'siri hali yetarli bo`lmaydi. O`pkaning hayotiy sig'imi 17 yoshga borib 4000 *ml* ga yetadi: bu ko`rsatkich 7 yoshda 1400 *ml*, 12-13 yoshda esa 2200 *ml* bo`ladi. Shunday qilib, 16-17 yoshli bolalarda yurak-tomir tizimi ancha takomillashadi: yurak hajmi va massasi qonning kislorod hajmi, kislorodga bo`lgan ehtiyoj xuddi katta kishilarnikidek bo`ladi. Shu bilan birga harakat va vegetativ funksiyalar o`rtasida muvofiqlik yetarli bo`lmaydi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, yuklamalarni aniq taqsimlab, ularni asta-sekin oshirib borish zarur.

S**uyak-mushak tizimi.** Bolalarning suyaklari katta yoshdagi kishilarnikiga qaraganda yumshoq va salga qiyshayadigan bo`ladi. Suyak tizimida chuqur o`zgarishlar sodir bo`ladi. Umurtqa pog'onasi qayishqoqligi shakllanadi. 7 yoshgacha bo`lgan bolalarda umurtqa suyagi hali mustahkam bo`lmaydi va juda qayishqoq, egiluvchan bo`ladi. Shu bilan birga u juda yumshoq bo`lib, noto`g'ri vaziyat natijasida qiyshayib qolishi mumkin. 7 yoshga borib umurtqa suyagining bo`yin va ko`krak sohalaridagi qayishmalari turg'un bo`lib qoladi. 12 yoshga yetganda bel sohasida ham shunday bo`ladi. Umurtqa pog'onasi 18-25 yoshlarga borib suyaklanib qoladi. 14 yoshda esa dumg'aza suyagining o`sishi to`xtaydi.

Shuni unutmaslik kerakki, yosh ulg'aygan sari mushaklar hajmi strukturasi (tuzilmasi), kimyoviy tarkibi va funksiyasi o`zgara boradi. 7 yoshda mushaklarda katta o`zgarishlar sodir bo`ladi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda bolalarda mushak tizimi hali yetarli rivojlanmagan bo`ladi. Mushak massasi vazni, gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko`rsatkich o`smirlarda 32,6, yoshlarda esa 44,2 ga teng bo`ladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining yillik o`sishi 5-7 *kg* ni tashkil etadi.

7-9 yoshdan 10-12 yoshgacha qo`llar mushak kuchi oyoqlarnikiga nisbatan jadalroq o`sadi. Bu davrda mushak tizimi va harakat funksiyalari takomil-lashadi. Mushak massasi o`sishi bilan birga harakatlar uyg'unligi ancha yaxshilanadi. 14

yoshga borib mushak va paylar apparati rivojlanishi kattalarnikiga yaqinlashadi. 15 yoshda harakat apparati tuzilmasi to`la yetiladi.

5.5. Gandbolchilarda yosh xususiyatlarni inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o`rganish

Harakat sifatlari (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluv-chanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo`ladi. Yangi harakatlarni o`zlashtirish turli harakat sifatlarning takomillashishi bilan kuzatiladi.

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik yetilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatlari ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo`lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining morfologik va funksional o`zgarishlari, shuningdek periferik apparat va ichki organlar ishining o`zaro kelishganligi bilan bog'liq bo`ladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

Egiluvchanlik– kishining yoshiga, jinsiga, bo`g'inlarining harakatchan-ligiga, tashqi muhit omillariga, bajariladigan mashqni turiga va boshqalarga

bog’liq bo`ladi. Egiluvchanlikning eng ko`p ortishi bolalarning 7-14 yoshida, qizlarning 7-13 yoshida kuzatiladi. Bu davrda muntazam mashq qilish natijasida orttirilgan egiluvchanlik ko`p yil davomida saqlanishi mumkin. Bolalarga qaraganda qizlarda egiluvchanlik ancha yuqori bo`ladi, chunki ularda ayniqsa umurtqalararo bo`shliq erkaklardagiga nisbatan kattaroq va harakat-chan, egiluvchanlik kecha-kunduz davomida turlicha bo`ladi. Masalan, ertalab egiluvchanlik kam bo`ladi, kunduzi ortadi, lekin charchashdan keyin u pasayadi.

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

Turli harakat sifatlari har xil tezlik bilan (geteroxron tarzda) rivojlanadi, bu yosh ortishida rivojlanishning umumiy qonunidir. A.A. Gujalovskiy tomonidan bolalar va qizlarning maxsus mashq bilan shug’ullanish samarasi eng yuqori bo`lganida tegishli harakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan (1-jadval).

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

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

Ayniqsa, chidamlilik va kuchning bir xilda rivojlanishiga e’tibor berish kerak. Ba’zi yosh davrlarida kuchni rivojlantirishga haddan tashqari berilib ketib, chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin, aksincha, chidamlilik mashqlarining ustunlik qilib ketishi kuchning normal rivojlanishini kechiktirishi mumkin.

1-jadval

Jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari

Guruh	***Jismoniy sifatlar***	***Yosh davrlari***
Qizlar	Oyoqlar va tananing harakat tezligi	7-9, 10-11, 13-14
	Gavdaning statik muvozanati	8-9, 11, 12

	Tezlik-kuch sifatlari	9-12
	Qo`llarni bukuvchi mushaklarning statik muvozanati	9-10
	Gavdani bukuvchi mushaklarning kuch (dinamik) chidamliligi	9-12
	Gavdani yozuvchi mushaklar kuchi	10-11, 16-17
	Umumiy chidamlilik	11-12
	Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi	14-15, 16-17

5.6. Yosh gandbolchilarni amplua bo`yicha tanlab olishda qo`llanilgan test mashqlarining tavsifi

Tadqiqotlar davomida o`quv-tayyorlov guruhiga tanlab olish jarayonida, yuqorida ko`rsatib o`tilgan testlardan tashqari, maxsus ishlab chiqilgan nazorat mashqlari ham sinab ko`rildi. Quyida o`quv-tayyorlov guruhiga gandbolchi qizlarni tanlab olishda qo`llanilgan majmuaviy mashqlar dasturi keltirib o`tilgan.

1-mashq.

"Markaziy" ampluada harakatlanuvchi gandbolchini aniqlash uchun ishlab chiqilgan test mashqi.

15x15*m* maydon. 5x5 o'yinchi.

Mashqni bajarishda quyidagi holatlarga albatta e'tibor qaratilishi kerak.

Vazifa: Mashqni bajarishda quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Har bir jamoa o`yinchilari o`yin davomida bir-birlariga to`pni turli usullarda uzatish harakatlarini bajarishadi. To`p bilan harakatlanayotgan gandbolchi uch qadamdan ortiq qadam qo`ymasdan harakatlanishi kerak. To`pni uzatishda 3 soniya qoidasiga rioya qilishi kerak. To`psiz harakat-lanayotgan gandbolchilarning vazifasi: o`yin vaqti davomida iloji boricha bo`sh hududni qidirgan holda, tezkor harakatlanish va to`pni egallashga intilish. To`psiz harakatlanayotgan jamoa o`yinchilarning vazifalari esa, raqib o`yinchilari harakatlariga to`sqinlik qilish. O`yin vaqti 5 daqiqa, dam olish oralig'i 3 daqiqa.

2. Mashqni 3 marta takrorlab bajariladi. 2-chi 5 daqiqali o`yindan so`ng dam olish oralig'i 2 daqiqa.

Dam olish tanaffuslarida gandbolchilar juftliklarda to`pni bir-biriga uzatish harakatlarini bajarishadi. Ya'ni faol dam olish amalga oshiriladi.

Mashqni bajarish vaqtida nazorat qiluvchining vazifasi quyidagilardan iborat.

1. Har 5 daqiqali o`yinda har bir gandbolchi qizni to`pni ilish harakatlarini hajmi va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

2. Har 5 daqiqali o`yinda har bir gandbolchi qizni to`pni uzatish harakatlarini hajmi va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

3. Seriyani amalga oshirishdagi har bir o`yinchining to`p uzatish va ilish texnik-taktik harakatlar hajm va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

2-mashq.

“Yarim o`rta” ampluadagi o`yinchini aniqlash uchun ishlab chiqilgan o`yin. 15x15 *m* maydon. 5x5 o’yinchi (vazifali gandbol o`yini).

O`yin davomida jamoa gandbolchi qizlar bir-birlariga to`p uzatish texnik-taktik harakatlarini bajarishadi. Uzatilgan har 4-chi to`pni sherikka yuqorilab uzatiladi. To`pni shunday uzatish kerakki, qabul qiluvchi o`yinchi uni sakragan holatda havoda ilib olishi kerak. Raqib o`yinchilari o`yin davomida keskin qarshilik ko`rsatib, to`pni egallashga intilishadi va yakkakurashda ishtirok etishadi. Ayniqsa, 4-chi uzatilgan to`pga ular qarshilik qilishlari va havoda kurash olib borishlari shart.

Mashqni bajarish vaqtida nazorat qiluvchining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har 5 daqiqali o`yinda har bir gandbolchi qizni havoda to`p uchun kurash, ya’ni to`pni ilish harakatlarini hajmi va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

2. Har 5 daqiqali o`yinda har bir gandbolchi qizni to`pni sakrab sherigiga uzatish harakatlarini hajmi va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

3. Seriyani amalga oshirishdagi har bir o`yinchining to`pni sakrab sherigiga uzatish va havoda to`p uchun kurash, ya’ni to`pni ilish texnik-taktik harakatlar hajm va sifat ko`rsatkichlarini aniqlash.

O`yin faoliyatini baholash

Bolaning nazorat mashqlarini bajarishda ko`rsatgan natijalarning ijobiy bahosi, hali to`laqonli ravishda gandbol o`yinini olib borish uchun, u yoki bu sinalayotganlarga xolisona tavsif berishga ijobiy asos bo`la olmaydi. Bu avvalo quyidagilar bilan bog’liq. Mashqlar birinchidan, bir-biridan ajralgan holda bo`lishi, ikkinchidan, har bir mashqni bajarishda bolada yetarli vaqtning borligi, uchinchidan, yakkakurashish tavsifi bo`lmaydigan hollarda o`tkaziladi. Shu tarzda, biz tomonimizdan olingan ma’lumotlar – bolalar ishtirokidagi nazorat mashqlarini bajarishi natijasida, uning gandbol o`yini uchun maxsus va ixtisoslashgan usullarni bajarish ko`nikmalarini va gandbol o`yin faoliyatidan kelib chiqib, jismoniy sifatlarning rivojlanishini tavsiflaydi.

Faqatgina o`yin faoliyati va bola qobiliyatlarini baholashga majmuaviy yondashish, uning tanlagan sport ixtisosligiga yaroqliligiga xolisona tavsif beradi.

Tavsiya etilgan gandbol elementlari (usullari) bilan bo`ladigan “To`p uchun kurash” harakatli o`yinida, bolaning ishtiroki vaqtida murabbiy har bir ishtirokchini kuzatuv ostiga olib, asosiy ko`rsatkichlarni baholab boradi. Bular:

- harakat faolligi;
- harakat vazifalarini ratsional yechishi;

- harakatlanishda tez va aniq harakatlar;
- o`yinga mobilizatsion tayyorgarligi;
- mustaqil ravishda o`ynay bilishi;
- jamoada o`ynay bilishi;
- diqqatini tez ko`chira olish qobiliyati.

Bolalarning o`yin faoliyatini baholash uchun yuqoridagi ko`rsatkichlarni qayd etish maqsadida har bir sinalayotganlar uchun hisobga olish va baholash qaydnomalari yurgiziladi.

Bolalarni o`yin faoliyatini baholashda yuqorida qayd etib o`tilgan ko`rsatkichlarni aniqlab olish maqsadida, har bir sinaluvchi, tekshiriluvchilar uchun hisobga olish va baholash kartochkalari tutiladi (2-jadval).

2-jadval

Gandbolchilarni o`yin faoliyatini baholash qaydnomasi

O`yinchilar №	F.I.Sh	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional yechishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O`yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o`ynay bilishi	Jamoda o`ynay bilishi	Diqqatni ko`chira olish qobiliyati	Umumiy baho
8		5	5	5	5	5	5	5	35
3		3	4	4	5	5	4	3	28
7		4	4	3	3	3	4	4	25

Bolaning samarali o`yin faoliyati besh balli tizim bo`yicha baholanadi.

Maksimal ochkolar miqdorini, sinaluvchi o`yinda ishtirok etib, va ikkita majmuaviy mashqlarni bajargani uchun maksimal 35 ball yig'ishi mumkin. Minimal – 25 ball. 20 balldan 25 ballgacha ochko to`plagan bolalar, keyingi nazorat tajribasiga o`quv-mashg'ulot jarayonida qatnashish uchun jalb qilinadi.

"To`p uchun kurash" o`yinini tashkil etish va o`tkazish.

Yuqoridagi harakatli o`yinda qatnashish uchun murabbiylar jamoalarni tayinlaydilar, 6 qatnashchilardan iborat bo`lgan tarkib. Jamoalarni tayinlashda raqiblarning bo`y ko`rsatkichlari iloji boricha bir xilroq bo`lishi maqsadga muvofiq.

Jamoalarni tayinlaganlaridan so`ng murabbiylar bolalarning o`yin faoliyati ko`rsatkichlarini va kuzatuv qaydnomasini to`ldirishadi.

Harakatli o`yinda bevosita ishtirok etuvchi jamoalarning qatnashuvidan oldin bolalarga yana bir bor o`yin qoidalari va vazifalarini eslatish darkor. Harakatli o`yinda o`yin faoliyatini kuzatish uchun har bir jamoani tayinlovchi

ikki murabbiy bo`lishi kerak. O`yinni murabbiy o`tkazadi, u har bir jamoaning to`pga egalik qilish vaqtini yozib boradi va o`yin qoidalariga rioya qilinayotganligini nazorat qilib boradi. O`yinni yaxshiroq tashkillashtirilgan holda o`tkazish va o`yin ishtirokchilarini sifatli kuzatish uchun o`yin boshlanmasidan oldin har bir jamoa bolalari uchun turli raqamlardagi va turli rangdagi futbolkalar beriladi.

“To`p uchun kurash” o`yinining mazmuni va qoidasi.

“To`p uchun kurash” o`yinini o`tkazish uchun jamoa o`yinchilari sonini hisobga olgan holda turli xil maydonni olishimiz mumkin. 15x15 *m* dan oshmasligi, 10x10 *m* dan kamaymasligi kerak. Bunda basketbol, voleybol, gandbol maydonining yarmidan foydalanishimiz mumkin. O`yin ikki taym 10 daqiqadan davom etadi, taymlar orasidagi tanaffus 5 daqiqani tashkil etadi. O`yinni tanlangan maydonning markazidan to`pni yerga sapchitib boshlanadi. To`pni yerga urib olib yurishda hakam harakatli o`yinda ishtirok etuvchilarni 3 metr masofada undan uzoqlikda turishlarini nazorat qilib boradi. To`pni polga zarbli sapchitilgandan so`ng o`yin ishtirokchilari yuqoriga sapchitilgan to`pni egallab olishga intilishadi. To`pni egallab olgan o`yinchi ishoradan so`ng turli harakatlanishlarni, to`p uzatish, ilish, to`pni yerga urib olib yurish harakatlarini bajarib, o`zini sherigiga to`pni uzatadi. O`yinchilar o`z jamoasida to`pni iloji boricha uzoq vaqt mobaynida o`zlarida saqlab turishga intilishadi. Raqib jamoa o`yinchilari O`yin qoidalaridan kelib chiqib, raqib jamoa o`yinchilarini qo`yilgan vazifani bajarishiga to`sqinlik qilishadi. Har bir jamoaning to`pga egalik qilish vaqti yozib boriladi va o`yin tugallangandan so`ng bu vaqt ko`rsatkichlari yig’indisi hisoblab chiqiladi. To`pga egalik qilish vaqt ko`rsatkichlari eng yaxshi yig’indisini ko`rsatgan jamoa g’olib hisoblanadi. “To`p uchun kurash” harakatli o`yini gandbol o`yin qoidalariga muvofiq holda o`tkaziladi. O`yinni tugallagandan so`ng, jamoalarni tayinlagan murabbiylar – qatnashuvchilar uchrashuv yakuniy natijalarini xulosa qilishadi.

Bolalarning o`yin faoliyatini baholashda shubhalar aniqlangan bo`lsa, bolaga harakatli o`yinda boshqa jamoa tarkibida takroran ishtirok etish imkoniyati beriladi.

O`z o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Sport saralovining qanday bosqichlarini bilasiz?
2. Tanlab olishda qo`llaniladigan qanday tekshirish usullarini bilasiz?.
3. Mushak kuchi nima bilan belgilanadi?
4. Tezkorlikning oshishiga qanday omillar ta`sir ko`rsatadi?
5. Biologik yosh tushunchasini izohlab bering.
6. Psixofiziologik funksiyalar necha yoshda rivojlanib bo`ladi?
7. Yurak urishi tinch holatda va jismoniy mashqlar ta`sirida o`zgarishini izohlang.
8. Harakat apparati tuzilmasi necha yoshdato`liq rivojlanadi?
9. Ontogenez tushunchasini izohlab bering.
10. Egiluvchanlik sifati qanday omillarga bog`liq bo`ladi?

VI bob. HARAKATLARGA O`RGATISH USLUBIYOTI

6.1. O`rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida o`rgatishning asosiy xususiyati – buo`rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganligidir. O`rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan mahkam bog'liq bo`ladi. Ta'lim-tarbiya amalyotining har qanday sohasida bo`lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o`qitish o`qituvchi va talabalarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlaridan tashkil topadi va bunda albatta, o`qituvchi yetakchi rol o`ynaydi.

Harakatli mashqlarni harakat ko`nikmasi va harakat malakalari bo`lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko`nikma va malakalar harakatlarni boshqaishning muayyan usullarini ifoda etadi.

**Harakat ko`nikmalari.** Kishida harakat tajribasi va bilimlari to`planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida,(masalan, o`yinda, yakkama-yakka kurashish va x.k.)da qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko`nikma va malakalardan jismoniy va ma'naviy, irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko`nikmalari – harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holatda boshqarish qobiliyatidir.

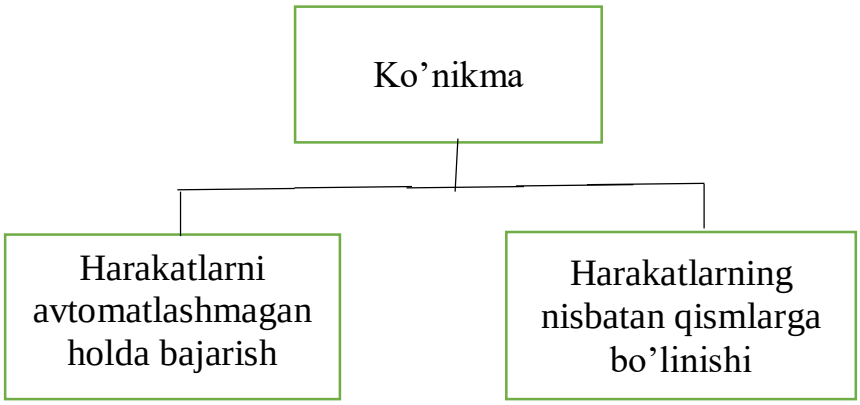
Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko`rinishda bo`lgan harakat ko`nikmalari:

a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish;

b) har xil murakkablikda bo`lgan alohida harakatlarni bajara olish ko`nikmalari hosil qilinadi.

Birinchi ko`rinishdagi ko`nikma murakkab o`zgaruvchan sharoitlarda (o`yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini hal qilish bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliyati to`la avtomatlashgan standart xarakaterda bo`la olmaydi. Bu ko`nikmalar malakaga aylanmaydi. O`rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo`llanish har doim bu xil ko`nikmalarga xos xususiyat bo`lib qoladi.

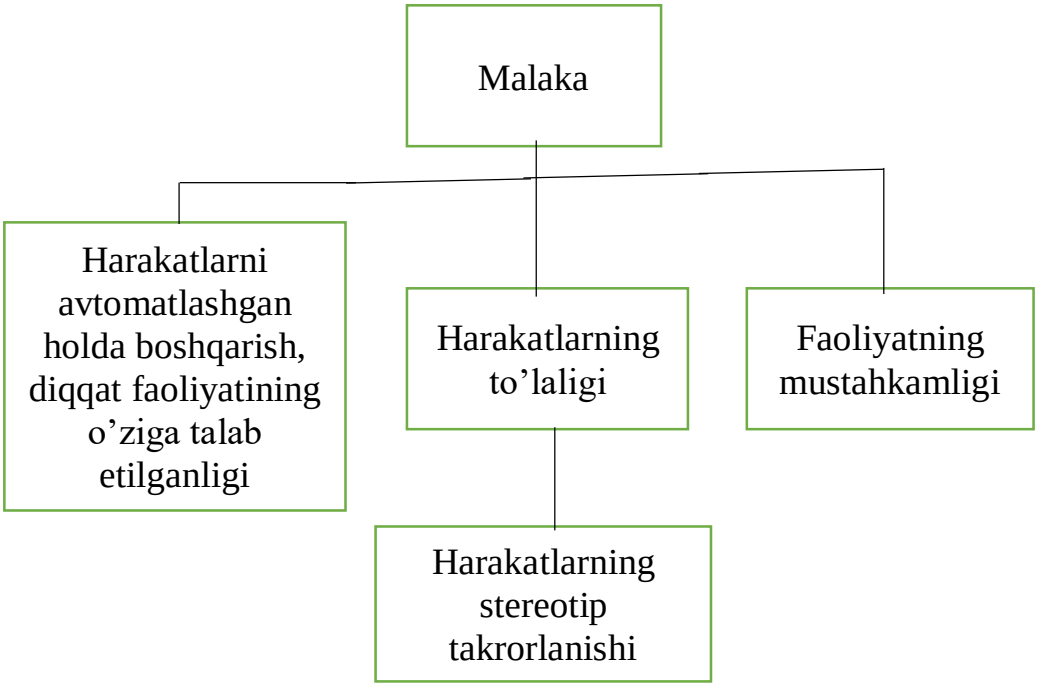
Alohida harakatlarni bajara olish ko`nikmasi odatda malaka hosil qilishga tomon qo`yilgan bir qadam bo`ladi. O`rgatish jarayonida bu ko`nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashdan tortib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy va murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun, butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to`plash talab qilingunga qadar ko`nikma doirasida bo`ladi.



Harakat malakalari. Harakatli mashqlarni ko`p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o`zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirgina erishiladi. Harakat malakasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta’riflash mumkin. Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaverilsa, uni bajarish asta-sekinodatga aylanib qoladi; harakat aktining biror-bir qismi (fazasi)ni qanday bajarish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi: yetarli darajada o`ylab, sinab ko`rilgan va odat bo`lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat qismma-qism avtomatlashib boradi. Shunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish malakaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umu-man harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo`yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka hosil qilish davrida ong yo`q bo`lib ketmaydi, balki o`z o`rnini almashtiradi.

Harakat avtomatlashishi bilan malaka barqaror va mustahkam bo`ladi. O`rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko`p marotaba takror-lashga imkoniyat bo`lishi harakat ko`nikmasining mustahkamlanishini ko`rsa-tuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Malakaning mustahkamlanishi harakat amallarini,hatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay holatda (kuchli hayajonlanish, o`rganilmagan sharoit ta’siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, malakaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga malaka tarkib toptirishda o`rganilgan bo`lsa) to`g’ri bajarishga imkon berishi ham muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror malakaga bo`lsa juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi,yetarli darajada mustahkam bo`lmagan malakada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, malaka mustahkam bo`lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma’lumki, velosipedda yurish, suzish, chang’ida yurish kabi mustahkam ko`nikmalar asosan butun umr saqlanib qoladi.

**Malakaning o`zaro ijobiy aloqasi.** O`rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o`zlashtirilgan biror akt tuzilishlari o`rtasida o`xshashlik qanchalik ko`p bo`lsa, yangi harakat aktini o`rganish shuncha yengil bo`ladi. Bunga asos harakatlarni o`rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o`zlashtirish ko`nikma va malakaning boshqa harakatini o`rganishga "ijobiy ko`chishga imkoniyat yaratsin". Bu jihatdan qaraganda, aktlari har xil bo`lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlar tuzilishining o`xshashligiga qarab guruh tuzish mumkin. So`ngra harakatlarni guruhlarga, ularni murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruhi bo`lib qoladi. Ko`chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o`xshash bo`lganda ijobiy samara beradi. Masalan, turli harakatli mashqlar uchun ko`p bo`lmagan sport turlarida "ijobiy ko`chish" holatida maxsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi. Masalan, konkida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvoffaqiyatli qo`llaniladi.



**Malakaning o`zaro salbiy ta'siri.** Tuzilishi jihatidan dastlabki fazalariga o`xshash va keyingilari o`rtasida katta farqlari bo`lgan harakat aktlarini o`zlashtirish jarayonida malakalarning o`zaro salbiy ta'siri ko`pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat aktlarni tarkib toptirib ko`rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o`rganilgan dastlabki faza bo`yicha o`xshash bo`lgan harakatga beixtiyor o`tish mumkin. Asab tizimi o`z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I.P. Pavlov va uning shogirdlari ko`rsatib o`tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga

kirgan steriotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo`lsa ham, yangi faoliyatga qaraganda yengilroqdir. O`rgatish jarayonida o`quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo`l qo`ymaslikni yoki ko`chishning salbiy ta'siri ancha kam bo`lishini ta'min-laydigan qilib rejalashtirish muhimdir. Masalan, oldin turnik yoki brusda bir oyoqda osilib ko`tarilish emas, balki to`nkarilib ko`tarilish maqsadga muvofiqdir.

Tug'ma avtomatizmlarning ta'siri. Murakkab harakat aktlarini egal-lashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zi vaqtda xalaqit beradi. Masalan, koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish, yugurish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O`rgatish ketma-ketligi o`rgatilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o`z-o`zidan ma'lumdir. Masalan, suvda suzishni o`rgatishni brass, kroll usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni qo`zg'atishdan emas, birin-ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir.Shu bilan bir qatorda, ko`p hollarda inasabatsiya va bo`yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo`lgan tug'ma avtomatizmlar talab qilinadi.

6.2.Harakatlarga o`rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari

Har qanday harakat foaliyati haqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o`zining xususiy va ayrim yetakchi tushuncha-lari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo`lsagina o`qituvchi ta'lim usuliyatini to`g'ri yo`lga qo`yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini, tayyorlov va yo`llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo`llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, prinsiplar, vositalar va usuliyatlarning o`qitish etaplaridagi o`zaro nisbati turg'un aloqalar orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o`rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining tuzilishida deb qaraladi. Ta'lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo`llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o`rga-tishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo`yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini ***tanishtirish***, ***o`zlashtirish***, ***mustax-kamlash*** degan shartli ravishdagi uchta ***etaplarga*** ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko`proq qo`llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid ayrim pedagogik vazifalarini hal qilishda harakat faoliyatini ko`nikmaga aylantirish maqsad qilib qo`yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foyda-laniladi, xolos.

Ayrim hollarda ta’limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo`yilishiga duch kelamiz.

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar pedagogik jarayonning shartli belgilari bo`lib, jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta’limning har bir ***etapininguzunligi, davomiyligi*** harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: ***shug’ullanuvchiningjismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog’liq***.

Ta’lim jarayonining tuzilishini o`zgarmas deb bo`lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarining tipik aloqasi bo`lib, ta’limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o`zgartilishi mumkin. Lekin ta’limning barcha etaplarida o`qituvchi o`zlashtirilayotgan faoliyatni o`quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

O`quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta’limi muhim o`rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma’lum bo`lagini bajarishga o`rgatiladi, jarayon mashq qilish-takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug’ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish-tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta’lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o`zlashtirish va uni o`quvchiga, shug’ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo`lga qo`yishdan iboratdir.

O`qitish amaliyotida “harakat faoliyati ta’limi”, “harakatga o`rgatish”, “harakat malakasi”, “harakat ko`nikmasi”, “nazariy bilim” kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek, jismoniy ma’lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o`rganish nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o`rganish atamasi harakat faoliyati aniq bo`lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo`llaniladi. Harakat faoliyatini o`qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko`nikma vujudga keladi, bir vaqtning o`zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo`g’inlar harakatchanligi rivojlanadi. Shu sababli pedagogik jarayonda e’tibor bir narsaga, ta’limga– malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o`qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo`shib hal qilinmay, sog’lomlashtirish xususiyatiga oid vazifalar ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta’lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo`lmaydigan sog’lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o`qitishda yorqin namoyon bo`ladi.

Harakat faoliyatini o`qitishda bilim berish vazifalari ham o`zining xususiyatlariga ega. O`quv materiallarini egallash jarayonining yetakchi

komponenti o`quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o`quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O`quvchining o`quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatini umumiy qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi. Individning ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: avlodidan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to`plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo`lsa, inson shun-chalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o`zining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalana oladi, xolos. Zahirasidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo`yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo`lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit rezerv ish qobiliyatining namoyon bo`lishiga imkoniyat yaratibgina qolmay, odamning qobiliyatini maksimal darajada aloqa qila bilishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o`qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o`quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko`p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo`ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo`lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati– ta'limni ikki yo`nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

a) harakat malakasi harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'liqdir. Eng avvalo, aynan o`sha harakat malakasiga oid harakat sifatlari rivojlanadi;

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo`lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o`zida boshqa sifatlarni rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishni o`qitishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgandagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini o`qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko`rsatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarini egallanishini to`g'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko`rsatkichlarining oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan birgalikdadir. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinishiga o`quv fani o`z ta'sirini o`tkazmay qolmasligi mutaxassislarga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo`lgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligining sustligini yengish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o`rgatadi.

Jismoniy qiyinchiliklarni yengishni tarbiyalash. Ko`pchilik harakat faoliyatini o`zlashtirish ma'lum darajadagi xavf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo`riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi yuklamani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga–chidashga o`rgatadi.

Gigiyenik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigiyenik omillardan to`g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatlarini o`qitishning jarayoni ish tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanni parvarishlash va boshqalarni o`z ichiga oladi.

O`quvchilar orasida o`zaro munosabatlarni to`g'ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o`qituvchi bilan o`quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalarni ta'lim jarayonida to`laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo`shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog'lomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o`qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmuali ravishda qo`llash orqali hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo`lishi), sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilinishi (mashg'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o`qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o`qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo`lishni taqozo etadi.

O`rgatish bosqichlarining asosiy yo`nalish va xususiyati. Ayrim harakat faoliyatiga o`rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

1. ***Dastlabki o`rgatish*** – buo`rgatish jarayonida harakatning asosiy ko`rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko`nikmalari hosil bo`ladi.

2. ***Chuqurlashtirilgan o`rgatish*** natijasida harakat ko`nikmasi zarur darajada aniq bajariladi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo`ladi.

3. ***Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv***harakatlar malakasini paydo bo`lishi bilan, shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

***Dastlabki o`rgatish bosqichida*** maqsad, ko`nikmaning hosil bo`lishi, harakatni asosiy variant ko`rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O`rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o`zlashtirishlari zarurdir.

Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat: a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini mushak kuchla-nishining aniq emasligi (o`rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turg'un emasligi; c) keraksiz qo`shimcha harakatlarning mavjudligi; d) murakkab harakatlarni oralig'ida fazaning butunligini yo`qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi mushak kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po`stlog'ida irrodiatsiya bo`lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuch-lanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po`stlog'ining harakat tahlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o`rniga ishpaytida boshqalarning ishtirok etishi qo`zg'alish jarayonida o`rinsizdir. O`rganuvchi ko`p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlanadi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi – bunda shug'ullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko`proq ko`p kuch sarflash bilan bog'liq bo`lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo`lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko`nikmalarini hosil bo`lish xususiyatlarini hisobga olib, o`rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo`yicha to`liq tasavvur hosil bo`lishi uchun u to`g'risida asosli tushuncha hosil qilish.
2. Yangi harakatlarni o`rganish uchun shug'ullanuvchilarning bilimlari to`g'risida kerak bo`lgan elementlar bilan to`ldirib borish.
3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.
4. Ortiqcha mushak kuchlanishlarini va keraksiz harakatlarni yo`q qilish.

Bu bosqichda qo`llaniladigan o`rganish metodikasi didaktik tamoyillarini amalga oshirish bilan, o`rganishning shu bosqichi uchun kerakli bo`lgan uslub va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so`z uslubi, ko`rgazmalilikni ta'minlash uslubi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tobora oshirib borish tamoyillari kiradi.

So`z uslubi mashq to`g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek, shu mashqni paydo bo`lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so`zlab shug'ullanuvchilarni qiziqtirish.

Ko`rgazmalilikni ta'minlash uslubi o`rgatish lozim bo`lgan mashq to`g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko`riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik, so`ngra mayda xatolar yo`q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o`rgatish uslubini oqilona bo`lmasligi, yo o`quvchilarning vazifalarini yetarli daraja aniq tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto`g'ri bajarish natijasida paydo bo`ladi. Birinchi bosqichda o`rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

**Chuqurlashtirilgan o`rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi** ilgari hosil qilingan "qo`pol" texnika ko`nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o`rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, natijada harakat ko`nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o`rgatish harakat texnika asosini o`rganishdan iborat bo`lgan bo`lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o`rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O`rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
2. O`rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o`rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so`z uslubi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish uslubi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning uslubik tamoyillardan esa talablarni tobora oshirib borish tamoyili, onglilik va faollik tamoyiliga e'tibor qilinadi.

Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi.

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo`nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo`ladi. Bu bosqichda o`rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o`z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiyvariantini mustahkamlash stadiyasi;
2. Ko`nikma va malakalarni qo`shimcha variantda hosil bo`lish stadiyasi.

Birinchi stadiyada o`rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo`shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi.

Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) harakat ko`nikmasi, harakat malakasi hosil bo`lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi;

2) e'tiborni oldingi bosqichda yo`l qo`yilgan xatoni yo`q qilinishiga qaratilishi zarur;

3) asosan harakat texnikasini o`zlashtirish va mustahkamlashga erishish;

4) harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o`rgatish metodikasi yuqorida ko`rsatilgan vazifalarni muvofiqli bajarishga qaratilgan bo`lishi kerak. Onglilik va faollik tamoyilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo`nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o`rtasida o`zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo`lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto`g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko`p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi yetakchi rol o`ynaydi. Onglilik o`rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishning natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o`ringa qo'yiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o`rgatishning ko`rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o`rgatishga yordam beradigan qo`shimcha vosita va uslublar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustah-kamlanishida harakat analizatori yetakchi rol o`ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo`qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o`z navbatida, taktik ko`nikma va malakalarni hosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko`rgazmali vositalar, video va kino materiallaridan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalaniladi.

Muntazamlilik tamoyili bo`lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlay qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda ehtiyojga qarab, qismlarni bo`lishga ham yo`l qo`yiladi. Bunda standart va o`zgaruvchan mashqlar uslublaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o`rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o`tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo`lgan dinamik stereotip hali yetarli darajada mustahkamlanmasdan o`zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko`chish" ko`zga tashlanadi va o`rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga xalaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o`rinni o`zgaruvchan mashq egallaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o`zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson, tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o`rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa uslubidan oldin harakat texnikasiga asosan, so`ngra butun funksional imkoniyatlarini ko`rsatib yanada kengroq

foydalaniladi. O`rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashning belgilanadigan darajasiga bog'liqdir. O`rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo`lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o`rin egallaydi. Harakat ko`nikmalari va mala-kalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo`li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o`tish kerakki, bu bosqichda o`rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri – buo`rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

6.3. Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o`rgatishning o`ziga xos xususiyatlari

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o`qituvchi tomonidan boshqariladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratib, maktabning gandbol bo`yicha sport to`garagidagi mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o`quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o`quv yili, chorak, mashg'ulot bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning dedaktik 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 majmuasidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to`g'ri me'yorlash orqali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o`quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l-atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash hisob-lanadi, lekin faqat o`quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta`sir ko`rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo`ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo`yiladi, alohida mashg'ulotlarda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to`g'ri va pedagogik mahorat bilan tashkil etish – bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o`tkazishning eng muhim sharti – budarsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o`quvchilarning ish qobiliyatlarini o`zgar-tirishdir. 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 uzatishni 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'ulla-nuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o`zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo`yilganligi, navbatchilarning o`z vazifalarini to`liq bajarishlari, sinfning o`quv maydonchasiga chiqishdan oldin o`z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o`yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o`yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o`rtasida estafetalar) to`g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko`rish uning muvaffaqqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorlov 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 yengil 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 tayyorlov qismining asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlashdir.**

Darsning asosiy qismida (kamida 35 daqiqa) 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'imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun yelka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishilar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o`rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o`tkaziladi. **Darsning asosiy qismining asosiy vazifasi – darsga qo`yilgan vazifalarni oqilona yechishdir.**

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu yerga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o`quvchilar qo`shimcha vazifalar olishga muhtoj bo`ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o`yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o`qituvchi navbatdagi darslar, ko`zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o`yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo`lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo`llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (soniya), to`pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o`quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi. **Darsning yakunlovchi qismining asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini avvalgi holatga imkon boricha yaqin-lashtirishdir.**

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 – bumashqlarni 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`tka-ziladi.

Oxirgi vaqtda darslarda, darsdan tashqari mashg'ulotlarda shug'ulla-nuvchilarning faoliyatini tashkillashtirishning eng samarali shakli – bu"aylanma mashg'ulot" bo`lib, mashg'ulotning umumiy va maxsus zichligini baland bo`lishiga yordam beradi.

U mashg'ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta`minlaydi. Bu mashqlarni tashkiliy-uslubiy shaklda o`tkazishning asosiy uslubidir (jismoniy sifatlarni tarbiyalashda samaralidir). Gandbolda aylanma mash-g'ulotga yaxshi o`zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko`rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

6.4. Umumta'lim maktablarining gandbol to`garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot"ning o`rni

Gandbolsport turida "aylanma mashg'ulot" yaxshi o`zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko`rsatadi, texnik malakalarni va jisoniy sifatlarni takomillashtiradi va boshqalar.

"Aylanma mashg'ulot"da odatda, tanani va mushaklar guruhini birin-ketin ishga safarbar qiladigan 5-10 xil turdagi mashqlar majmuidan iboratdir. Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlanuvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq yelka kamarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko`rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar.

Har bir mashq uchun avvaldan joy tanlanadi – bu "bekat" beb nomlanadi. Shug'ullanuvchilar hamma "bekatlarda" bir vaqtda mashq bajaradilar, har bir guruhda 3-6 shug'ullanuvchi bo`lishi mumkin. Mashqni bajarib bo`lib, signaldan so`ng ular "bekat"larni alishtiradilar va boshqa "bekat"mashqini bajaradilar. Hamma majmuaviy mashqlar shu yo`sinda bajariladi. Mashqlar me'yori (har "bekatda" va umuman) qattiq nazorat qilinadi. Boshlanishida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari "aylanma mashg'ulot" mashqlarini bor shiddatda (30 soniya ichida) bajarish orqali aniqlanadi. Shundan so`ng, har bir "bekat" uchun 30 soniya ichida

maksimal shiddatda bajarilgan mashqning 3 dan biri yoki yarmi olinadi va me'yor qilib belgilanadi. Bir-ikki oydan so`ng, nazorat testlari qayta qabul qilinib, individual ko`rsatkichlar yangilanligi uchun "aylanma mashg'ulot" ko`lamini o`zgartirish maqsadga muvofiqdir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun shaxsiy kartochka to`ldirib, unga o`zining dastlabki ko`rsatkichlari, mashg'ulotdan oldingi va keyingi puls chastotasi, yuklamalar kattaligi, o`z ko`rsatkichlarining o`zgarishini yozib borish foydalidir. Bunday nazorat ularning boshqa shug'ulla-nuvchilar bilan o`zlarini solishtirish imkonini berib, mashg'ulotga yanada ko`proq qiziqish bilan kirishish imkonini beradi.

Bunday mashg'ulotda "bekatlarni" aylanib chiqish 5-6 daqiqani tashkil etadi. Mashg'ulot jarayonida aylanishlar soni shug'ullanuv-chilarning tayyorlanganlik darajasiga qarab 2-3 martagacha yetishi mumkin. Mashqlarni bajarish tavsifi (shiddati, vaqti, har bir "bekatdagi" urunishlar soni) ikki xil bo`lishi mumkin: uzoq vaqt va to`xtovsiz – bunda"bekat"lar almashinuvi yugurib bajariladi, aylanishlar oralig'idagi dam olish kam bo`ladi, yoki intervalli – har bir "bekat" va aylanishdan so`ng, ma'lum tiklanish kerak.

Muntazam ravishda gandbol bo`yicha "aylanma mashg'ulot" dasturlari o`zlashtirilishi bilan, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan almashadi va nafaqat shug'ullanuvchilarning har taraflama jismoniy tayyorgarligini, balki o`yinchining maxsus ko`nikma va malakalarini rivojlantiradi. Alohida bekatlarda quyidagi mashqlar: 10-25 metr masofa oralig'ida sherik bilan (yoki devor oldida) to`pni maksimal temp shiddatida uzatish va ilishlarni ko`p marotaba takrorlash, to`rtburchak ichida himoyachining asosiy turish holatida harakatlanish, tez yorib o`tish hujumi bilan bo`ladigan hujumda ko`p marotaba to`pga egalik qilish, to`pni maksimal uzoq masofaga uzatish, darvozaga murakkab harakatlarda (yiqilib, to`siq ustidan, baland planka ustidan va boshqalar) to`p otish, turli xildagi aldamchi harakatlarni bajarish, yengillashtirilgan to`ldirma to`plarni (800 gramm) uzatish, 2,3,4,5 *kg* li to`ldirma to`plarni uzatish, ustunlar orasidan to`pni ilonizisimon usulda yerga urib olib yugurib kelib, nishonga otish, yarim shpagatlar, tezlanishlar va yiqilishlar, darvoza-bonlar uchun akrobatik mashqlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarni nafaqat zalda, balki ochiq havoda ham o`tkazish mumkin, masalan, gandbol (yoki boshqa sport o`yinlari) uchun mo`ljallangan maxsus ochiq maydonlar, stadionlar yoki tabiiy sharoitlarda (o`rmon, saylgoh, daryo qirg'oqlari va boshqalar). Bunday sharoitlarda o`tkaziladigan barcha mashg'ulotlar shug'ullnuvchilarning jismoniy rivojlanishlari, ular organizmining chiniqishlariga samarali ta'sir ko`rsatib,

gandbol o`yinining asosiy texnik elementlarini yoki usullarini tez o`zlashtirishlariga yordam beradi.

Yosh gandbolchilarda o`tkazilagan “aylanma mashg’ulot”ning mazmuni va mohiyati

Mavzu № 1: Jismoniy sifatlarni “aylanma mashg’ulot” uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlardan tezkorlik, kuch, tezkor-chidamlilikni rivojlantirish
2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish
3. Ikki taraflama o`yinda o`tilganlarni mustahkamlash

Jihozlar:

xushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to`plari, 10 ta ustunchalar, skameyka,

Mashg’ulot o`tish joyi: maktab sport zali

Mavzu № 2: Jismoniy sifatlarni “aylanma mashg’ulot” uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish.
3. Ikki taraflama o`yinda o`tilganlarni mustahkamlash.

Jihozlar:

xushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to`plari, 10 ta ustunchalar, skameyka.

Mashg’ulot o`tish joyi: maktab sport zali_____

Chigalyozdi mashqlar:

- yurish;
- sportcha yurish;
- yengil yugurish;
- himoyachining asosiy turish holatida chap va o`ng yon bilan qadamba-qadam harakatlanish;
- himoyachining asosiy turish holatida orqa va oldi taraf bilan qadamba-qadam harakatlanish;
- o`rta tezlikda yugurish;
- tezlanish;
- sekin yugurish;
- yurish;

-nafas rostlab maydon markaziga sherik qo`lini ushlab doira bo`lib saflanish va o`ngga, chapga yo`nalishni o`zgartirib harakatlanish.

URM (doirada)

1) D.h. oyoqlar kerilgan, qo`llar oldinda “zamok” holatida.

1-4 kaftni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

2) D.h. qo`l tirsak bo`g’imidan bukilgan.

1-4 bilakni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

3) D.h. qo`llar yelkada.

1-4 qo`llarni oldinga aylanma harakatga keltirish, orqaga.

4) D.h. qo`llar ko`krak oldida.

1-2 qo`llarni qisqa yozish, 3-4 o`ngga burilib keng yozish, 5-6 qo`llarni qisqa yozish, 7-8 chapga burilib keng yozish.

5) D.h. o`ng qo`l yuqorida, chap qo`l pastda.

1-2 qo`llarni orqaga tortish, 3-4 xuddi shuning o`zi qo`llar holatini almashtirib.

6) D.h. qo`llar belda.

1-4 tosni chapga aylanma harakatga keltirish, 1-4 tosni o`ngga aylanma harakatga keltirish.

7) D.h. qo`llar belda.

1–oldinga egilib, qo`llarni chap oyoq uchlariga tekkazish.

2– oldinga egilib, qo`llarni o`ng oyoq uchlariga tekkazish.

3– ortga egilib, qo`llarni ikkala oyoq tovonlariga tekkazish, 4–D.h.

8)D.h. qo`llar to`g’rida.

1-2 o`ng oyoqni chap qo`lga tekkazish, 3-4 chap oyoqni o`ng qo`lga tekkazish.

9) D.h. A.t. qo`llar tizzada.

1-4 tizzalarni o`ngga aylanma harakatga keltirish.

1-4 tizzalarni chapga aylanma harakatga keltirish.

10) D.h. oyoqlar keng kerilgan, qo`llar to`g’rida.

1– o`ng oyoqqa tayanib o`tirish, 2–D.h. 3– chapoyoqqa tayanib o`tirish.

11) D.h. bir oyoqda turish, qo`llar belda.

1-4 chap oyoqda sakrash, 5-8 o`ng oyoqda sakrash, 9-12 ikki oyoqda sakrash.

Yugurish mashqlari

Shug’ullanuvchilar yon chiziq bo`ylab 1-1,5 metr masofada joylashadilar:

1–tizzalarni ko`tarib yugurish.

2–“xlest” usulida yugurish.

3–yonbilan “archa”usulida yugurish.

4–yonbilan tizzalarni ko`tarib yugurish.

5–“kiyik”cha yugurish.

6–oldinga yugurib, “dumalab ketayotgan to`pni ilish”ni imita-tsiyasida harakatlanish.

7– xuddi shuning o`zi orqaga harakatlanib.

8– 1–ishoradan so`ng joyida “bedonacha” yugurish;2– oldinga tezlanish.

9– 1–ishoradan so`ng joyida sakrash; 2–ishoradan so`ng oldinga tezlanish.

Har bir mashqdan so`ng **orqaga** nafas rostlab yurib qaytish.

Aylanma mashg’ulot mashqlari hamda bekatlari

Har 2 daqiqada o`quvchilar bir bekatdan ikkinchisiga o`tadilar.

1-bekat mokisimon yugurish: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o`rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug’ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug’ullanuvchi turadi. Signaldan so`ng ikkita shug’ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab tez yuguradi va u yerdagi talaba o`rniga joylashadi, u yerdagi shug’ullanuvchi bo`lsa yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

2-bekat to`pni yerga urib olib yugurish: 10 metr masofada ikki ustuncha o`rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug’ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug’ullanuvchilar turadi (har birining qo`lida 1tadan to`p). Signaldan so`ng ikkita shug’ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab to`pni yerga uribolib tez yuguradi va u yerdagi shug’ullanuvchi o`rniga joylashadi, u yerdagi shug’ullanuvchi bo`lsa to`pni yerga urib olib yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

3-bekat sakrashlar: skameyka oldiga uchta shug’ullanuvchi turadi. O`qituvchi signalidan so`ng har uchchala shug’ullanuvchi skameykaga sakrab-tushish mashqini bajaradi.

4-bekat to`p uzatishlar: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o`rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug’ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug’ullanuvchi turadi. Ikki shug’ullanuvchining birida bitta to`p. U to`pni qarama-qarshi tarafda turgan sherigiga uzatadi va o`zi ortida turgan o`yinnchi bilan joyga joy alishadi. Qarama-qarshi tarafda turgan o`yinchi esa, joyida yugurish mashqini bajarib to`pni qayta uzatadi. Mashq shu tarzda davom etadi.

5-bekat himoya usulida harakatlanish: uch talaba himoya hududiga joylashadilar. Signaldan so`ng ular himoya usulida oldinga, orqaga, o`ngga, chapga harakatlanadilar.

6-bekat press: uch talaba skameykaga yuqoriga qarab yotadilar. Signaldan so`ng oyoqni ko`tarib, oyoq uchlarini bosh ortidagi skameykaga tekkazishlari kerak.

O`z-o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Harakat ko`nikmasi va harakat malakasi nima?
2. O`rgatish bosqichlarining asosiy yo`nalish va xususiyatini izohlang.
3. Malakaning o`zaro ijobiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
4. Malakaning o`zaro salbiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
5. Darsning tayyorlov qismining vazifasi nimalardan iborat?
6. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
7. Darsning yakuniy qismining asosiy vazifasi nimalardan iborat?
8. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda aylanma mashg`ulotning o`rni qanday?
9. Aylanma mashg`ulotining qanday bekatlarini bilasiz?
10. Aylanma mashg`ulotiga shug`ullanuvchilarni qiziqtirish uchun nimalar tavsiya etiladi?

VII bob. PEDAGOGIK NAZORAT QILISH USLUBLARI

7.1. Mashg'ulot pulsometriyasini o`tkazish uslubi (Pulsometriya)

Mashg'ulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashg'ulot pulsometriyasi o`tkaziladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin bitta shug'ullanuvchining 10 soniyadagi yurak qisqarish soni aniqlanadi (YuQS). Mashg'ulot boshlanishi bilan 45 daqiqa vaqt belgilab qo`yiladi. Ushbu shug'ullanuvchining pulsi har 5 daqiqada o`lchanadi. Mashg'ulot tugaganidan so`ng, o`lchash natijalari maxsus jadval asosida baholanadi (3-jadval).

Bunda mashg'ulot vazifalari, mashg'ulot shakli, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotdan oldingi holati, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilarning pulsini o`zgarishi va o`zgarish sabablari, mashg'ulot davomidagi va alohida holatlardagi yuklamalarning maqsadga muvofiqligi va mashg'ulot tugaganidan so`ng 5 daqiqadagi tiklanish darajasini inobatga olgan holda mashg'ulotning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri aniqlanadi.

3-jadval

Qaydnoma

Shug'ullanuvchi faoliyati mazmuni	Pulsni hisoblash vaqti	Puls chastotasi		% da puls o`zgarishi
		10 *s*	1 daqiqa	
Mashg'ulotdan oldin		12	72	
Saf mashqlaridan so`ng	6'30"	12	72	
5-mashqdan so`ng	10'40"	14	84	
Akrobatikadan oldin	12'15"	12	72	
Akrobatik mashqlardanso`ng	12'30"	15	90	
O`z navbatini kutish	15'40"	11	66	
Ikki yoqlama gandbol o`yini paytida	26'	17	152	
O`yindan so`ng	31'	16	96	
Mashg'ulot so`ngida	44'30"	12	72	
Mashg'ulotdan 5 daqiqa o`tgach		11	66	

№	Mashqning mazmuni	YuQS *min*	YuQS mak.	YuQS o`rta-cha
1.	Yugurish mashqlari(oxista, yon bilan, tezlashib, yo'nalishni o`zgartirib, yuqoriga sakrab va b.)	89	138	116
2.	Sakrash mashqlari	99	148	118

3.	Streching mashqlar	88	125	105
4.	Turgan joyda to`p uzatish harakatlari. Oraliq masofa 3 *m* (1-mashq)	95	135	115
5.	Turgan joyda to`pni yo`nalishini o`zgar-tirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 *m* (2-mashq)	100	140	120
6.	Turgan joyda to`pni yo`nalishini o`zgar-tirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 *m* (3-mashq)	104	146	125
7.	To`pin sherikka uch qadam qilib uzatish va ilib olish. Oraliq masofa 10 *m* (4-mashq)	106	144	125
8.	To`pni oldinda qarama-qarshi turgan o`yinchiga uzatish (5-mashq)	120	156	138
9.	To`pni oldinda qarama-qarshi turgan o`yinchiga harakatda uzatish (6-mashq)	134	160	147
10.	To`pni oldinda qarama-qarshi turgan o`yinchiga harakatda uzatish va kolonna ortiga yugurish (7-mashq)	130	167	148
11.	To`pni sherikka uzatish, ustinchani aylanib o`tib kolonna ortiga yugurish (8-mashq)	135	170	152
12.	To`pni sherikka uzatish ustinchani aylanib o`tib, ro`paradagi kolonna ortiga yugurish (9-mashq)	132	172	152
13.	2 tomonlama o`yin	130	189	160
14.	Streching mashqlar	110	129	120
15.	O`rtacha natijalar	88	189	127,9

Pulsni kuzatdi _____
Uslubchi qaydi_____

7.2. Mashg’ulotning umumiy va motor zichligini aniqlash uslubi (Xronometraj)

Dars samaradorligi ko`rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o`zini alohida aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoiti bir xil emasligi bilan bog’liq. Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Umumiy (pedagogik) va motor (harakatga solish) zichligi deb dars zichligi ikki xilga ajratiladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb hisoblangan quyidagi tadbirlar darsning umumiy zichligining komponentlari hisoblanadi (V.F. Novoselpskiy, 1989).

1) o`quvchilarni uyushtirish, uyga vazifani tekshirish, darsga vazifa qo`yish;

2) nazariy ma'lumotni berish va mustahkamlash;

3) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o`tkazish;

4) instruktaj o`tkazish, boshqarish, korreksiyalash (xatolarni tuzatish), yordam, xavfsizlik choralarini ko`rish;

5) jihozlarni tayyorlash va yig'ishtirish;

6) jismoniy mashqlar texnikasini o`zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

7) o`quvchilarni usuliyatlar nuqtai nazarida tayyorlash, mustaqil shug'ullanishni uddalashga o`rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;

8) o`quvchilarni dalil keltirib quvvatlamoq;

9) mashqlarni ko`rsatishda ko`rgazmali qurollar, texnik vositalar, mashqlarni ko`rsatib berish;

10) pedagogik nazorat;

11) darsda tarbiyaviy ish;

12) yakun yasash, mushaklarni bo`shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa tayinlash.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlari zichligini aniqlash uchun o`quvchilarning aktiv ("faol") harakatlariga (FH)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga $t_{fh}$ jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o`zini oqlamaydigan kutishlar va o`quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100%ga ko`paytirilib va darsning "umumiyvaqtiga" t_u bo`linadi.

$$\boldsymbol{UZ = \frac{t_{fh} \cdot 100\%}{t_u}}$$

To`laqonli jismoniy darsning umumiy zichligi 100% ga yaqin bo`lishi lozim. Umumiy zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo`lishi mumkin:

- o`zini oqlamaydigan darsdagi besamar vaqt (darsni kech boshlanishi, mashg'ulot joyini, jihozlarni tayyor emasligidan o`quvchilarni navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo`ladigan o`quvchilarni bo`sh qolishidan;

- o`qituvchini darsga tayyor emasligi, darsni tashkillanishi va mazmunini o`ylamaslik orqasidan sodir bo`ladigan pauzalar;

- darsda o`quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo`lgan so`zlar orqali beriladigan axborot;

- shug’ullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko`rsatmalarni ko`p marotabalab takrorlashlar, o`quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqtdan noratsional foydalanishga sabab bo`ladi va h.k.lar.

Masalan, agar o`qituvchi aybi bilan darsda bo`sh qolish 1 *min*ni tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi quyidagichahisoblanadi:

$$\boldsymbol{UZ = \frac{39_{min} \cdot 100\%}{40_{min}} = 97,5\%}$$

Darsning motor zichligi *(MZ)* – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o`quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{ev})hisoblanadi. t_{ev}ni 100% ga ko`paytirilib, darsning umumiy vaqtiga ($t_{um}$) bo`linadi.

$$\boldsymbol{MZ = \frac{t_{ev} \cdot 100\%}{t_{um}}}$$

Masalan, aniqlanishicha o`quvchilarni jismoniy mashq larni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 daqiqaga teng (qolgan 15 daqiqasi o`qituvchini dars materialini tushuntiirshi, mashg’ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o`zgartirish uchun joy almashtirish tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Buholda darsning MZ quyidagiga teng.

$$\boldsymbol{MZ = \frac{25_{ev} \cdot 100\%}{40_{um}} = 62,5\%}$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o`zgaradi. Bunday o`zgarishlarning shartligini darsda qo`llanilayotgan jismoniy mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo`llanilayotgan usuliyatlar bilan izohlash mumkin. Dars MZ ning ko`rsatkichlarini o`zgarishi darsning tipigaham bog’liq.Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida MZ 70-80% gacha ko`tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko`proq aralashgan,harakat faoliyatini o`zlashtirish darslarida esa 50% gacha pasayib ketishi mumkin.

MZ ni ahamiyati muhimligini e’tirof etishimizga qaramay, uhech qachon 100% bo`lishi mumkin emas, aks holda dars materialini tushuntirish, sodir bo`ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo`lar edi. Bu o`z navbatida o`quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta’sir ko`rsatgan bo`lar edi.

7.3. Jismoniy tarbiya darsi hamda mashg'ulotini tahlil qilish uslubi (Pedagogik tahlil)

Har qaysi o`qituvchi o`zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko`nikmasiga ega bo`lishi zarur. To`g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o`qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil ikki xil:umumiy va *maxsus* bo`ladi. Dasrning umumiy tahlili deganda dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajarilishi va darsning o`quv-tarbiyaviy yo`nalishidagi komponentlarini umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo`lim mudiri yoki maktab direktori darsning alohida komponentini (o`qituvchi, o`qituvchi faoliyatini, darsda o`zlashtirishi va shunga o`xshashlarni) ajratib olib, darsni ayrim qismlarini tahlil qilishi mumkin. Bu maxsus tahlil deb yuritiladi.

Tahlilining bu shakli dars uchun to`la baho berish imkonini bermaydi.

1. Darsning tahlilidan maqsad:

- maktab o`qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o`rganish;
- maktabda jismoniy madaniyat fanini o`qitish holatini va o`quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko`nikmalarni qanday darajadaligini o`rganish;
- maktabda ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish va sport ishlarini olib borishini tahlil qilish;
- ilg'or ish tajribasini o`rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo`l qo`ymaydi, darsni tub mazmunini, qo`yilgan vazifalarni hal qilinishini to`g'ri baholashga sharoit yaratadi.

2. Jismoniy madaniyat darsini tahlilida yoritilish lozim bo`lgan masalalar:

- o`qituvchilar va o`quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o`tkazilishiga ko`ra darsni kirish (tayyorlov), asosiy va yakunlov qismlari bo`yicha baho berish;
- o`qituvchini va o`quvchini faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo`llaniladigan iboralar, atamalar, nutq, muomala, madaniyatiga baho berish;
- darsning tahlilini yakuniy matnga, o`qituvchiga maslahat berish lozim bo`lsa tavsiya va ko`rsatmalar.

3. Tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlil uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik tavsifnomasi, o`quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlanganligi,

jismoniy tayyorgarligi ko`rsatkichlari, sog'ligining holati, o`zlashtirish natijalarini o`rganadi. O`qituvchining umumiy va kasbi bo`yicha ish staji haqida umumiy bo`lsada ma'lumot oladi. Darsning o`tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo`yicha tartib nomeri, ro`yxat bo`yicha sinf o`quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo`yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4. O`quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o`zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilishni tahlili:

- jismoniy mashqlarni bajarishga o`quvchilarni munosabati, materialga qiziqishini uyg'ota olish masalalari;
- dars intizomining buzilish sabablari;
- darsga o`qituvchining munosabati;
- o`qituvchining ko`rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- onglilik-faollik darajasi;
- o`quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, sur'at, temp, intensivlik, me'yor);
- darsda ularning hakamlik, navbatchilik va guruhlarga bosh bo`lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. Darsda o`qituvchining rahbarlik roli, o`zini tutishi va faoliyatini tahlili:

Rahbarlik roli: o`ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o`quvchilar orasida obro`yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo`lda tutishi.

O`zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), sustkashligi, o`zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanlik fazilati.

Nutqi: ovozi, buyuruqlarini, ko`rsatmalarini to`g'riligi, muomala va nutq madaniyati.

O`qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim-bosh (spor formasi), xipchanligi, epchilligi, qomati.

O`qituvchining o`quvchi bilan yakkama-yakka muloqoti: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qat'iyan, ulgurishi.

6. Darsda tarbiyaviy ishni amalga oshirilishi: diqqatni tartiblanishi va mashqni bajarilishiga qiziqish uyg'otish, intizom, qattiq tutish, o`rtoqlik, kollektivizm va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq normalariga rioya qilishga o`rgata olishi, rag'batlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumliligi.

O`quv predmeti bo`yicha dunyoqarashini shakllantirish, harakat malakasi va ko`nikmasini shakllantirishiga bog'liq bo`lgan bilimlar bilan ta'minlashi. Dars jarayoni davomida aktivni tayyorlash, o`qituvchini mashg'ulotlaridan ozod qilingan o`quvchilar bilan ishlashi.

7. *Tahlilchini saviyasini tahlilini sifatiga ta'siri:* Darsni kuzatish va uning tahlili ko`p qirrali jarayon bo`lib, o`quv-tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko`z o`ngida tutish uchun, mas'ul darajadagi bilim va ko`nikmalarga ega bo`lish talabini qo`yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtning o`zida mohiyatiga yetib va baholash mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars o`tkazayotgan o`qituvchi fikrini o`qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish bayonnomalaridan, rejalar, so`roq varaqalari va boshqalarni to`g'ri tuza olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan tavsiyanomadagi maslahatlarni, matnini tushunarliligi masalalari tahlilini sifatiga ta'sir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik tahlilning tayyor chizmasi jismoniy tarbiya uslubiyotlari, uslubiy birlashmalar boshliqlari, viloyat, tuman, shahar, xalq ta'limi nazoratchilari, umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o`qituvchilari va oliygohlarning jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha yil davomida ko`rilgan va ish jarayonida qo`llash mumkin degan xulosaga kelingan.

BOLALAR-O`SMIRLAR SPORT MAKTABI
O`QUV MASHG'ULOT SIFATINI NAZORAT QILISH VARAQASI VAPEDAGOGIK TAHLILI

Mashg'ulot o`tkazuvchi o`qituvchi, murabbiy _____
Sport turi _____bo`yicha _____
guruhi Mashg'ulot o`tkazish sanasi "_____"
_____ yil
Mashg'ulot o`tkazish joyi "_____"
Mashg'ulotning boshlanish vaqti " _____ " mashg'ulotning tugash vaqti "_____"
Jurnal ro`yxati bo`yicha shug'ullanuvchilar soni "_____"
qatnashayotganlar "_____"
O`quv mashg'ulotning
vazifalari1)_____
2)_____
3) _____

**O`quv-mashg'ulot hujjatlarining mavjudligi** (o`quv-mashg'ulot jarayonini qayd etish jurnali va uni yuritish, mashg'ulot materiallari, konspekti va ularning yillik ish rejasi va ish daftariga muvofiqligi)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**O`qituvchi-murabbiyning faoliyati** (ijodiy yondashuvi, tushuntirishi, mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirishi, nutqining ravonligi, o`z vaqtida xatolarni to`g'rilashi, mashq va texnik usullarni ko`rsatib berishi, usullarning maqsadga muvofiqligi, o`quv-mashg'ulot uslubiy materialini o`zlashtirganligi)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Shug’ullanuvchi o`quvchilarning faoliyati (shug’ullanuvchilarning sport kiyimi, tayyorgarligi, faolligi, tartib-intizomi)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Mashg’ulot uchun zarur sport anjomlari(sport anjomlari, jihozlarining**mavjudligi va soni, mashg’ulot o`tkazish joyining sanitariya holati)**

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**Foydalanilgan ko`rgazmali-texnik jihozlar** (ko`rgazmali va texnik vositalarning muvofiqligi, taxnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilishi va shikastlanishlarni ogohlantirishi)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

**O`rgatishning vosita va uslublari** (mashg’ulotjarayonida qaysi mashq va uslublardan foydalandi, mashg’ulot oldiga qo`yilgan vazifalarni yecha olishi, mashg’ulotning tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlariga va alohida mashqlarga vaqtni taqsimlay olishi)

_____
_____
_____
_____
_____

_____
_____

Mashg’ulot zichligi (mashg’ulotning umumiy va motor zichligi)

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

O`quv-mashg’ulot o`tkazish sifatini yaxshilash bo`yicha xulosa va takliflar

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Pedagogik tahlil o`tkazuvchi: _____

Tahlil bilan tanishdim: _____ _____

Pedagogik tahlil o`tkazish sanasi: “_____” ____ _____ yil

7.4. Gandbolchilarning o`quv-mashg'ulotlari natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usullari

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

Pedagogik nazorat (V.M.Zotsiorskiy mualliflar bilan) o`z ichiga quyidagi nazorat turini oladi: a) sportchining holati, b) mashg'ulotdagi mashqlarning og'irligi; c) mashqlarni texnik jihatdan to`g'ri bajarish; d) 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 yetarli 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–ishbajarish holati va mashq qilishga intilishning ko`tarilishida ifodalanadi. Sportchining kundalik holatini hisobga olish, asosan, kelajak mashg'ulotda yuklama miqdorini rejalashtirishga xizmat etadi.

3. ***Tezkor holat*** – bir mashg'ulotning yoki uni bir qismining ta'sirini baholaydi.

Pedagogik nazorat sportchi holatidan va faoliyatidan ma'lumotlar olish uchun asosiy vosita bo`lib hisoblanadi. U qo`llanilgan vositaning ta'sir-chanligini, mashg'ulot usuli, sport formasining rivojlanish dinamikasini va sport natijalarini oldindan aniqlash uchun ishlatiladi. Pedagogik nazoratning vazifasi mashg'ulot yuklamasini hisobga olishdan, sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashdan, rejalashtirilgan natijaga yetish imkoniyatini belgilash va musobaqa natijalarini aniqlashdan iborat.

Gandbol sport turi bo`yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining mashg'ulotga yaxshi holda tayyorlab qo`yilganligi, navbatchilarning o`z vazifalarini to`liq bajarishlari, jamoaning o`quv maydon-chasiga chiqishidan oldin o`z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda mashg'ulot oldida turgan musobaqalar (harakatli o`yinlar, bir tomon-lama va ikki tomonlama gandbol o`yinlari, alohida guruhlar, jamoalar o`rtasida estafetalar) to`g'risida eslatma berish.

Mashg'ulotga yaxshi tayyorgarlik ko`rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari xal etiladi: saflanishga o`rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to`g'ri qad-qomatni shakllantirish, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: saf mashqlari, raport topshirish, (jamoa sardori tomonidan) shug'ullanuvchilarni ko`zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq mashg'ulotlar bir qolipda bo`lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat shug'ullanuvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo`lgan paytlarida berish zarur. Bulardan tashqari murabbiylar mashg'ulot jarayonida assimetriyadan qochishlari va sportchilarga berilayotgan asosiy mashqlarni simmetrik berishlari ya'ni avval bir qo`lga so`ng xuddi shu mashqni o`ng qo`lga berishlari tavsiya etiladi.

Mashg'ulotdagi birinchi harakatlar o`z yuklamasiga ko`ra yengil bo`lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko`rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to`g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi koordi-natsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo`yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o`xshash bo`lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

7.5. Sportda qo`llaniladigan uslublar

Jismoniy mashqlarni qo`llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Masalan: Yugurishdagi mashqlar sport mashg'ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo`lgan vazifalarga ko`ra turli ko`rinishlarida qo`llaniladi.

- yugurish qadamlari texnikasi ustida ishlayotganda qomatni tik tutib yurish mashqi (variant sifatida) tavsiya etiladi;
- chidamlilikni rivojlantirish uchun kamroq tezlik bilan uzoq masofalarga yuguriladi;
- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qisqa masofaga katta tezlikda yuguriladi.

Shunday qilib u yoki bu usulni qo`llash mashg'ulo oldiga qo`yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg'ulotida qo`llaniladigan usullar didaktik (umumpedagogik) va an'anaviy (sport pedagogikasida qo`llaniladigan) kabilarga bo`linadi.

Ko`z mo`ljali. Bu usullar harakatni masofa va vaqt nuqtai nazaridan to`g'ri bajarishga yordam beradi. Mo`ljal uchun maxsus belgi va ashyolardan foydalaniladi. Masalan: Uzunlikka sakrashda tezlanish chiziq belgisi.

- Tegishli balandlikka osilgan bayroqcha snaryadni uloqtirish yo`nalishini belgilashga yordamlashadi.
- Mashq devoridagi futbol darvozasi tasvirini ko`rsatuvchi chiziqlar va h.k.

Bulardan (eng soddalaridan) tashqari svetolider (yuguruvchi yo`lak ko`rinishidagi) turidagi murakkab qurilmalar qo`llanilishi mumkin, bunda elektr chiroqlarini ketma-ket yoqilishi sportchi uchun harakat (yugurish, suzish) tezligini belgilaydi.

Eshitish (tovush) ko`rgazmasi usuli

Tovush signallari yordamida harakatning masofa, vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

Avvaldan berilgan tovush signali yordamida murakkab harakat faoliyatini bajarishga asosiy kuchni sarflash vaqtini aytib beradi.

Masalan, suvga sakrashga guruhlanish, qo`llarni tushirish, gimnastikada egilish yoki rostlanish vaqtlari.

Tovush signali yordamida harakat maromi yaxshi egallanadi.

Masalan, harakatning murakkab ritmini chertish mumkin, bu sportchi ong maqomini saqlanishiga yordam beradi, unga amal qilib sportchi ma’lum sharoitda harakatlarni yaxshi bajaradi. Ovoz yetakchilari (ayniqsa siklik turlarda) harakatning tegishli jadalligini (butun masofa davomida) saqlashga yordam beradi.

Ko`rgazmalilik uslublari

Ko`rgazmalilik uslubi harakatni namoyish qilish usuli yoki boshqacha aytganda ko`rgazmali usul bilan aralashtirib yuborish mumkin emas.

Gap shundaki, harakat ko`rgazmaliligi uslublari harakatni ko`rish orqali idrok etishni tashkil qilishga asoslangan.

Buning ma’nosi shundaki, murabbiy sportchiga harakatni uning o`zida “yetaklab” his qilishga yordam beradi. Texnikaning asosiy holatlariga e’tibor bergan holda majburan “yetaklab” harakat qildirish uning texnik xususiyatini tezroq egallashga imkon yaratadi.

Masalan,gandbolchi qo`lini dastlabki holatidan to`pni otguncha bo`lgan holatlari.

Gimnastikada (snaryaddagi mashqlar) sportchini (maxsus trenajyorda yoki past o`rnatilgan snaryadda) butun o`rganayotgan harakati davomida kuzatib boriladi.

Tez axborot uslublari

Bajarilgan harakatning sifati mushaklar tarangligi kuchi, aniqligi, uzoqligi va h.k. haqidagi axborot.

Masalan, video yozuv, boksda, tennisda, gandbolda zarb kuchi, to`p, snaryadning uchish tezligi, yugurish, suzish va h.k. tezligi, tranish kuchi haqidagi axborot. Bu yo`nalishdagi uslublardan foydalanish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1. Har qanday murakkab harakatlarga o`rgatish.

2. Tananing har qanday qismiga tanlab ta’sir etish.

3. Yuklamaning oz-ozdan eng yuqorisigacha qat’iy qismlarga bo`lib olib borish.

4. Ayrim harakat sifatlarini tanlov asosida takomillashguncha rivoj-lantirish.

Harakat faoliyatiga o`rgatish uslublari

Harakatlarni yaxlitligicha qismlarga bo`lgan holda ikki xil uslub bilan o`rgatish mumkin. Yaxlitligicha o`rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo`li bilan o`rganiladi va takomillashtiriladi. Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to`laligicha egallanadi, uning barcha qismlari o`zaro bog’liq holda o`rganiladi, harakat tarkibi, uning ritmiga zarar yetmaydi.

Birinchidan, o`rganilayotgan mashqni to`laligicha bajarilganda murabbiy sportchi yo`l qo`yayotgan xatolarning barchasiga e’tibor beraolmay qoladi. Shuning uchun murabbiy asosiy ko`zga ko`ringan xatolarga e’tibor berib, texnikadagi ayrim yetishmovchiliklarni ko`rmay qolishi mumkin, ularni tuzatishga e’tibor bermasiligi mumkin.

Ikkinchidan, harakat faoliyatini to`laligicha (ko`p marta) takrorlayverish ayniqsa o`rganishning boshida sportchini tez charchashiga sabab bo`lishi mumkin. Bu uslub odatda texnik jihatdan murakkab bo`lmagan yoki qismlarga bo`lganda texnikani qo`pol ravishda buzilishiga olib keluvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan, to`p tutish, tortilish va h.k.

Yaxlitligicha o`rgatish uslubi harakatni mustahkamlash va takomil-lashtirishda ayniqsa yaxshi samara beradi. Yaxlitligicha bajarish uslubidan quyidagi ko`rinishlarda qo`llaniladi:

a) harakatlar qismlarini sekin-asta ishlab borib qayta bajarish;

b) texnika qismlariga ishlov berish bilan bajarish;

c) ko`nikmani mustahkamlash maqsadida bajarish;

d) o`sib boruvchi kuchlanish yoki tezlik bilan bajarish (harakat tezligiga qarshilik, uni oshirish);

e) tashqi muhit (zal, maydon, tomoshabinlar, raqiblar va h.k.) o`zgargan sharoitda bajarish;

f) tananing turli holatlarida bajarish.

Harakatni qismlarga bo`lib o`rgatish uslubi

Tarkibiga ko`ra murakkab bo`lgan harakatlarni qismlarga bo`lib o`rgangan ma’qul. Bu uslubda harakatlar tizimi nisbatan mustaqil qismlarga (tizimcha-larga) bo`linadi, ular alohida o`rganiladi va keyinchalik bir butun qilib birlashtiriladi. Masalan, “Oldinga cho`zilib dumalash”.

Ijobiy tomonlari:

- o`rganish uchun lozim bo`lgan qismga barcha e’tibor qaratiladi;

- xatoga yo`l qo`yilgan qismlarini qayta bajarilmaydi;
- mashqni to`laligicha bajarishga qaraganda kamroq charchaydi.

Uslubning kamchiliklari:

- uni harakatlar qismga ajralmaydigan yoki ajralsa ham texnikaga putur yetadigan holatlarda qo`llab bo`lmaydi. Masalan, bir oyoqni siltab va ikkinchisi bilan itarilib qo`llarda turish;
- mashqlarni har qanday va hatto omilkorlik bilan qismlarga ajratish harakatning qaysidir xususiyatlarini (vaqt, kuch, ritmikliligi) yo`qotishga olib keladi.

Uslubga talablar:

- ajratiladigan qismlariga putur yetkazmay qismlarga bo`lish lozim. Masalan, “Joyida turib orqaga salto qilish”. Buni “Oyoqni faqat ko`krakka bukkan holatda yuqoriga sakrash”ni o`rganishga kirishmasdan, orqaga ham burilish holatini yuzaga keltirish lozim;
- ajratilgan qismlarini o`rganish mashqlari sifatida harakat faoliyatiga kiritgani ma’qul.

Sakrashlar: uzunlikka sakrash, sakrab chopish, qadamlab sakrash, uch hatlab sakrashga o`rganishda yondashtiruvchi mashqlar bo`lib hisoblanadi. Bu usulni texnik jihatdan murakkab bo`lgan sport turlaridan (sport va gimnastika, konkida figurali uchish, akrobatika va boshqalar) ayniqsa samarali hisoblanadi.

Uslubning turlari:

- harakat qismlarini ketma-ket o`rganish va ularni bir butunga qo`shib o`rgatish (suzish usuliga o`rgatish);
- harakat qismlarini ketma-ket o`rganish va ularni bir-birini asta-sekin bog’lash (sport gimnastikasi–snaryadda mashqlar);
- aniqlik kiritish maqsadida harakat qismlarini qisqa muddatga ajratish;
- harakat qismlarini “o`rganish mashqlari” shaklida ishlash;
- asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar (rivojlanish usullari).

Tashqi yuklama va dam olishning turli shakllarini aql bilan biriktirish (qo`yilgan vazifaga muvofiq ravishda) uslubning asosini tashkil etadi.

Yuklamaning turlari:

- standart yuklama – mashq davomida mushaklar ishining jadalligi va yuklamaning tashqi tomoni doimiy ravishda kattaligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo`ladi va ishning doimiyligi proporsional ravishda o`zgaradi. Masalan, aynan bir xildagi og’irlikni ko`tarish (ko`p marta);
- aytilgan tezlikda yugurish.

O`zgaruvchan yuklamalar – mashq jarayonida yuklamaning jadalligi o`zgaradi agar u ko`payish tomonga bo`lsa, o`suvchi hisoblanadi. Agar

kamayuvchi tomonga bo`lsa, pasayuvchi hisoblanadi. Agar har ikki tomonga bo`lsa, o`zgaruvchan yuklama hisoblanadi.

O`suvchan yuklama organizmning funksional holatini oshiradi. Pasayuvchi yuklama mushaklar ish hajmini oshirishga imkon beradi. O`zgaruvchan yuklama tanani uning faoliyati turli darajalarini oson qo`shilishiga moslaydi.

Standart yuklama bilan mashq usullari. Standart yuklamaning ma'nosi shundaki, mashq jarayonida mushak ishlarini doimiy jadalligi, boshqacha aytganda yuklamaning tashqi tomonining doimiy kengligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) doimiy bo`lib qolib, ish davomiyligiga mos ravishda ortadi. Standart yuklama mashqlar usullari tanani anashu yukka moslashtirishga va erishilgan qayta qurishni mustahkamlashga qaratiladi. Ular bir tekisdagi bajarish uslubiga mansub. Yuklama dam olish oralig`i bilan uzilmaydi va tashqi kattaliklar (uzoq bir xildagi yugurish, eshkak eshish, suzish) bo`yicha o`zgarmaydi. Masalan, bir xildagi tezlikda yugurish, tortilish, arqon bilan sakrash va h.k.

O`zgaruvchan yuklamaning mashqlar uslublari o`zgaruvchan yuklamalar–mushakishlarining jadal o`zgarishi bilan bog'liq. Ular quyidagicha bo`lishi mumkin:

- tana vazifaviy imkoniyatlarini oshishiga olib keluvchi o`suvchan yuklama asta-sekin tezlikni oshirib boruvchi yugurish, borgan sari og'irroq yuk ko`tarish, snaryadni uloqtirish masofasini uzaytirib borish;
- mushaklar ish hajmini ko`paytirish imkonini beruvchi kamayuvchan yuklama. Tezlikni kamaytiruvchi yugurish, kamroq og'irlikdagi yukni ko`tarish, snaryad otiladigan masofani kamaytirish.

O`yin uslubi

Harakat faoliyatini o`yinlar sharoitida, ular uchun xos bo`lgan qoidalar doirasida, texnik-taktik usul va sharoitlarda bajarishni ko`zda tutadi. Bu uslubni qo`llash shug'ullanuvchilar turli xil oldindan aytib bo`lmaydigan holatlarda mustaqil qaror qilishda dadil, faol harakatni ta'minlaydi, bu esa tashab-buskorlik, dadillik, intiluvchanlik, mustaqillik, o`z hissiyotlarini jilovlay olishdek xislatlarni tarbiyalaydi.

Musobaqa uslubi

Mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshishini ta'minlovchi musobaqa faoliyatini maxsus tashkil etilgan mashg'ulot ko`zda tutadi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Pulsometriya deganda nimani tushunasiz va u qanday olib borilishini izohlang.
2. Xronometraj deganda nimani tushunasiz va u qanday olib borilishini izohlang.
3. Darsning umumiy zichligi deganda nimani tushunasiz va uni qanday aniqlaysiz?
4. Darsning motor zichligi deganda nimani tushunasiz va uni qanday aniqlaysiz?
5. Dars tahlilining qanday turlarini bilasiz?
6. Dars tahlilining maqsadi nimalardan iborat?
7. Rahbarlik roli atamasini qanday tushunasiz?
8. Pedagogik nazorat qilishning qanday usullarini bilasiz?
9. Sportda o`rgatishda qo`llaniladigan uslublarni izohlang.
10. Harakatlarni butunligicha o`rgatish uslubi qanday amalga oshiriladi?

VIII bob. SPORT TRAVMATIZMI HAMDA ULARNI OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

8.1. Jarohatlanish va shikastlanish turlari

Shikastlanish yoki travmatizm deb organizm tashqi omillar (mexanik, termik, elektr, nur, psixik va hokazo) ta'siridan organ va to`qimalarning anatomik, fiziologik funksiyalarida o`zgarishlar va zararlangan organizmning mahalliy va umumiy reaksiyasini keltirib chiqaradigan ta'siriga aytiladi.

Shikastlanishga sabab bo`ladigan omilga ko`ra shikastlanishlar mexanik, kimyoviy, elektr, nur, psixik, operatsion, tug'ruq va boshqa turlarga bo`linadi.

Shikastlanish ko`pincha organizm to`qimalariga mexanik ta'sir, ya'ni bevosita mexanik kuch (zarb tegishi, ezilish, cho`zilish) ta'sirida yuzaga keladi.

Ochiq va yopiq shikastlanishlar farqlanadi:

Ochiq shikastlanishda organizm qoplamlarining (teri va shilliq qavatlar) zararlanishi bilan o`tadigan va shikastlangan to`qimalarga infeksiya o`tish xavfi bo`lgan shikastlanishlar kiradi.

Yopiq shikastlanishda teri va shilliq pardalar zararlanmaydi. Lat yeyish (urib olish), cho`zilish, yumshoq to`qimalar (mushaklar, paylar, tomirlar, nervlar), teri ostining uzilishi ana shular jumlasiga kiradi. Qorin bo`shlig'iga (qorin, ko`krak, bosh suyagi, bo`g'im) teshib kiradigan va kirmaydigan shikastlanishlar ham farqlanadi. Shikastlanishlarda bo`shliqqa infeksiya tushib qolish xavfi ularni o`tishini qiyinlashtiradi.

Shikastlanish – tavsifini hisobga olib, shikastlanishlar:

- yakka;
- ko`p;
- oddiy;
- kombinatsiyalangan (aralash)turlarga bo`linadi. Shikastlanishlarni qay darajada xavf solishiga qarab quyidagi guruhlarga bo`lish mumkin:

1. Shikastlanish paytida yoki undan keyin dastlabki soatlarda bevosita kelib chiqadigan xavf (qon o`qishi, kollaps, shok, hayotiy muhim organlarning shikastlanishi).

2. Shikastlanishdan so`ng turli muddatlarda (bir necha soatlardan bir necha haftagacha) paydo bo`lishi mumkin bo`lgan xavflar. Ular xirurgik infeksiya rivojlanishining natijasi hisoblanadi. Mahalliy yiringli infeksiya (yaraning yiringlanishi, peritonit, plevrit, va hokazo), umumiy yiringli infeksiya (sepsis), gazli gangrena, qoqshol va boshqa turdagilari shu tarzda avj olishi mumkin.

3. Kechikkan xavf asoratlar zararlanishidan so`ngancha muddat o`tgach aniqlanadi. Bularga surunkali yiringli infeksiya (surunkali osteomielit, oqma yara va boshqalar), to`qimalar oziqlanishining buzilishi (trofik yaralar, organ funksiyasini buzadigan chandiqlar (kontraktura, travmatik epilepsiya)

rivojlanishi va nihoyat, zararlangan organ va to`qimalardagi harxil anatomik va funksional nuqsonlarga aloqador bo`lgan asoratlarni kiritish mumkin.

Harxil sport turida shug'ullanuvchilar soni birxil bo`lmaganligi sababli, sport travmatizmini aniqlashda shiddatli ko`rsatkich qo`llaniladi (1000 shug'ullanuvchilar orasida uchraydigan shikastlar soni). Shulardan boks sport turida bu ko`rsatkich 158 ga, kurash sport turlarida 103ga, qilichbozlikda 64,2 ga, gimnastikada 29 ga teng va hokazo. Demak, har xil sport turlarida shikastlanishlar ro`y berishi mumkin, ammo sport turlaridagi shikastlar farq qilinishi yaqqol ko`rinib turibdi. O`quv-mashg'uloti va musobaqalarda ham shikastlanish kelib chiqishi sabablari ham ancha farq qiladi. Masalan, 1000 shug'ullanuvchilar orasida sportdan shikastlanishlar soni o`rta hisobda 4,7 ga teng bo`lgan holda, sport musobaqalari paytida 8,3 ni, o`quv-mashg'ulot paytida 2,1 va o`quv-mashq yig'inlarida esa 20,0 ni tashkil etishi aniqlangan.

Jismoniy tarbiya o`qituvchisi, murabbiy shug'ullanuvchilarning dars sharoiti va mashg'ulot qoidalariga to`la rioya qilishlarini diqqat bilan kuzatib borishlari lozim. Ular mashg'ulotlar paytida shug'ullanuvchilar yo`l qo`ygan ayrim kamchilik va xatolarni holis ko`rsatishi va tuzatishi, bunda shoshma-shosharlikka yo`l qo`ymasligi, harbir shug'ullanuvchilarni umumiy qoidalarga, intizomga bo`ysunishiga erishishi lozim.

Murabbiy va jismoniy tarbiya o`qituvchisi rahbarligida tashkil etilgan mashg'ulotlarda sportdan shikastlanishning kamroq kuzatilishi tasdiqlangan. Shikastlanishlar ko`pincha yetarli malakasi bo`lmagan sportchilarda uchraydi. Shikastlanishning og'ir-yengilligi tashqi omillar kuchiga va ta'sir qilish vaqtiga bog'liq bo`ladi. ***Shikastlanish jarayoni*** – kata-kichikligiga (***makro va mikro shikastlanishlar***) va og'ir-yengilligiga qarab ***yengil, o`rtacha*** va ***og'ir shikastlanishlar*** ajratiladi. Organizmda katta buzilishlarga olib kelmaydigan va sportchi organizmining ish qobiliyatini biroz susayishi bilan kechadigan shikastlanishlar ***yengil shikastlanishlar deyiladi***. O`rtacha shikastlanishlarda esa organizmdagi o`zgarishlar tufayli sportchining ish qobiliyati bir-ikki hafta davomida yo`qolish bilan tavsiflanadi. Butun organizmda og'ir buzilishlar sodir bo`lishiga va hatto o`limga olib keladigan shikastlar esa og'ir shikastlar deyiladi.

Sport travmatizmiga yopiq jarohatlanishlar: lat yeyish, et uzilishi, pay cho`zilishi, pay, mushaklarning yirtilishi va uzilishi ko`proq tavsifga ega.

Sportda shikastlanishda yengil shikastlar ko`proq uchraydi (90%). Sportda shikastlanishlarning og'ir yoki yengilliligi sport turlariga bog'liqdir.

Yengil shikastlar ko`proq yengil atletikada, og'ir shikastlanishlar esa kurash sport turida kuzatilishi yaqqol ko`rinib turibdi. Velo-motosport turlarida (5-jadval) yengil shikastlar ko`proq sodir bo`lishi bilan birga (72%) og'ir shikastlar ham tez-tez uchrab turadi (14,8%).

4-jadval

Sportdan shikastlanishlarning turlari, % hisobida.
(Mualliflarning ma'lumotlariga ko`ra)

№ №	Shikastlanishlar	V.K. Dobrovolskiy	A.M. Landa	V.L. Serebryannikova	Markziy travmatologiya va ortopediya instituti
1	Lat yeyish	40,1	37,0	46,3	40,4
2	Et uzilishi, paylarning cho`zilishi va uzilishi	29,1	31,0	11,9	26,4
3	Mushaklarning cho`zilishi va uzilishi	15,1	4,0	21,3	10,0
4	Shilinish va tirnalish	5,0	3,0	-	-
5	Jarohatlar	2,6	4,0	-	14,2
6	Suyaklar sinishi va darz ketishi	2,5	11,0	11,8	2,1
7	Qo`l va oyoq chiqishi	0,8	6,0	7,9	3,9
8	Boshqalar	4,8	4,0	0,8	3,9
	Jami:	**100,0**	**100,0**	**100,0**	**100,0**

5-jadval

Har xil sport turlarida shikastlanishlar darajasi

Shikastlanish darajasi	Sport turlari					
	Sport gimnastikasi	Yengil atletika	Sport o`yinlari	Kurash	Boks	Velo-motosport
Yengil	57,7	75,6	58,4	28,4	29,6	78,0
O`rtacha	30,3	21,3	38,2	56,5	56,5	13,2
Og'ir	12,0	3,1	3,4	15,2	13,9	14,8
Jami:	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**	**100**

Z.S. Mironovaning ma'lumotlariga ko`ra, 80% dan ortiqroq shikastlangan sportchilar sport maydoniga qaytib kelib, sport bilan shug'ullanaveradi. Shu bilan birga ayrim sportchilar (3-5%) shikastlanishi natijasida to`liq tiklana olmasdan sport bilan shug'ullana olmasligini ham esda tutishi lozim.

Sportdan shikastlanishning o`ziga xos xususiyatlari bor: U deyarli yengil kechadi, yopiq jarohatlar, jumladan bo`g'im, pay va mushaklar lat eydi va shikastlanadi. Goho suyaklar ham shikastlanadi, umuman olganda aksari qo`l va oyoqlar chiqadi; sport turlariga xos bo`lgan sportdan shikastlanish kuzatiladi.

Sportda shikastlanishga harxil sport turlarida asosan qo`l va oyoqlar (ko`proq oyoqlar)ning, bo`g'imlarning, asosan tizza bo`g'imining shikastlanishi taalluqlidir.

Mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan uslublar asosida gandbol sport turidagi shikastlanishlarni o`rganish

6-jadval

Harxil sport turlari ixtisosligida sportchilarni tayanch-harakat apparatining jarohatlanish xususiyatlari (Segesser, Nigg, 2002)

Shikastlanish joyi	Tuzilma	Yugurish	Gandbol	Voleybol	Katta tennis, Badminton, stol tennisi	Futbol
Tizza	Boylam	8	**21**	19	11	22
	Tog'ay	4	**4**	7	5	5
	Pay	10	**4**	11	4	2
	Suyak	0	**0**	0	0	1
Oyoqning pastki qismi	Boylam	0	**0**	0	0	0
	Tog'ay	0	**0**	0	0	0
	Pay	28	**4**	7	10	5
	Suyak	4	**4**	3	1	2
Oyoq boldir panja bo`g'imlarining majmui	Boylam	12	**18**	23	12	17
	Tog'ay	1	**2**	2	1	1
	Pay	2	**4**	1	1	1
	Suyak	0	**0**	0	0	1
Oyoq panja	Boylam	1	**2**	1	3	3
	Tog'ay	0	**0**	1	0	1
	Pay	4	**2**	2	3	2
	Suyak	2	**3**	3	1	2
Boshqalar		21	**32**	20	48	35
Jami (%)		**100**	**100**	**100**	**100**	**100**

Hozir o`yinchilarni keng tadqiq etish imkoniyatlari mavjud bo`lib, o`yinchilarda mushak to`qimalarining kuchli yoki sust ekanligigaqarab ularning shikastlanishiga sabab bo`lishlarini bilish mumkin.

Avvallari faqat bizda emas, balki chet ellarda ham bunday xatoliklarga yo`l qo`yilgan.

Chet el mutaxassislarning fikricha, gandbol sport turi boshqa sport o`yinlaridan o`zining shikastlanish darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Buni biz jahon chempionatlarining harbir uchrashuvida har bir jamoadan o`rtacha bittadan o`yinchining shikastlanishini ko`ramiz. Asosan shikast-lanishlarning eng ko`p uchraydigani: qo`l kafti, tizza va to`piq bo`g'imlarining jarohatlanishlari bo`lib, bular asosan sinishlar, paylarning cho`zilishi va uzilishi, charchash holatida uchraydigan jarohatlardir.

8.2. Gandbol sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohi

"Gandbol" sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohibilan qisman tanishamiz:

38-rasm

Hujumchini darvozaga sakrab to`p otishda (38-rasm)va himoyachi uni to`sish texnik usullarini bajarishida uchraydigan shikastlanishlar (yiqilganda to`piqning qayrilishi, chiqishi, qo`l panja, barmoqlarning sinishi), himoyachi hujumchini to`xtatib qolishda va to`qnashuvda (lat yeyish, qo`l tirsak bo`g'imidan jarohatlanishi, paylarning cho`zilishi)

39-rasm

Darvozaga yiqilib to`p otish texnik usulini bajarishda(39-rasm) uchraydigan shikastlanishlar (“straxovkasiz” yiqilishda tirsak, qo`l panja, barmoqlar, oyoqning tizza bo`g’imi”tizza qopqog’i”, to`piq va oyoq barmoqlarining shikastlanishi).

40-rasm

Hujumchi himoyani yorib o`tib 6 *m* li chiziqdan darvozaga to`p otishida (40-rasm) va himoyachilar uni to`sishlari natijasida uchraydigan shikastla-nishlar (sonning lat yeyishi, tirsak va bilak bo`g’imining shikastlanishi, qo`l barmoqlarining qayrilishi, boshning yuz qismi bilan yerga tushishida burunning sinishi, to`p bilan yerga yiqilishda qo`l panjasining bilak qismidan jarohatlanishi).

41-rasm

Darvozaga hujum uyushtirishda, darvozaga yiqilib to`p otishda(41-rasm), to`p bilan aldamchi harakatlarni bajarishda va himoyachi hujumchini to`htatishida uchraydigan shikastlanishlar (bo`yinning shikastlanishi, qo`l va oyoqlarning sinishi, paylarining cho`zilishi)

42-rasm

Hujumchi ikki himoyachini to`p bilan yorib o`tishda (42-rasm) (yelka, tirsak, bilaklarning jarohatlanishi, himoyachining xatosi tufayli tirsak bo`g'imidan paylarning cho`zilishi, yoki sinishi mumkin).

8.3. Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlanishlarni oldini olish

Sportchilarning kasalliklari va shikastlanishlarini oldini olish – sport-chilarni musobaqalarga tayyorgarlik ko`rish va musobaqa sharoitlarida yuz beradigan shikastlanish omillarini bartaraf etish ishlarini olib borish zarurligini e'tirof etadi. Murabbiylar va sportchilarning xatoliklari oqibatida quyidagi shikastlanishlarni namoyon bo`lishiga olib keladi:

1. Shikastlanishga olib kelmaydigan samarali sport texnikasiga yetarlicha ahamiyat berilmasligi.

2. Oldingi mashg’ulotdan so`ng charchash va toliqish kabi holatlarda organizm tiklanishini hisobga olmay keyingi mashg’ulotlarda yuklamalarni ketma-ketligining tartibsizligi oqibatida.

3. Chuqur toliqish “zo`riqish” holatini keltirib chiqaruvchi haddan ortiq davom etuvchi masofalarga yugurish mashqlarini qo`llanilishi.

4. Mushak, suyak va mushak tolalarining yuklamalarga moslashishiga mos bo`lmagan ishning o`ta yuqori shiddatliligi.

5. Qumlarda va ochiq joylarda yugurishning me’yordan ortiq berilishi.

6. Samarali “razminka” chigalyozdi mashg’ulotlarning yetarli emasligi.

7. Startlar orasida va katta yuklamalar bilan o`tuvchi alohida o`quv-mashg’ulotlardan so`ng tiklantiruvchi vositalar (massaj, vannalar, maxsus ishqalashlar va h.k.)ning mavjud emasligi.

8. Sport jihozlari, mashg’ulot o`tkazish joyi, sport asbob-uskunalari, oyoq kiyimi, ustki kiyim-bosh, ovqatlanish tartibi, farmakologik (dori-darmon) vositalarning qo`llanilishida nazoratning yo`qligi.

Yuqorida keltirib o`tilgan xatoliklarni yo`qotish maqsadiga qaratilgan ishlar sportda shikastlanishlarni minimum darajasiga olib kelishiga imkon yaratadi.

Sport tibbiyoti bo`yicha yetuk mutaxassislar doimo sportda shikastlanishni kamaytirish va bartaraf etishning samarali vositasi sifatida musobaqa qoidalarini takomillashtirish zarurligini ta’kidlashadi. Tadqiqotlardan shu narsa isbotlanganki, sport o`yinlari turlarida o`yinchilarni almashtirish sonining cheklanmaganligi sportda shikastlanish holatlarining sezilarli darajada kamaytirgan. Bunday imkoniyatning futbol sport turida yo`qligi – bu sport turida shikastlanishlar sonining oshishi buning yana bir omillaridandir.

O`yinchilarni ma’lum vaqtga maydondan chiqarib yuborish bilan jazolash (gandbol, xokkey va boshqalar), o`yinchilarni qo`polliq qilishdan saqlanishi va shikastlanish darajasini kamaytirish maqsadiga xizmat qiladi.

Kuzatishlardan shu narsa ma’lum bo`ldiki, shu tarzda o`yin qoidalarini o`zgarishi, ya’ni sariq kartochka ko`rsatilgandan so`ng o`yinchini maydondan ikki daqiqaga chiqarib yuborish yoki “sportchiga xos bo`lmagan harakat”i uchun o`yindan chetlatish (diskvalifikatsiya) yaxshi natija ko`rsatgan (Yorgensen, 2002).

Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlanishlarni oldini olishdabir qancha yo`nalishlardagi faoliyatlarni nazarda tutish lozim, ular quyidagilar:

- tashkiliy, maishiy-texnik, tibbiy-biologik, psixologik, sport-pedagogik faoliyatlardir. Ularning har birida xavf omillarining mavjudligi, sportdagi shikastlanishlarni oldini olishda sportdagi shikastlanishlarni tez va samarali davolash, ulardan keyingi tiklanish, ya’ni “reabilitatsiya” sport tayyorgarligini samarali oshirishning katta imkoniyatlari sifatida ham yashiringan.

Sportda shikastlanishlarning xavfli omillari odatda tashqi va ichki, harakatlarga bo`ysunadigan va bo`ysunmaydigan jarohatlanishlarga bo`linadi.

7-jadval

Sportda shikastlanishlarning xavfli omillari (Lindze va boshqalar 2003)

Tashqi omillar		Ichki omillar	
		Harakatlarga bo`ysunmaydigan	Harakatlarga potensial bo`ysunadigan
Sport turi (kontaktli va kontaktsiz) Qoida O`yin vaqti O`yin darajasi (rekratsion, musobaqalashuv) O`yin ampluasi	O`yin sur'ati (turi/holati) Ob-xhavo Mavsum vaqti Kun vaqti Ekipirovka (maxsus oyoq kiyim)	Oldingi shikast Yosh (rivojlanish bosqichi) Jinsi Somatotip	Tayyorgarlik darajasi Sport bilan shug'ullanishganlik Egiluvchanlik Kuch Bo`g'imlarning turg'unligi Biomexanika Muvozanat propriotsepsiya "Razminka"ning tuzilishi Psixologik/psixosotsial omillar

Bu omillarni bilish va ularni "konkret" aniq sport turining ixtisosligida qo`llash sportda shikastlanish va jarohatlanishlarni oldini olish, ya'ni "profilaktika" uchun muhim va zarur hisoblanadi.

8.4. Sportga xos jarohat va shikastlanishda shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko`rsatish qoidasi va sportchi jabrlanganda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish

Sportda uchraydigan kasallik va jarohatni oldini olish uchun sport bo`yicha o`qituvchi-murabbiylar va shug'ullanuvchilar quyidagilarni bilishlari lozim:

Sportchilarda shamollash kasalligi, uning sababi va oldini olish. Sportchi organizmini chiniqtirish. Chiniqish turlari. Yuqumli kasalliklar, uning kelib chiqish manbai va tarqalishi to`g'risida umumiy tushuncha. Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo`llari va shug'ullanish vaqtida oldini olish. Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida jarohat olish, baxtsiz hollarda dastlabki yordam ko`rsatish. Tibbiyot xodimlari kelguniga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo`limlariga kuzatish. O`quv-mashg'ulot va

musobaqalarga ishtirokni vaqtincha taqiqlash kabi holatlarni o`rgangan va zarur bilim va ko`nikmalarga ega bo`lishlari lozim.

Endi shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko`rsatish qoidalari bilan tanishamiz:

***Lat yeyish va pay cho`zilishida*** – qattiq narsaga urilishi yoki yiqilib tushishi natijasida yumshoq to`qimalarning shikastlanishi, paylar cho`zilishi mumkin. Bu, o`sha joy lat yeganda shish paydo bo`lib, ko`karib ketganda ma'lum bo`ladi.

Birinchi yordam ko`rsatish uchun tananing shikastlangan joyiga bir soat davomida muzdek narsa qo`yib turish lozim, bu muolaja shu vaqt ichida 15 daqiqadan 3-4 marta tanaffus bilan takrorlanadi.

Burun lat yeganda qon oqib tursa, burun qoqish mumkin emas. Boshni oldinga qarab engashtirib, 10-15 daqiqa barmoqlar bilan burun qanotlarini bosib turish kerak. Bosh lat yeganda tinchlikni ta'minlash zarur. Transportda olib ketilayotganda orqasi bilan yotqizib, boshiga yostiq qo`yish, o`quvchiga bunday jarohatlanganda yolg'iz o`zi shifoxonaga borishiga ruxsat berish mumkin emas.

Suyaklar singan, chiqqanda – suyak singanligi haqida faqat shifokorgina tashxis qo`yishi mumkin. Suyak singan bo`lsa, kuchli og'riq turishi, harakatlanishiga uringanida bu og'riqning zo`rayishi, shikastlangan joyining asta-sekin shishib borishi, ezilishi – uning asosiy belgilaridir. Suyak chiqqanda suyak bo`laklarining surilishi ro`y beradi. Agar suyak sinishi, chiqishi, ostki suyak chiqishi, paylarning cho`zilishi gumon qilinsa, shikastlangan joydan tortib, sharoit yaratib berish, transport shinalari yordamidaqattiq materialni tananing shikastlangan joyini harakatsiz holatda saqlanadi. Shinani bint bilan shunday o`rash lozimki, shikastlangan joydan yuqorigi va pastki tomonlarini to`liq o`rab turishi lozim.

Tizza suyaklari singanda, oyoq tagidan boshlab to bo`ksaning yuqori uchinchi qismigacha oyoqlarning tashqi va ichki tomonidan ikkita shina qo`yiladi.

Bo`ksa singanda bitta shinani shikastlangan tomondagi qo`ltiq osti o`yig'idan to ostigacha tashqi tarafga qo`yiladi, ikkinchisini esa ichki tomonidan son yuqorisidan to oyoq ostigacha qo`yiladi. Shinani oyoqga qattiq bintlash kerak yoki sochiq bilan uch-to`rt joyini boylash kerak. Oyoq osti qattiq tortib turuvchi bog'ich bilan bog'lanadi.

Qo`l, yelka bilan qo`l tutashgan joy sinishi yoki yelka tanaga yopishtirib bog'ich bilan bog'lab qo`yiladi. Zarar ko`rgan shaxsni davolash muassasasiga olib borish zarur.

Jarohatlanishda – jarohat olganda teri shikastlanadi, shilliq qavatlari, ba'zan hatto chuqur joylashgan to`qimalar ham shikastlanishi mumkin.

Birinchi yordam ko`rsatganda qon oqishini to`xtatish kerak. Buning uchun steril bog'ichlarni bog'lab shifokorga olib borish kerak.

Tomchilab yoki to`xtovsiz tizillab qon oqayotgan bo`lsa, uni sterillangan salfetka bilan berkitib, ustidan bir tutam paxta qo`yib bint bilan qattiq tortib bog'lash, keyin esa oyoq-qo`llarni ko`taribroq qo`yish kerak.

Ko`p qon chiqayotgan yoki bosim bilan tizillab oqayotgan bo`lsa, bu qon tomirini jarohat joyidan yuqorirog'idan suyakka bosib turish kerak, agar bu qon oqishi qo`l yoki oyoqda bo`lsa, unda iloji boricha qayirib, shu holatda bintlab tashlash kerak. Keyin esa jarohatdan 5-10*sm* yuqoriga jgut qo`yiladi. Jarohatni suv bilan yuvish, qo`l bilan ushlash mumkin emas.

Jarohatni chetlariga yod surib steril mato bilan yopib qo`yish kerak.

Issiqlik va quyosh urishda – jabrlanuvchi tashnalik, charchoqni sezadi, yuzi qizarib, keyin oqarib ketadi, harorati ko`tarilib, tana a'zolari tortisha boshlaydi, hushdan ketish yuz beradi. Birinchi yordam ko`rsatish uchun jabrlanuvchini salqin joyga olib o`tib, ustidagi kiyimlarini yechib, suv sepish kerak, boshiga va ko`kragiga sovuq narsa qo`yib, tanani sovuq suv bilan artish lozim. Agar nafas olmayotgan bo`lsa, sun'iy nafas oldirish zarur.

***Jabrlanganda birinchi tez tibbiy yordam ko`rsatish*** har bir pedagogik tarkib: murabbiy yoki sportchilar tomonidan ko`rsatilishi kerak.

Birinchi tibbiy yordam ko`rsatilganda mazkur yordamga ko`mak beruvchi sterillangan vositalar, shuningdek, dori-darmonlar hamda har bir sport inshootida bo`lishi shart bo`lgan maxsus joylarda saqlanadigan aptechkalardan foydalanish mumkin.

Aptechkalarda quyidagilar bo`lishi zarur:

- bint yoki marlya (sterillangan), doka;
- gigroskopik paxta va steril tamponlar;
- 3-5% (spirtli) yod;
- kaliy permangonat (yangi tayyorlangan suyuqlik);
- novshadil spirti;
- surtma va malhamlar (mazlar): sinepar, finalgon, fastumgel, qizdiruvchi va h.k.;
- valerianli tomchilar;
- og'riq qoldiruvchi dori-darmonlar (no-shpa, analgin, novokain, dimedrol, baralgin va hokazolar);
- asboblar (tibbiy qaychi, pinset, to`g'nog'ich, zajim);
- jgut, muzlatuvchi va og'riq qoldiruvchi aerozollar;

Birinchi tibbiy yordam ko`rsatilgandan so`ng jabrlanuvchini davolash muassasasiga jo`natish yoki tegishli sog'liqni saqlash bo`limiga xabar berish kerak.

Sportchilar baxtsiz hodisalarini hisobga olish va sabablarini o`rganish tartibi – sport muassasasi zallari nosilkalar bilan ta'minlanishi, tibbiy yordam

ko`rsatish mumkin bo`lgan yaqin davolash muassasasi manzillari, telefon raqamlari albatta bo`lishi lozim.

O`quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilar bilan sodir bo`ladigan baxtsiz hodisani hisobga olish va sabablarini o`rganish O`zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi barcha turdagi sport maktabi va internatlari shug'ullanuvchilari bilan mashg'ulotgacha va mash-g'ulotlardan tashqari muassasalarda mashg'ulot va musobaqa davrida sodir bo`ladigan holatlarni hisobga olish va o`rganish Nizomi asosida olib boriladi.

8.5. Gandbol sport turi mashg'ulotlarida texnika xavfsizligi bo`yicha tavsiyalar

Sport zaliga, sport maydoniga murabbiy, o`qituvchi ruxsatisiz o`quvchilar, shug'ullanuvchilarning chiqishiga ruxsat bermaslik.

O`quvchilar sport zaliga, sport maydoniga faqat sport kiyimida va murabbiy ishtirokida chiqadilar.

O`qituvchi, murabbiy harqanday holatda ham ish joyini (mashg'ulot vaqtida) tark etishga haqqi yo`q.

O`qituvchi, murabbiylar mashg'ulotlardan avval sport zalidagi barcha uskunalarning mahkam qotirilganligini tekshiradilar.

O`quvchilarni sport maktabiga qabul qilishda ularning tibbiy ko`rik ma'lumotnomasi va keyinchalik jismoniy tarbiya dispanseridan ma'lumot-nomalari bo`lishi lozim.

Birinchi tibbiy yordam ko`rsatish uslubini murabbiylar o`zlashtirishlari va bilishlari kerak.

O`quv-mashg'ulot darslaridan avval o`quvchilar oldiga darsning maqsad va vazifalarini aniq qo`yish kerak.

Jarohatlanishni oldini olish maqsadida o`quvchilarga darslariga zanjir, zirak, uzuk, to`g'nog'ich va boshqa uchlik narsalarda ishtiroklarini taqiqlash kerak.

Mashg'ulot jarayoni davomida vaqtni, guruh to`ldirilishini qat'iy belgilash (chegaralash) va o`quv mashg'ulotini nazorat qilish kerak. Murabbiylar o`quvchilar bilan sport zalida o`quv mashg'ulotlarida texnikaxavfsizligi qoida-lari bo`yicha, o`quvchilarning jamoat joylarida, yo`lning o`tish joylarida o`zini tuta bilishlari bo`yicha albatta suhbatlar o`tkazishlari kerak.

Sport zalida trenajyorlar va sport jihozlari bo`lganda ularni murabbiy ruxsati va nazoratisiz foydalanishni qat'iy taqiqlash kerak.

O`qituvchi-murabbiylarda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish uchun aptechka bo`lishi zarur.

Kuzgi-qishgi davrda turli kasalliklar:

gripp, o`tkir yuqori nafas yo`llari kasalliklari, gepatit va boshqa virusli kasalliklar, kasalliklarni oldini olish bo`yicha suhbatlar o`tkazish, shuningdek,

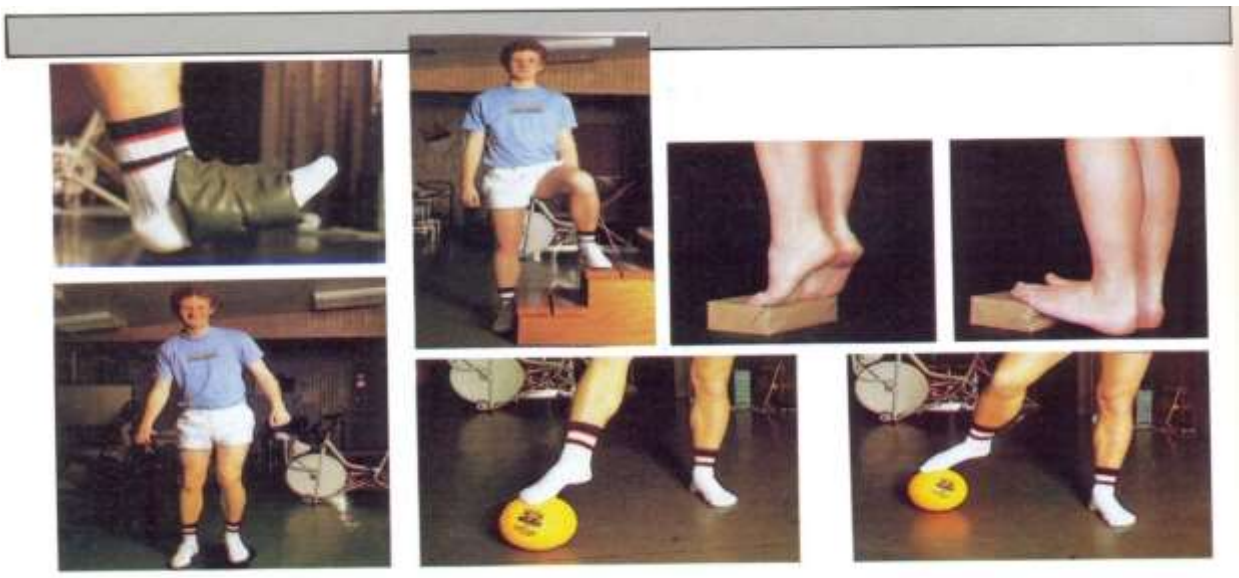
sportchilar holsizlanib shikoyat qilganlarida ularni (yengil) ko`rikdan o`tkazish kerak.

Sportchilarni respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun safarga ketishlarida texnika xavfsizligi va o`zini tuta bilish me'yorlari bo`yicha yo`riqnomalar bilan (majburiy) tanishtirish va imzolatish kerak.

Murabbiy-o`qituvchi mashg'ulotlarda va musobaqalarga borganda (safarda) bolalarning hayoti va sog'ligi uchun javobgardir.

8.6. "Razminka" chigalyozdi mashqlarining mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligidagi ahamiyati

Sportda shikastlanishni kamaytirish va bartaraf etishning samarali vositalari – bu"razminka" hisoblanib, uni to`g'ri tashkil etish uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif qilamiz:



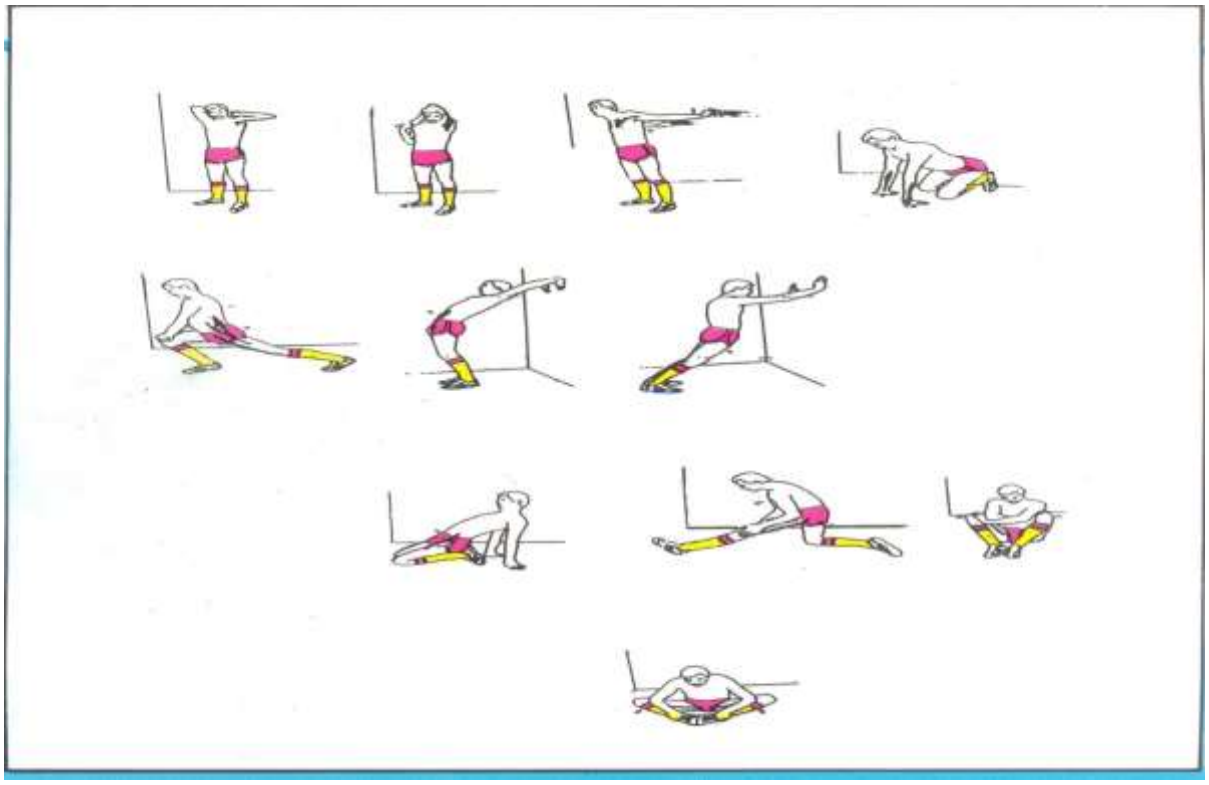
43-rasm

"Razminka", ya'ni chigalyozdi mashqlarini to`g'ri tuzilishi, shikastlanishni kelib chiqishini kamayishiga olib keluvchi muhim omil bo`lib hisoblanadi. Shu vaqtning o`zida – razminkaning buzilishi asosiy tamoyillarining buzilishi – tavakkal qilishning qo`shimcha omilidir. Hususan, razminkaning birinchi qismi mushak tolalari funksiyalarini faol bajarishini ta'minlovchi ichki haroratni ko`tarishga yo`naltirilgan bo`lishi kerak. Buni asosan unchalik yuqori bo`lmagan shiddatda yugurish mashqlari (yuqori harakat amplitudasini talab qilmaydigan), turli gimnastik mashqlar, unchalik katta bo`lmagan qarshiliklar bilan kuch mashqlari. Faqatgina biriktiruvchi to`qimalar va mushaklarni qizdirib bo`lgandan keyingina, cho`zilish mashq-lariga (45-rasm) o`tish mumkin. Gandbol sport turida oyoqning to`piq qismi ham ko`p shikastlanlanishi bois to`piqni ham a'lohida chiniqtirish zarur (44-rasm).

44-rasm

Razminkaning boshida, ya’ni yuqoridagi holatlarga e’tibor bermasdan birdaniga cho`zilish mashqlarini qo`llash paylar, bo`g’imlar va mushaklarning shikastlanish darajasini oshishini keltirib chiqarishi tabiiy.

Olib borilgan tadqiqot natijalaridan shu narsa ma’lum bo`ldiki, mash-g’ulotlarda 15-20 daqiqa koordinatsion qobiliyatlarni muntazam ravishda mashqlantirish, shikastlanishlarni oldini olishda asosiy ta’sir etuvchi vosita bo`la oladi.



45-rasm

Gandbol sport turida “tizza, tirsaklarni” shikastlanishlarini oldini olishda himoya vositalari – nakoleyniklar va nalokotniklardan “yostiqchalar”dan foydalaniladi.

Qo`l panja bo`g’imlarini shikastlanishlarni oldini olish uchun elastik bintlar, leykoplastrdan, qo`l barmoqlarini to`p bilan muloqotidagi, ya’ni to`pni sirpanish kuchini kamaytirish va uning oqibatida shikastlanishlarni oldini olish uchun

maxsus “lipa” –yopishqoq suyuqliklardan foydalaniladi. U qo`l barmoq-lariga oz miqdorda surtiladi, bunda to`pni mahkam ushlashga imkon beradi.

Bulardan tashqari oyoq kiyimlari ham shikastlanishlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun shikastlanishlar va jarohatlanishlarni kelib chiqishining barcha sabablarni majmuaviy tarzda o`rganish va ularni oldini olishda yuqorida keltirib o`tilganlarni inobatga olish zarurdir.

8.7. Gandbol sport turini gigiyenatomondan ta’minlash

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o`rni oziq-ovqatlar bilan to`ldirilishi kerak. Mashq mashg’ulotlari vaqtida gandbol sportchilarida o`rtacha bir kun va bir tunda bir *kg* tana massasiga o`rtacha 63-67 *kkal* tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo`lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *g*, yog’ 1,8-1,9 *g*, karbonsuvlar 9-10 *g*. Ozuqa moddalari xilma-xil bo`lib, biologik tomondan yuqori baholi bo`lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go`sht va go`sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo`lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o`rtacha 3,0-3,5 *kg*. Mashq mashg’ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o`zlashtiriladigan bo`lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish 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 *g*, umumiy kaloriyasi 14%, yog’lar – 155 *g*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *g*, umumiy kaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 *kkal* energiya beradi yoki 230 *g* oqsil, umumiy *kkal* 16%; 186 *g* yog’, umumiy kaloriyasi 28%; 840 *g* karbonsuv, umumiy kaloriyasi 56% va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

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

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

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *g*, umumiy kaloriyasi 14%, yog’lar – 155 *g*, umumiy kaloriyasi 25%, karbonsuvlar – 700 *g*, umumiy kaloriyasi 56% yoki oqsil – 230 *g*, umumiy kaloriyasi 16%, yog’lar – 186 *g*,

umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 840 *g*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va bu 6000 *kkal* energiya beradi.

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

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

Ratsional ovqatlanish gandbolchiga mustah-kam salomatlikka, kuch va energiya zahirasiga ega bo`lishga yordamlashadi. To`g'ri ovqatlanish, ayniqsa o`z natijalarini yaxshilamoqchi bo`lgan sportchilar uchun juda muhimdir.

Gandbolchilar uglevodlarga boy, oqsili kam bo`lgan dietada mashqlarni yaxshi bajaradilar.

Ratsional ovqatlanish sportchining qobili-yatini oshirish va toliqishlarni oldini olishning asosiy usullaridan biridir. Ovqatlanish tartibi va tavsifini buzish sport natijalari pasayishi sababining asosiy omili bo`lib xizmat qiladi.

O`z-o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Shikastlanish omillariga ko`ra qanday turlari mavjud?
2. Ochiq va yopiq shikastlanishlarni izohlang.
3. Shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko`rsatish qoidalarini bilasizmi?
4. Texnika xavfsizligi bo`yicha qanday tavsiyalarni bilasiz?
5. Sport travmatizmini oldini olishda qo`llaniladigan qanday vositalarni bilasiz?
6. Tizza va tirsaklar shikastlanishini oldini olishda nimalardan foydalaniladi?
7. Ovqatlanish ratsioni to`g`risida nimalarni bilasiz?
8. Mashg`ulot va musobaqalar oldidan qanday oziqlanish tavsiya etiladi?

IX bob. MUSOBAQA TURLARI, ULARNI TASHKIL ETISH VA O`TKAZISH

9.1. Musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish

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

Musobaqalar qat`iylikni, g'alabaga erishish yo`lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, 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 Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko`ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvimmusobaqalari bo`lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan Nizomga muvofiq ravishda o`tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari, "Universiada", "Barkamol avlod", "Umid nihollari" va boshqa musobaqalar kiradi.

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

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

Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o`tkaziladi.

“Umid nihollari”, “Barkamol avlod”, “Universiada” har uch yilda bir marotaba o`tkazilib, ularda maktab (“Umid nihollari”), kollej (“Barkamol avlod”), institut va universitet talabalari (“Universiada”) orasidan eng kuchlilari aniqlanadi.

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

Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo`lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o`tkaziladi.

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

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o`tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O`zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O`zbekiston Gandbol federatsiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig’ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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

Musobaqa o`tkazish tizimlari

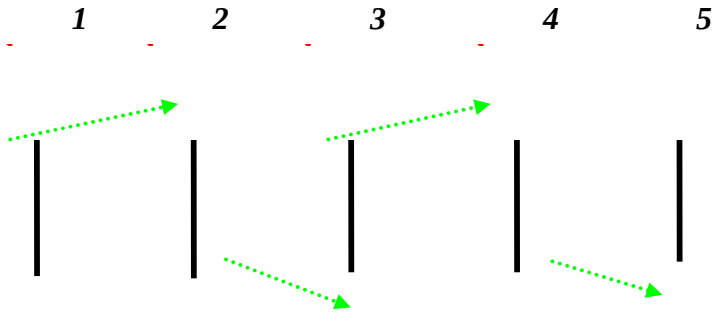
Musobaqa o`tkazishda asosan uchta tizim – aylanmatizim, chiqib ketish tizimi va aralash tizim qo`llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo`ladi.

9.2. Aylanma tizim

Musobaqa o`yinlarini aylanma tizim bo`yicha o`tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o`tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to`g’ri yo`l – musobaqani ikki davrada o`tkazishdir. Aylanma tizim bo`yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o`rinlari belgilanadi. Eng ko`p ochko to`plagan jamoa g’olib hisoblanadi. Davra tizimini o`tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur`a o`tkazilgandan so`ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so`ng shu raqamlarga asoslanib o`yin jadvali tuziladi.

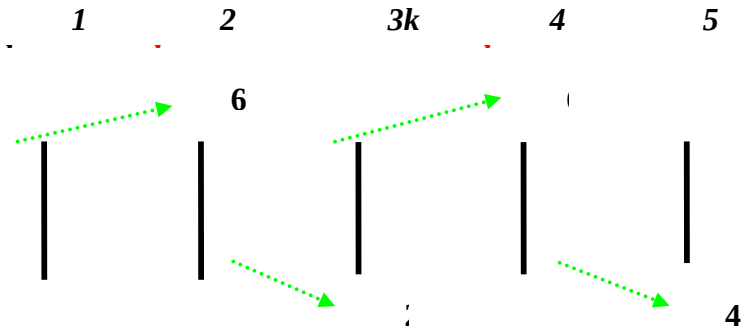
Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog’liq. Bunda, agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo`lsa, nechta jamoa bo`lsa shuncha ustuncha chiziladi (masalan, 5ta jamoa bo`lsa 5ta ustun, 7ta jamoa bo`lsa 7ta ustun). Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo`lsa, u holda musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan bitta kam ustuncha chiziladi (masalan, 6ta jamoa bo`lsa 5ta ustun, 8ta jamoa bo`lsa 7ta ustun). Musobaqaning aylanma tizimida taqvim jadval tuzishdagi har bitta ustun (vertikal chiziq) bu musobaqaning bir kunini bildiradi. Musobaqada qatna-shuvchi jamoalar soni juft bo`lganda musobaqalar bir kun kam o`tkaziladi.

Musobaqa taqvim jadvalini tuzishda birinchi ustunning tagiga 1 raqami qo`yiladi, bitta ustun o`tkazilib, uchinchi ustun tagiga 2 raqami qo`yiladi. Shu tariqa oxirgi ustungacha raqamlar ketma-ketlikda qo`yiladi. Ustunlar tuga-ganida qolgan raqamlar, chapdan o`ngga yo`nalishda raqam qo`yilmagan ustunchalarning yuqorisiga ketma-ketlikda qo`yiladi (rasmga qaralsin). 1-ustundagi ustunning o`ng tarafidan soat stryelkasiga qarshi aylantirib ustun-larning tagida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi. Pastdagi raqamlar ketma-ketlikda yozib bo`lingandan so`ng, ustunning chap tarafiga o`tiladi va yuqoridan pastga qarab ustunlarning yuqorisida yozilgan raqamlar ketma-ketlikda yoziladi (1-jadval, 1-ustun).



Shu tariqa qolgan ustunlar ham soat stryelkasiga qarshi yo`nalishda yozib chiqiladi.

Musobaqada ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo`lsa, u holda ustunlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o`yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko`rsatadi. Agarda musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni juft bo`lsa, u holda o`yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda ustun-chalarning ustidagi va tagidagi raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oldiga oxirgi raqam yoziladi (masalan, 6ta jamoa musobaqada ishtirok etayotgan bo`lsa, u holda birinchi ustundagi 1raqamidan keyin 6 raqami yoziladi).



Musobaqalarni aylanma tizimda o`tkazishning ijobiy tomoni shundaki, bunda qatnashuvchi jamoalar orasidan **e**ng kuchli jamoa aniqlanadi. Bu tizimda kuchli jamoa tasodif tufayli yutqazib qo`ysa ham, qolgan o`yinlarda o`zini ko`rsatib, g'olib bo`lish imkoniyati saqlanib qoladi.

Salbiy tomoni shundaki, bu tizimda musobaqa g'olibini aniqlashga ko`p vaqt va mablag' ketadi.

9.3. Yutqazgandan so`ng o`yindan chiqib ketish tizimi

Bu tizim odatda, qatnashadigan jamoalar soni ko`p bo`lsa, oz muhlat ichida musobaqani o`tkazish uchun qo`llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimi-ning jadvalini (setkasini) tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so`ng qur'a tashlash o`tkaziladi. Qur'a tashlash o`tkazilgandan so`ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib, uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo`ladi. Jamoalar soniga binoan jadval tuziladi.

Agar jamoalar soni 2ning qaysidir darajasiga teng bo`lsa:

(2^2=4; 2^3=8; 2^4=16; 2^5=32 va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davradan boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo`lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni formula orqali aniqlanadi.

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

$$K_1 = (M-2^n)*2 K_2 = (M- K_1):2$$

K_1–musobaqaning birinchi kunidan o`ynaydigan jamoalar soni;

K_2– musobaqaning birinchi kuni dam olib, ikkinchi kundan o`ynaydigan jamoalar soni;

M – musobaqaga qatnashuvchi umumiy jamoalar soni;

2^n – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi (daraja musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonidan ko`p bo`lishi mumkin emas). Masalan, o`yinga qatnashuvchi jamoalar soni 22. Shu songa setka tuzish kerak. Buning uchun 22 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son

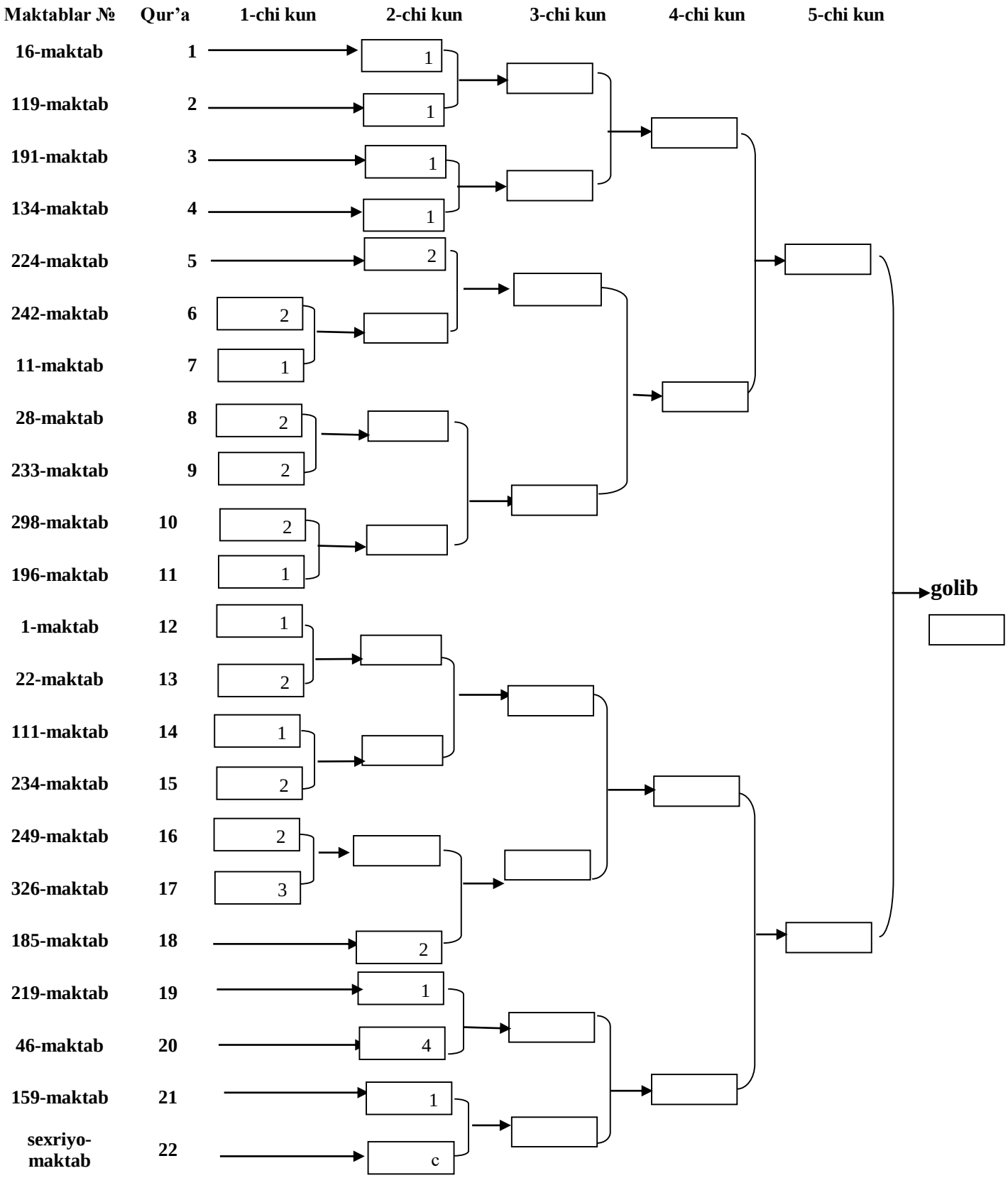
2^4=16 bo`ladi. So`ng formula asosida 22 dan 2 ning darajasi ayiriladi va 2 ga ko`paytiriladi. K_1=(22-16)*2=12

Formula asosida aniqlangan son musobaqaning birinchi kunidan boshlab o`ynaydigan jamoalar soni bo`lib, o`yinning ikkinchi kunidan musobaqaga qo`shiladigan jamoalarni aniqlash uchun ikkinchi formuladan foydalanamiz. Bunda musobaqada qatnashuvchi umumiy jamoalar sonidan musobaqaning 1-kunidan boshlab o`ynaydigan jamoalar ayriladi, ayrilish natijasida chiqqan son musobaqaning 1-kuni dam oladigan jamoalar bo`lib, uni 2 ga bo`lish natijasida aynan qaysi jamoalar dam olishi aniqlanadi. Dam oluvchi jamoalar taqvim jadvalining (setka) tepa va pastidagi raqamlardan olinadi.

K_2= (22-12):2=5/5

Agar musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni toq bo`lsa, dam oladigan jamoalar pastdan bittaga ko`proq bo`ladi (jadvalga qarang).

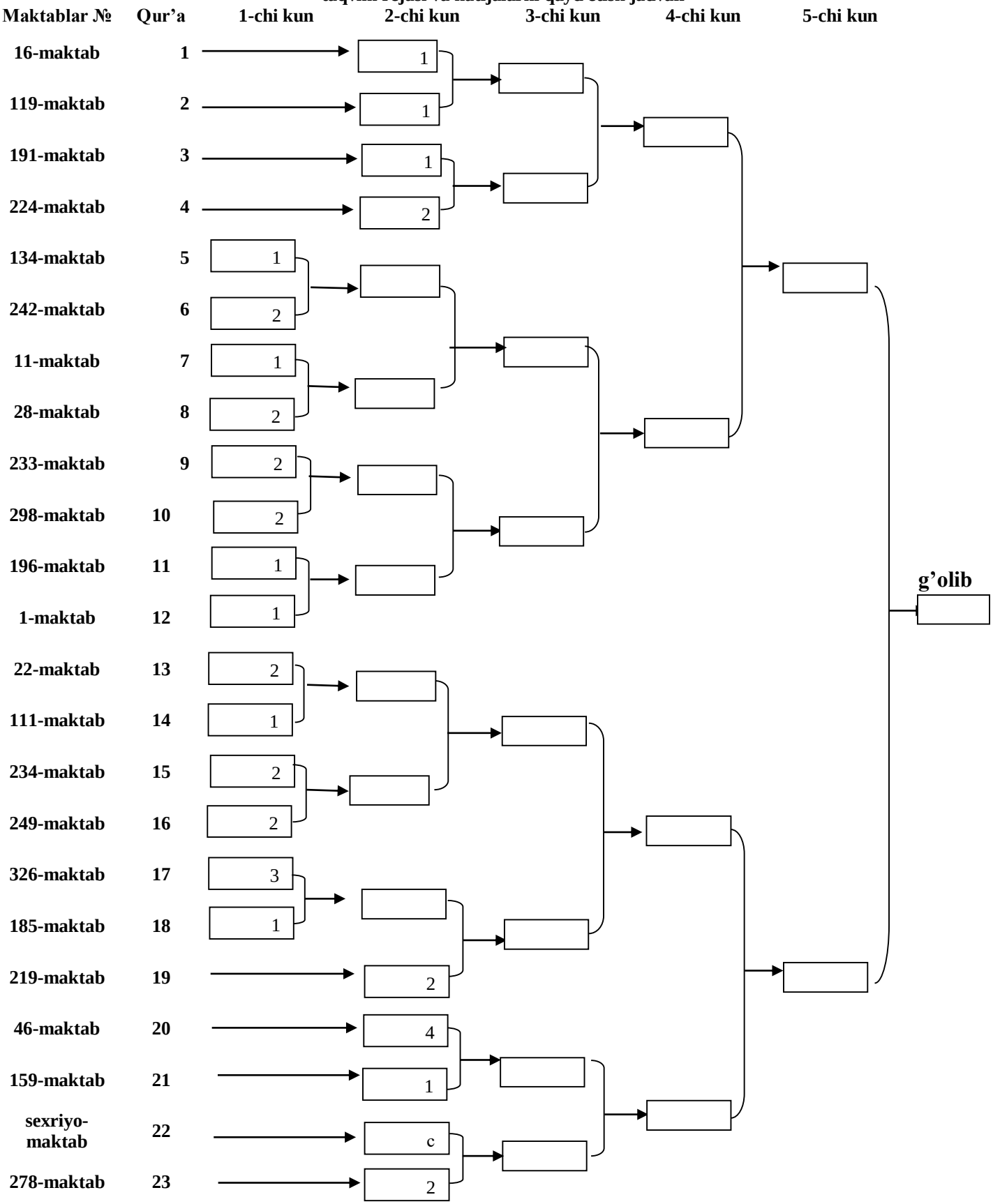
2017-2018 o`quv yili davomida Olmazor tumanidagi umumta'lim maktablari orasida Gandbol sport turi bo`yicha 8-9 sinf (o`smir bolalar) o`quvchilari o`rtasida o`tkaziladigan "Umid nihollari" sport musobaqalarining taqvim rejasi va natijalarni qayd etish jadvali



I-o`rin** **II -o`rin **III -o`rin** **Bosh hakam** **M.M. Raxmanova**

maktab **maktab** **maktab** **Bosh kotib** **Sh.F.To`laganov**

2017-2018 o`quv yili davomida Olmazor tumanidagi umumta'lim maktablari orasida Gandbol sport turi bo`yicha 8-9 sinf (o`smir bolalar) o`quvchilari o`rtasida o`tkaziladigan "Umid nihollari" sport musobaqalarining taqvim rejasi va natijalarni qayd etish jadvali



I-o`rin maktab	**II -o`rin maktab**	**III -o`rin maktab**	**Bosh hakam Bosh kotib**	**M.M. Raxmanova Sh.F.To`laganov**

Yutkazgandan so`ng chiqib ketish tizimining ijobiy tarafi shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonini ko`p bo`lsa ham qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Bu tizimning salbiy tarafi esa, uchrashuvchi jamoalar juftida tasodif tufayli yutkazib qo`ysa, bu jamoa musobaqani tark etadi. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

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

1-o`rin – finalg'olibi.

2-o`rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

3-o`rin – yarimfinalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

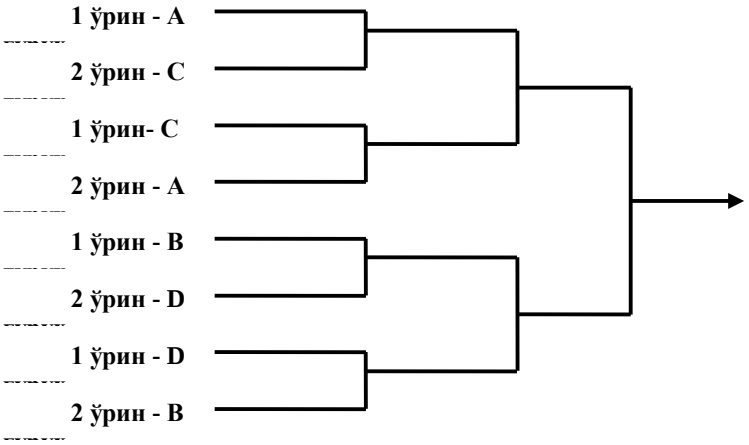
9.4. Aralash tizim

Musobaqa o`tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo`lib, ular – aylanmava chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o`tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqa-lashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining"ta'sirini yo`qotsa, ikkinchidan jamoalar soni ko`p bo`lganda musobaqani oz muddatda o`tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo`llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (16 ta jamoa A, B, C, D guruhlariga bo`linadi, har bir guruhda 4 tadan jamoa. Har bir guruhdan eng ko`p ochko yig'gan ikkitadan jamoa keyingi bosqichga chiqadi). Ikkinchi bosqichda jamoalar chiqib ketish tizimi bo`yicha musobaqalashadilar (A guruhda 1-o`rinni olgan jamoa C guruhida 2-o`rinni olgan jamoa bilan o`ynaydi, C guruhida 1-o`rinni olgan jamoa, A guruhda 2-o`rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi, B guruhda 1-o`rinni olgan jamoa,D guruhida 2-o`rinni olgan jamoa bilan o`ynaydi, D guruhida 1-o`rinni olgan jamoa B guruhda 2-o`rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o`rinlarga kuch sinashadilar).

I bosqich (aylanma)	
A Guruhi	***C Guruhi***
1 – IIIo`rin	**1 – II o`rin**
2 – I o`rin	**2 – III o`rin**
3 – IV o`rin	**3 – I o`rin**
4 – II o`rin	**4– IV o`rin**
B Guruhi	***D Guruhi***
1 - I o`rin	**1 – IV o`rin**

2 – III o`rin	**2 – I o`rin**
3 – II o`rin	**3 – III o`rin**
4 – IV o`rin	**4– II o`rin**

II bosqich (chiqib ketish)



9.5. Musobaqa nizomi

Sovrinlio`rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo`yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keying o`rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o`tkazishdan avval musobaqa haqidagi nizom tuzilgan bo`lishi kerak. Bu Nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o`tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

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

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

Musobaqa Nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo`lishi kerak:

1. O`tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.

2. Musobaqaning kim tomonidan o`tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo`mita va hokazolar).

3. Musobaqa o`tkazish muddatlari va shartlari.

4. Musobaqaga qo`yiladigan jamoalar soni va nomi, talabnoma (zayavka)ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.

5. Musobaqa o`tkaziladigan o`yin tizimi (aylanma, yutkazgandan so`ng chiqib ketish, aralash tizim).

6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo`yicha hisoblanganda) egallagan o`rinlarini aniqlash tartibi.

7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o`yinda qo`shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o`yin durang bilan tugallanganda yoki o`tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo`lganda g'olibni aniqlash usullari, o`yin qoidalarida ko`rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o`yin-chini 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, shuning-dek, 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 zali) va klublar ma'muriyatining o`yin o`tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo`lishi.

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

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

O`z-o`zini tekshirish uchun savol va topshiriqlar:

1. Musobaqalarni qanday turlarini bilasiz?
2. Musobaqa o`tkazish tizimlarini izohlab bering.
3. Musobaqalarni qanday rejalashtirasiz?
4. Musobaqa o`tkazish tizimlarining ijobiy va salbiy tomonlarini izohlang.
5. Musobaqa nizomida nimalar aks ettiriladi?

X bob. BO`SMLARDA MURABBIYLIK FAOLIYATINI OLIB BORISH UCHUN NAMUNAVIY AMALIYOT HUJJATLARI

10.1. Sport maktablaridagi namunaviy hujjatlar

Boshlang'ich tayyorlov guruhida (BTG) shug'ullanish bosqichi. Boshlang'ich tayyorlov guruhida sport bilan shug'ullanishni xohlovchi va vrach – pediatrning yozma ruxsatiga ega bo`lgan umumta`lim maktablari o`quvchilari qabul qilinadi. Boshlang'ich tayyorlov guruhida har tomonlama jismoniy tayyorgarlik va tanlangan sport turining texnik asoslariga ega bo`lishga qaratilgan jismoniy sog'lomlashtirish va o`quv-mashg'ulot guruhiga qabul qilish uchun nazorat me'yorlarini bajarish amalga oshiriladi. Boshlang'ich tayyorlov bosqichi vazifalari va o`quv-mashq jarayoninig nisbiy yo`naltirilishi:

- sog'liqni mustahkamlash, jismoniy rivojlanishni yaxshilash;
- jismoniy mashqlarni bajarish texnikasi asoslarini egallash;
- turli sport turlari bilan shug'ullanish asosida har tomonlama jismoniy tayyorgarlilikni egallash;
- bolalarning maqsad va qobiliyatlarini aniqlash (ro`yobga chiqarish);
- sport bilan shug'ullanishga qatiy qiziqishni singdirish;
- sportcha xarakter sifatlarini tarbiyalash.

O`quv-mashg'ulot guruhida (O`MG) shug'ullanish bosqichi bir yildan kam bo`lmagan tegishli tayyorgarlikdan o`tgan va umumjismoniy hamda maxsus tayyorgarlik bo`yicha qabul qilish bo`yicha nazorat me`yorlarini bajargan sog'lom o`quvchilardan tanlov asosida shakllantiriladi. Bu guruhda o`quv yillariga o`tkazish, o`quvchilar tomonidan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo`yicha o`tkazish – nazorat me`yorlarini bajarish sharti hamda sport toifasining borligi bilan amalga oshiriladi. O`quv-mashq bosqichi vazifalari va nisbiy yo`naltirilish**:**

- har tomonlama jismoniy va funksional tayyorgarlik bosqichining o`sishi;
- tanlangan sport turida texnika asoslarini egallash;
- turli sport turlari bo`yicha musobaqalarda qatnashish yo`li bilan musobaqa malakasigi ega bo`lish;
- sport ixtisosligini aniqlash.

Sport takomillashuvi guruhida (STG) shug'ullanish bosqichi o`quv-mashg'ulot guruhlarida tayyorgarlik bosqichidan o`tgan hamda maxsus jismoniy va sport tayyorgarligi bo`yicha qabul va o`tkazish me`yorlarini, ularning sport mahorati darajasi talablarini bajargan sportchilardan shakl-lantiriladi. Bu guruhda o`quv yillariga o`tkazish, sport ko`rsatkichlari dinami-kasining ijobiy o`sishi sharti bilan amalga oshiriladi.O`quv-mashq bosqichi vazifalari va mashg'ulotning nisbiy yo`naltirilishi**:**

- texnikani takomillashtirish;
- maxsus jismoniy sifatlarning o`sishi;

- funksional tayyorgarlilik darajasining oshishi;
- mumkin bo`lgan mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini egallash;
- musobaqa tajribasini yig'ilishi.

Oliy sport mahorati guruhida (OSMG) shug'ullanish bosqichi avvalgi tayyorgarlik guruhidan o`tgan, sport turlari bo`yicha: sportning jamoaviy o`yin turlarida 18 yoshdan katta sportchilar uchun birinchi sport toifasi, 18 yoshdan kichik sportchilar uchun birinchi o`smirlar toifasi, boshqa sport turlarida sport ustasiga nomzod toifasi (ro`yxatdagi guruh tarkibi shaxslarini tasdiqlash sharti bilan) me'yoriy talablarni bajargan sportchilardan jamlanadi. Sport kamoloti bosqichi vazifalari va mashg'ulotning nisbiy yo`naltirilishi**:**

- texnikani takomillashtirish;
- maxsus jismoniy sifatlarning o`sishi;
- katta hajmdagi mashg'ulot yuklamalarini o`zlashtirish;
- ilk katta yutuqlar darajasiga xos bo`lgan sport natijalariga erishish (SUN, SU meyorlarini bajarish);
- musobaqa tajribasini egallashni davom ettirish.

Sport ta'lim muassasalarining sport zahiralari tayyorgarligining bosqichlar bo`yicha o`quv-mashg'ulot ishlari
TARTIBI

Shug'ullanuvchilar tayyorgarligining darajasi va bosqichlari	**O`quv yili**	**O`quv guruhlari bilan o`quv-mash-g'ulot ishlari rejimi** (haftadagi aka-demik soatlar)	**Sport turlari guruhlari***		
			I	**II**	**III**
			O`quv guruhlarining to`ldirilishi		
Oliy sport mahorati	Butun davr	32	3	6	4
Sportda kamolotga erishish	2 yildan ko`p	28	4	6	5
	2-yil	26	4	6	5
	1-yil	24	5	6	6
O`quv-mashq	3 yildan ko`p	20	6	12	8
	3-yil	18	6	12	8
	2-yil	14	8	12	10
	1-yil	12	8	12	10
Boshlang'ich tayyorlov	1 yildan ko`p	8	10	14	12
	1- yil	6	12	16	14
Sport-sog'lomlash-tirish	Butun davrda	6	14	18	16

* sport turlari guruhlarga quyidagi tartibda bo`linadi:

I guruh – sportning jamoaviy o`yin turlaridan tashqari barcha olimpiya sport turlari;

II guruh – sportning jamoaviy o`yin turlari;

III guruh – barcha boshqa sport turlari.

O`quv-mashg'ulot ishlari va jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo`yicha talablar REJIMI

Shug'ullanuv-chilar tayyor-garligining darajasi va bosqichlari	O`quv yili	Qabul qilish uchun minimal yosh *	O`quv guruhla-ridagi o`quvchi-larning minimal soni	Bir haftalik o`quv soatlarining maksimal miqdori	O`quv yili yakunida jismoniy, texnik va sport tayyorgarligi bo`yicha talablar
Oliy sport mahorati	Butun davr	15-21	3-6	32	Sport natijalarining darajasi
Sport kamoloti	2 yildan ko`p	14-20	4-6	28	O`tkazish - nazorat me`yorlarining bajarilishi va sport tayyorgarligi bo`yicha talablarni bajarilishi
	2-yil	13-19	4-6	26	
	1-yil	12-18	5-6	24	
O`quv-mashq	3 yildan ko`p	10-17	6-12	20	O`tkazish - nazorat me`yorlarini bajarilishi va sport tayyorgarligi bo`yicha talablarni bajarilishi
	3-yil	9-16	6-12	18	
	2-yil	8-15	8-12	14	
	1-yil	7-14	8-12	12	
Boshlang'ich tayyorlov	1 yildan ko`p	6-12	8-14	8	O`tkazish - nazorat me`yorlarini bajarilishi
	1-yil	5-11	10-16	6	
Sport-sog'lom-lashtirish	Butun davr	5-10	12-16	6	

Izoh:

1. *Sport maktabiga qabul qilishning faqat minimal yoshi ko`rsatiladi.

2. Sportning o`yinli turlarining sport takomillashuvi va oliy sport mahorati guruhlarida bitta jamoada ikki nafardan murabbiy-o`qituvchilar ishlaydilar. Jamoa 12 kishidan iborat bo`lib, har bir jamoada 6 kishiga 1 murabbiy-o`qituvchi ishlaydi, jami jamoada 2 murabbiy-o`qituvchilar ishlaydilar.

3. Baydarka va kanoeda eshkak eshish bo`yicha sport maktablarida o`quv guruhlari nisbati:

- ayollar baydarkasi guruhni – 25% ni;
- erkaklar baydarkasi guruhni – 50% ni;
- kanoe guruhni – 25% ni tashkil etishi lozim.

4. Ot sporti bo`yicha sport takomillashuvi va oliy sport mahorati guruhlarini jamlash, olimpiya dasturining bitta turiga ixtisoslashgan o`quv-chilardan amalga oshiriladi.

5. Figurali uchish: oliy sport mahorati guruhini to`ldirilishi juftlik uchishda4 kishi, yakka uchishda 2 kishi.

Tayyorgarlik bosqichlarining toifa talablari

Shug'ullanuvchilarning darajasi va tayyorlov guruhlarining tayyorgarlik bosqichi	**O`rgatish yili**	Shug'ullanuvchilarga toifa talablari		
		Sport turi guruhlari		
		I	**II**	**III**
Sport-sog'lomlashtirish guruhi	Butun davr	Toifa talab etilmaydi		
Boshlang'ich tayyorlov guruhi	1	Toifasiz	Toifasiz	Toifasiz
	1 yildan yuqori	III o`smirlar	Toifasiz	III o`smirlar
O`quv-mashg'ulot guruhi	1	II o`smirlar	III o`smirlar	II o`smirlar
	2	I o`smirlar	II o`smirlar	I o`smirlar
	3	III	I o`smirlar	III
	3 yildan yuqori	II	III	II
Sport takomillashuvi guruhi	1	I	II	II
	2	SUN	I	I
	2 yildan yuqori	SUN	I	SUN
Oliy sport mahorati guruhi	Butun davr	SU	SUN	SU

Sport ta’limi muassasalariga tayyorgarlikning bosqichlari bo`yicha qabul qilishning
MINIMAL YOSHI

Sport turlari	Tayyorgarlik bosqichlari										
	Boshlang’ich tayyorlov		O`quv-mashq				Sport kamoloti			Oliy sport mahorati	
	1 yil	1 yildan ko`p	1 yil	2 yil	3 yil	3 yildan ko`p	1 yil	2 yil	2 yildan ko`p	Butun davrda	Maktabda shug’ullanishni ingmaksimal
Olimpiya sport turlari											
Akademik	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	22
Badiiy gimnastika	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	20
Baydarka va kanoeda eshkak eshish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Badminton	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	22
Basketbol	9	10	12	13	14	15	16	17	18	18	22
Boks	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Voleybol	9	10	12	13	14	15	17	18	19	19	22
Velosport	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Gandbol	9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	22
Dzyudo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Parus sporti	9	10	12	13	14	15	17	18	19	20	26
Yengil atletika	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	26
Yengil atletika	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	26
Yengil atletika	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18va	26
Zamonaviy	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Kamondan o’q otish	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	24
Og’ir atletika	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
Ot sporti	11	12	14	15	16	17	18	19	20	20	26
Sinxron suzish	6	6	8	10	12	13	14	15	15	16	21
Sport gimnas-tikasi (q)	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	20
Sport gimnas-tikasi (o`)	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	21
Stoltennisi	7	8	10	11	12	13	13-	14	15	15	23
Suv polosi	7-9	8-10	9-11	11	12	13	14	15	16	16	24

Suvga sakrash	7-9	8-10	9-11	10-	11-	12-	13-	14-	14	14	24
Suzish	7-9	8-10	9-11	10-	11-	12-	13-	14-	14	14	24
Stenddan otish	11	12	14	15	16	17	18	19	20	21	26
Taekvondo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Tennis	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	23
Trampolin	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
Futbol	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	21
Triatlon	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	26
Chim ustiga xokkey	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
Erkin kurash	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Slalomda eshkak eshish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Yunon-rum kurashi	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Qilichbozlik	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
O`q otish	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Tog’ chang’isi	7	8	10-	11-	13	14	15	16	17	18	24
Fristayl	8	9	11	12	13	14	16	17	18	19	25
Figurali uchish	6	7	9	10	11	12	13	14	15	15	25
Regbi	9	10	12	13	14	15	17	18	19	19	25
Golf	9	10	12	13	14	15	16	17	18	19	21
Snoubord	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Milliy sport turlari											
Kurash	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Belbog’li kurash	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
Turon	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
O`zbek jang san’ati	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25
Boshqa sport turlari											
Akrobatika	8	9	11	12	13	14	15	16	17	17	23
Alpinizm	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
Armrestling	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	25
Bouling	7	8	10	11	12	13	14	15	16	16	23
Sirim kurashi	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	24
Mini futbol	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Sambo	10	11	13	14	15	16	17	18	19	19	25
Sport raqsi	8	9	11	12	13	14	16	17	18	-	-
Shaxmat va shashka	9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	-

Taekvondo	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	24
Kikboksing	8	9	11	12	13	14	16	17	18	19	26
Karate	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
Muay-tay	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Yong'in amaliy sporti	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	25
Qoya zabt	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
Sportturizmi	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	26
Bel olish kurashi	7	8	10	11	12	13	15	16	17	18	25

Izoh: "Sport maktabida shug'ullanishning maksimal yoshi" grafasida sportchilarning maktabda shug'ullanadigan maksimal yoshi ko`rsatilgan.

Sport turlari bo`yicha mamlakat, hudud terma jamoasi asosiy tarkibi va stajyorlari tarkibiga kiradigan sportchilarga, shuningdek, oliy sport mahorati guruhlarida shug'ullanishlari uchun belgilangan me'yoriy talablarni bajargan sportchilarga yoshdagi cheklovlar tadbiq etilmaydi.

O`quv-mashq va sport kamoloti bosqichlarida, o`quvchilarni turli o`quv yillardagi guruhlardan bir guruhga birlashtirishga ruxsat etiladi. Bunda, bunday guruhning maksimal to`ldirilishi va o`quv-mashg'ulot yuklamasi shu guruhning eng yuqori o`quv yili bo`yicha belgilanadi.

10.2. O`quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish hujjatlari

SPORTCHINING SHAXSIY KARTASI

F.I.SH. _____

Tug'ilgan vaqti va joyi _____

Tanlangan sport turi _____ bilan shug'ullanishni boshlagan yil, oy _____ Sport maktabi _____ Sport jamiyati _____ shahar, respublika _____

O`quv guruhi, o`quv yili	Jismoniy rivojlanishi									
	Bo`yi (*sm*)		Gavda og'irligi (*kg*)	Bukish kuchi			O`TS	MPK		Vrach xulosasi
	tik turganda	o`tirganda		Qo`l kuchi		Gavda (*kg*)		*Ml/min*	*Ml/min/kg*	
				O`ng qo`l (*kg*)	Chap qo`l (*kg*)					
BO`SM, OZIBO`SM, OSMM va OZKga qabul qilinganda										
Dastlabki ma'lumotlar										
Boshlang'ich tayyorlov bosqichi:										
1-yil										
1yildan ko`p										
O`quv mashq bosqichi:										
1-yil										
2-yil										
3-yil										
3yildan ko`p										
Sport kamoloti bosqichi:										
1-yil										
2-yil										
2yildan ko`p										

OSM butun davrda

O`quv guruhi, o`quv yili	Ko`rik sanasi	Jismoniy tayyorlanganligi							Mashg'ulot va musobaqa faoliyati soni		Eng yaxshi sport natijalari
		30 *m* ga yugurish*sek*	Joydan uzunlikka sakrash	3x10 *m* ga mokkisimon yugurish*sek*	Turnikda tortinish, takror. soni	Yotgan holda qo`llarni bukib-yozish	1000 m ga yugurish*sek*	Maxsus mashqlar	Mashg'ulot kunlari	Musobaqa kunlari /startlar	
BO`SM, OZIBO`SM, OSMM va OZKga qabul qilinganda											
Dastlabki ko`rsatkichlar											
Boshlang'ich tayyorlov bosqichi:											
1-yil											
1yildan ko`p											
O`quv mashq bosqichi:											
1-yil											
2-yil											
3-yil											
3yildan ko`p											
Sport kamoloti bosqichi:											
1-yil											
2-yil											
2yildan ko`p											

Sport turlari bo`yicha o`quv guruhlariga sportchilarni qabul qilishda yoshga doir tavsiyalar

№	Sport turlari		Yoshi		
			Boshlang'ich tayyorgarlik	O`quv mashg'ulot	Sport takomillashtirish
1	Akrobatika		8–10	10–14	14–17
2	Basketbol va voleybol		10–12	12–16	16–18
3	Badminton		10–12	12–16	16–18
4	Boks		12–14	14–17	17–18
5	Kurash (hamma turlari)		10–12	12–16	16–18
6	Velosiped		12–14	14–17	17–18
7	Suv polosi		10–13	13–16	16–18
8	Sport gimnastikasi	yigitlar	8–10	10–14	14–17
		qizlar	7–9	9–14	14–17
9	Badiiy gimnastika		7–9	9–13	13–17
10	Akademik eshkak eshish		10–12	12–17	17–18
11	Baydarka va kanoe		11–12	13–16	16–18
12	Ot sporti		11–13	13–17	17–18
13	Yengil atletika		11–13	13–17	17–18
14	Tog' turlari (fristayl)		8–10	10–14	14–17
15	Suzish		7–10	10–13	12–17
16	Suvga sakrash		8–10	10–14	14–17
17	Gandbol		10–12	12–16	16–18
18	Merganlik sporti		11–13	13–16	16–18
19	Kamondan otish		11–13	13–17	17–18
20	Stendan otish		14–15	15–17	17–18
21	Tennis va stol tennisi		7–9	9–14	14–17
22	Texnik turlar (karting)		16–17	17–18	18–20
23	Turizm		16–17	17–18	18–19
24	Og'ir atletika		13–14	14–17	17–18
25	Qilichbozlik		10–12	12–16	16–18
26	Futbol		10–12	12–17	17–18
27	Shaxmat va shashka		9–11	11–15	15–18

O`zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi tomonidan ishlab chiqilgan "Barkamol avlodni shakllantirishda jismoniy tarbiya va sportning tibbiy asoslari" uslubiy qo`llanmasidan olindi.

Mazkur qo`llanma 2011-yil 10 martda Xalq ta'limi, Oliy va o`rta maxsus ta'limi hamda Madaniyat va sport ishlari vazirliklari bilan kelishilgan hamda 2011-yil 15 martda O`zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligining pediatriya ilmiy-texnik kengashining 18-sonli bayonnomasi bilan tasdiqlangan.

Jismoniy sifatlar va harakat qobilyatlarinining rivojlanish ko`rsatkichlarini baholashga
ME'YORIY TALABLAR
(qiz bolalar, qizlar)

№	Mashqlar	Baholash darjasi, ballar	Yosh guruhlari					
			10 yosh	11 yosh	12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh
1.	30 *m* ga yugurish, sek	5	5,8 va kam	5,6 va kam	5,3 va kam	5,0 va kam	4,8 va kam	4,5 va kam
		4	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0
		3	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5
		2	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0
		1	7,4 va ko`p	7,2 va ko`p	6,9 va ko`p	6,6 va ko`p	6,4 va ko`p	6,1 va ko`p
2.	5 *min* ga yugurish,*sek*	5	1241 va ko`p	1281 va ko`p	1321 va ko`p	1401 va ko`p	1461 va ko`p	1521 va ko`p
		4	1141-1240	1181-1280	1221-1320	1301-1400	1361-1460	1421-1520
		3	1041-1140	1081-1180	1121-1220	1201-1300	1261-1360	1321-1420
		2	914-1040	981-1080	1021-1120	1101-1200	1161-1260	1221-1320
		1	940 va kam	980 va kam	1020 va kam	1100 va kam	1160 va kam	1220 va kam
3.	Joydan uzunlikka sakrash, *sm*	5	171 va ko`p	181 va ko`p	191 va ko`p	206 va ko`p	221 va ko`p	231 va ko`p
		4	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230
		3	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220
		2	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210
		1	140 va kam	150 va kam	160 va kam	175 va kam	190 va kam	200 va kam
4.	Joydan balandlikka sakrash, *sm*	5	35 va ko`p	41 va ko`p	45 va ko`p	49 va ko`p	51 va ko`p	54 va ko`p
		4	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53
		3	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49
		2	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45
		1	22 va kam	25 va kam	29 va kam	33 va kam	38 va kam	41 va kam

5.	2 *kg* li to`ldirma to`pni tashlash, *sm*.	5	271 va ko`p	301 va ko`p	361 va ko`p	391 va ko`p	431 va ko`p	501 va ko`p
		4	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-500
		3	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460
		2	181-210	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420
		1	180 va kam	210 va kam	240 va kam	270 va kam	340 va kam	380 va kam
6.	Turnikda tortilish, marta	5	8 va ko`p	9 va ko`p	10 va ko`p	14 va ko`p	15 va ko`p	16 va ko`p
		4	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15
		3	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11
		2	2-3	4-3	1-3	3-5	1-4	4-7
		1	1-0	2-0	0		2-0	0
7.	30x10 mokkisimon yugurish,*sek*	5	8,7 va kam	7,7 va kam	7,5 va kam	7,1 va kam	6,9 va kam	6,7 va kam
		4	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2
		3	8,6-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,6
		2	9,3-9,9	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8-8,2
		1	9,9 va ko`p	9,3 va ko`p	9,1 va ko`p	9,0 va ko`p	8,8 va ko`p	8,3 va ko`p

Jismoniy sifatlar va harakat qobilyatlarinining rivojlanish ko`rsatkichlarini baholashga
ME'YORIY TALABLAR (bolalar, o`smirlar)

№	**Mashqlar**	**Baholash darjasi, ballar**	**Yosh guruhlari**					
			10 yosh	**11 yosh**	**12 yosh**	**13 yosh**	**14 yosh**	**15 yosh**
1.	30 *m* ga yugurish, *sek*	5	5,6 va kam	5,3 va kam	5,0 va kam	4,7 va kam	4,4 va kam	4,2 va kam
		4	6,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,8-5,2	4,5-4,9	4,3-4,7
		3	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,3	5,3-5,7	5,0-5,4	4,8-5,2
		2	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,8-6,2	5,5-5,9	5,3-5,7
		1	7,2 va ko`p	6,9 va ko`p	6,6 va ko`p	6,3 va ko`p	6,0 va ko`p	5,8 va ko`p
2.	5 *min* ga yugurish, *sek*	5	1281 va ko`p	1351 va ko`p	1421 va ko`p	1481 va ko`p	1561 va ko`p	1621 va ko`p
		4	1117-1280	1231-1350	1301-1420	1341-1480	1411-1560	1471-1620

		3	1061-1170	1101-1230	1141-1300	1201-1340	1261-1410	1321-1470
		2	941-1060	981-1100	1021-1140	1061-1200	1111-1260	1171-1320
		1	940 va kam	980 va kam	1020 va kam	1060 va kam	1110 va kam	1170 va kam
3.	Joydan uzunlikka sakrash, *sm*	5	186 va ko`p	196 va ko`p	211 va ko`p	226 va ko`p	236 va ko`p	251 va ko`p
		4	171-185	181-195	196-210	211-225	221-234	236-250
		3	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	221-235
		2	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	206-220
		1	140 va kam	150 va kam	165 va kam	180 va kam	190 va kam	205 va kam
4.	Joydan balandlikka sakrash, *sm*	5	43 va ko`p	48 va ko`p	55 va ko`p	60 va ko`p	64 va ko`p	67 va ko`p
		4	37-42	42-47	48-54	53-59	57-63	60-66
		3	31-36	37-42	41-47	46-52	50-56	53-59
		2	25-30	31-36	34-40	39-45	43-49	46-52
		1	24 va kam	30 va kam	33 va kam	38 va kam	42 va kam	45 va kam
5.	2 *kg* li to`ldirma to`pni tashlash, *sm*	5	366 va ko`p	396 va ko`p	436 va ko`p	486 va ko`p	536 va ko`p	586 va ko`p
		4	316-365	351-395	391-435	436-485	486-535	536-585
		3	261-315	306-350	346-390	386-485	436-485	486-485
		2	261-315	306-350	346-390	386-485	436-485	486-535
		1	210 va kam	260 va kam	300 va kam	335 va kam	385 va kam	435 va kam
6.	Turnikda tortilish, marta	5	11 va ko`p	13 va ko`p	15 va ko`p	18 va ko`p	21 va ko`p	25 va ko`p
		4	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	18-24
		3	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	11-17
		2	2-4	1-4	3-6	3-7	3-8	4-10
		1	1-0	0	2-0	2-0	2-0	3-0
7.	30x10 mokkisimon (chelnochniy) yugurish, *sek*	5	7,7 va kam	7,5 va kam	7,3 va kam	7,0 va kam	6,9 va kam	6,6 va kam
		4	7,8-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1
		3	8,4-8,9	8,1-8,5	7,9-8,3	7,6-8,0	7,4-7,8	7,2-7,6
		2	9,0-9,5	8,6-9,2	8,4-8,8	8,1-8,5	7,9-8,3	7,7-8,1
		1	9,6 va ko`p	9,3 va ko`p	8,9 va ko`p	8,6 va ko`p	8,4 va ko`p	8,3 va ko`p

Sport turlari bo`yicha o`quv guruhlarining to`ldirilishi va o`quv yuklamalarini taqsimlanishi

№	O`quv guruhlarining nomlanishi	Shug'ullanish yili	O`quv yuklama, soat/ haftasiga	Sport toifasi	SHug'ullanuvchilar soni		
					1-guruh	2-guruh	3-guruh
					Olimpiya sport turlari	Sportning jamoaviy o`yin turlari	Boshqa sport turlari
1	Sport sog'lomlashtirish guruhi	(SSG)	6	toifasiz	14	18	16
2	Boshlang'ich tayyorlov guruhi	(BTG-1-o`quv yili)	6	toifasiz	12	16	14
3	Boshlang'ich tayyorlov guruhi	(BTG-2-o`quv yili)	8	2-3 o`smirlar	10	14	12
4	O`quv-mashg'ulot guruhi	(O`MG-1-o`quv yili)	12	1 o`smirlar	8	12	10
5	O`quv-mashg'ulot guruhi	(O`MG-2-o`quv yili)	14	3-kattalar	8	12	10
6	O`quv-mashg'ulot guruhi	(O`MG-3-o`quv yili)	18	2-kattalar	6	12	8
7	O`quv-mashg'ulot guruhi	(O`MG-3 va undan yuqori -o`quv yili)	20	1-kattalar	6	12	8
8	Sport takomillashuv guruhi	(STG-1-o`quv yili)	24	SUN	5	6	6
9	Sport takomillashuv guruhi	(STG-2-o`quv yili)	26	SUN	4	6	5

10	Sport takomillashuv guruhi	(STG-2 va undan yuqori -o`quv yili)	28	SUN, SU	4	6	5
11	Oliy sport mahorati guruhi	(OSMG)	32	SU, XTSU	3	6	4

O`quv yili uchun o`quv materiallarini taqsimlashning yillik reja jadvali

№	O`quvmateriallarining mazmuni	SSG	BTG-1	BTG-2	O`MG-1	O`MG-2	O`MG-3	O`MG-3/↑	STG-1	STG-2	STG-2/↑	OSMG
Nazariy												
1	O`zbekiston Respublikasida jismoniy tarbiya va sport	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Inson organizmining tuzilishi va vazifalari haqida qisqacha ma'lumot	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Sportchilar gigiyenasi, chiniqishi, kun tartibi va ovqatlanishi	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Tibbiy nazorat, o`z-o`zini nazorat qilish va hikastlanishlarda birinchi yordam ko`rsatish	-	-	-	1	1	1	1	3	3	4	5
5	Sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslari va uslubi haqida qichqacha ma'lumot	-	-	-	-	-	1	2	3	4	4	5
6	Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish	-	-	-	-	-	2	2	4	4	5	6
7	Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
8	Sport mashg'ulotlarining texnika va taktika asoslari	-	-	-	3	4	4	4	4	5	5	6
9	Sportchilarning axloqiy-irodaviy hamda psixologik sifatlari	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
10	Sportdagi atamalar, chigalyozdi mashqlar va ularning ahamiyati	1	1	1	1	1	1	1				

11	Musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o`tkazish, hakamlik uslubiyoti	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4
Jami:		**6**	**6**	**8**	**12**	**14**	**18**	**20**	**24**	**26**	**28**	**32**
Amaliy												
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	150	100	110	144	166	206	228	262	284	290	332
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	70	100	120	168	196	242	270	312	338	348	366
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	80	100	172	250	290	392	436	548	594	670	798
4	Psixologik tayyorgarlik	-	-	-	14	22	28	30	32	34	38	42
5	Tiklantiruvchi tadbirlar	-	-	-	18	20	24	26	36	38	40	42
6	Yo`riqchi va hakamlik amaliyoti	-	-	-	10	12	16	18	20	22	24	30
7	Nazorat me'yorlari va testlarni qabul qilish, tekshirish	6	6	6	8	8	10	12	14	16	18	22
8	Musobaqalarda ishtirok etish	**Taqvim reja bo`yicha ommaviy sport tadbirlari**										
Jami: 9194		**306**	**306**	**408**	**612**	**714**	**918**	**1020**	**1224**	**1326**	**1428**	**1632**
UMUMIY: 10088		**312**	**312**	**416**	**624**	**728**	**936**	**1040**	**1248**	**1352**	**1456**	**1664**

Sport turlari bo`yicha o`quv guruhlarining to`ldirilishi va o`quv yuklamalarini taqsimlanishi

№	O`quv guruhlarining nomlanishi	Shug'ullanish yili	O`quv yuklama soat/yiliga	O`quv yuklama Soat/haftasiga	Mashg'ulot soni va vaqti
1	Sport-sog'lomlashtirish guruhi	(SSG)	Yiliga = 312 soat	Haftasiga 6 soat * 45′=270′/90′=3 yoki haftasiga 6 soat * 45′=270′/45′=6	Haftada 3 marta 90 daqiqadan yoki haftada 6 marta 45 daqiqadan mashg'ulot o`tish kerak degani

2	Boshlang’ich tayyorlov guruhi	(BTG-1-o`quv yili)	Yiliga = 312 soat	Haftasiga 6 soat * 45′=270′/90′=3 yoki haftasiga 6 soat * 45′=270′/45′=6	Haftada 3 marta 90 daqiqadan yoki haftada 6 marta 45 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
3	Boshlang’ich tayyorlov guruhi	(BTG-2-o`quv yili)	Yiliga = 416 soat	Haftasiga 8 soat * 45′=360′/90′=4	Haftada 4 marta 90 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
4	O`quv-mashg’ulot guruhi	(O`MG-1-o`quv yili)	Yiliga = 624 soat	Haftasiga 12 soat *45′=540′/90′=6 yoki haftasiga 12 soat * 45′=540′/135′=4	Haftada 6 marta 90 daqiqadan yoki haftada 4 marta 135 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
5	O`quv-mashg’ulot guruhi	(O`MG-2-o`quv yili)	Yiliga = 728 soat	Haftasiga 14 soat * 45′=630′/90′=7 yoki haftasiga 14 soat * 45′=630′/135′=4	Haftada 7 marta 90 daqiqadan yoki haftada 4 marta 135 daqiqadan+1 marta 90 daqiqa mashg’ulot o`tish kerak degani
6	O`quv-mashg’ulot guruhi	(O`MG-3-o`quv yili)	Yiliga = 936 soat	Haftasiga 18 soat * 45′=810′/135′=6	Haftada 6 marta 135 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
7	O`quv-mashg’ulot guruhi	(O`MG-3 va undan yuqori - o`quv yili)	Yiliga = 1040 soat	Haftasiga 20 soat * 45′=900′/180′=5	Haftada 5 marta 180 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
8	Sport-takomillashuv guruhi	(STG-1-o`quv yili)	Yiliga = 1248 soat	Haftasiga 24 soat * 45′=1080′/180′=6	Haftada 6 marta 180 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani

9	Sport-takomillashuv guruhi	(STG-2-o`quv yili)	Yiliga = 1352 soat	Haftasiga 26 soat * 45′=1170′/180′=6	Haftada 6 marta 180 daqiqadan+1 marta 90 daqiqa mashg’ulot o`tish kerak degani
10	Sport-takomillashuv guruhi	(STG-2 va undan yuqori - o`quv yili)	Yiliga = 1456 soat	Haftasiga 28 soat * 45′=1260′/180′=7	Haftada 7 marta 180 daqiqadan mashg’ulot o`tish kerak degani
11	Oliy sport mahorati guruhi	(OSMG)	Yiliga = 1664 soat	Haftasiga 32 soat * 45′=1440′/225′=3	Haftada 6 marta 225 daqiqadan+1 marta 90 daqiqa mashg’ulot o`tish kerak degani

To`garak mashg`ulot xujjatlari

BO`SM

Gandbo

I

sport to`garagi bo`yicha,
o`quv mashg'ulot guruhlari uchun

10.3. Yillik ish reja

Na`munaviy

Yillik ish reja

“TASDIQLAYMAN”
____ -BO`SM direktori
_____ _____
“____” _____ 20___ yil

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha Sport sog’lomlashtirish guruhi SSG uchun o`quv materiallarini taqsimlashning NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI	O`quv soatlari	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati, gandbol sport turi haqida tushuncha	1soat (60 daqiqa)	20				20			20				
2	Gandbolchining gigiyenasi, chiniqishi, ovqatlanishi va kun tartibi	1 soat (60 daqiqa)		20					20			20		
3	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushunchava uning mazmuni	1 soat (60 daqiqa)	20				20			20				
4	Gandbol mashg’ulotlarining texnika va taktikasi asoslari	1 soat (60daqiqa)		20					20			20		
5	Gandbol sport turida atamalar	1 soat (60 daqiqa)	20				20			20				
6	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish	1 soat (60 daqiqa)		20					20			20		
	UMUMIY:	**6 soat**	**1**	**1**			**1**		**1**	**1**		**1**		
AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	150 soat	10	13	13	13	13	11	13	13	10	13	14	14
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	70 soat	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	80 soat	6	6	7	7	6	7	6	6	7	6	8	8
4	Nazorat me’yorlarini qabul qilish	6 soat	**3**								**3**			
5	Musobaqalarda ishtirok etish	**Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha**												
	UMUMIY:	**306 soat**	**23**	**25**	**26**	**26**	**25**	**24**	**25**	**25**	**26**	**25**	**28**	**28**

	JAMI:	**312 soat**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha

Sport sog'lomlashtirish guruhi BTG (2-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning

NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	**O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI**	**O`quv soatlari**	**IX**	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**
NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati, gandbol sport turi haqida tushuncha	1soat (60daqiqa)	20		20		20							
2	Inson organizmining tuzilishi va uning vazifalari haqida qisqacha ma'lumot	1 soat (60daqiqa)		20		20		20						
3	Gandbolchining gigiyenasi, chiniqishi, ovqatlanishi va kun tartibi	1 soat (60daqiqa)			20		20		20					
4	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha va uning mazmuni	1 soat (60daqiqa)		20		20		20						
5	Gandbol mashg'ulotlarining texnika va taktikasi asoslari	1 soat (60daqiqa)	20				20		20					
6	Gandbol sport turida atamalar	1 soat (60daqiqa)		20		20		20						
	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish	2 soat (120daqiqa)	20		20				20	60				
	UMUMIY:	**8soat**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**-**	**-**	**-**	**-**
AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	110 soat	8	9	9	9	10	8	9	9	9	9	10	10
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	120 soat	9	10	10	10	10	9	10	10	9	11	11	11
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	172 soat	13	14	14	14	15	14	14	14	15	16	15	15
4	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	6 soat	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
5	Musobaqalarda ishtirok etish	**Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha**												
	UMUMIY:	**408 soat**	**33**	**33**	**33**	**33**	**35**	**31**	**33**	**33**	**36**	**36**	**36**	**36**
	JAMI:	**416 soat**	**34**	**34**	**34**	**34**	**36**	**32**	**34**	**34**	**36**	**36**	**36**	**36**

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ning

Gandbol sport turi bo`yicha Boshlang'ich tayyorlov guruhi BTG (1-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning

NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI	O`quv soatlari	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati, gandbol sport turi haqida tushuncha	1s (60daqiqa)	20		20		20							
2	Gandbolchining gigenasi, chiniqishi, ovqatlanishi va kun tartibi	1s (60daqiqa)		20		20		20						
3	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha va uning mazmuni	1s (60daqiqa)	20		20		20							
4	Gandbol mashg'ulotlarining texnika va taktikasi asoslari	1s (60daqiqa)		20		20		20						
5	Gandbol sport turida atamalar	1s (60daqiqa)	20		20		20							
6	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish	1s (60daqiqa)		20		20		20						
UMUMIY:		**6s** (360 daqiqa)	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**						
AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	**100s**	8	8	8	8	8	7	9	9	8	9	9	9
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	**100s**	8	8	8	8	8	7	9	9	8	9	9	9
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	**100s**	4	9	9	9	9	9	8	8	7	8	10	10
4	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	**6s**	3								3			
5	Musobaqalarda ishtirok etish	**Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha**												
	UMUMIY:	**306s**	**23**	**25**	**25**	**25**	**25**	**23**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**

	JAMI:	**312s**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**26**	**26**	**28**	**28**

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning
Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulot guruhi O`MG (1-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning
NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning
Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulot guruhi O`MG (2-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning
NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI	O`quv soatlari	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA													
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati.	1 soat	1 soat		20			20	20				20	20
2	Inson organizmining tuzilishi va uning vazifalari haqida qisqacha ma`lumot	1 soat	1 soat	20		20					20			20
3	Gandbolchining gigiyenasi, chiniqishi, ovqatlanishi va kun tartibi	1 soat	1 soat	20				20				20	20	
4	Tibbiy nazorat, o`z-o`zini nazorat qilish, jaroxatlanish va shikastlanishlarda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish	1 soat	1 soat				20		20					
5	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha va uning mazmuni	1 soat	1 soat			20				20	20		20	20
6	Gandbol mashg`ulotlarining texnika va taktikasi asoslari	3 soat	4 soat	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
7	Gandbolchilarning axloqiy-irodaviy sifatlari	1 soat	1 soat	20			20	20		20			20	
8	Gandbol sport turida atamalar	1 soat	3 soat	20	20	20		20	20	20	20		20	20
9	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish	2 soat	2 soat	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	x
	UMUMIY:	**14 soat**	**20**	**1**	**20**	**1**	**20**	**2**	**1**	20	**1**	**1**	20	**1**
	AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA													
	UMUMIY:	**12 soat**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	166 soat	13	14	14	14	15	12	13	14	13	14	15	15
	AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA													
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	144 soat	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	196 soat	16	16	16	16	18	14	16	16	16	16	18	18
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	290 soat	22	24	24	26	24	25	25	24	23	24	23	24
4	Psixologik tayyorgarlik	22 soat	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Funksional tayyorgarlik va tiklanuvchi tadbirlar	20 soat	-	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2
6	Hakamlik	12 soat	-	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
7	Nazorat me`yorlarini qabul qilish	8 soat	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
8	Musobaqalarda ishtirok etish													
	UMUMIY:	**714 soat**	**57**	**59**	**59**	**61**	**62**	**55**	**59**	**59**	**59**	**59**	**62**	**63**
	JAMI:	**728 soat**	**58**	**60**	**60**	**62**	**64**	**56**	**60**	**60**	**60**	**60**	**64**	**64**
	UMUMIY:	**612 soat**	**49**	**51**	**51**	**51**	**53**	**47**	**51**	**51**	**51**	**51**	**53**	**53**

Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha

Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha

	JAMI:	**624 soat**	**50**	**52**	**52**	**52**	**54**	**48**	**52**	**52**	**52**	**52**	**54**	**54**

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning
Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulot guruhi O`MG (3-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning
NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI	O`quv soatlari	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati.	1 soat				20				20			20	
2	Inson organizmining tuzilishi va uning vazifalari	1 soat				20						20		20
3	Gandbolchining gigiyenasi, chiniqishi, ovqatlanishi va kun tartibi	1 soat		20				20				20		
4	Tibbiy nazorat, o`z –o`zini nazorat qilish, jaroxatlanish va shikastlanishlarda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish	1 soat					20	20					20	
5	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha va uning mazmuni	2 soat		20		20	20			20		20		20
6	Gandbol mashg'ulotlarining texnika va taktikasi asoslari	2 soat	20		20		20		20		20		20	
7	Gandbolchilarning axloqiy-irodaviy sifatlari	2 soat		20		20		20		20		20		20
8	Gandbol sport turida atamalar	4 soat	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9	Sport mashg'ulotlarining fiziologik asoslari va uslubiyoti	1 soat					20			20			20	
10	Sport mashg'ulotlarini rejalashtirish	1 soat		20				20						20
11	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish	4 soat	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	UMUMIY:	**20soat**	**1**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**	**1**	**2**	**1**	**2**	**2**	**2**
AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA														
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)	228 soat	18	18	18	18	20	18	18	20	20	20	20	20
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	270 soat	20	22	22	22	22	22	20	22	24	24	24	26
3	Texnik va taktik tayyorgarlik	436 soat	36	38	38	38	37	34	35	36	36	36	36	36
4	Psixologik tayyorgarlik	30 soat	1	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	1
5	Funksional tayyorgarlik va tiklanuvchi tadbirlar	26 soat	2	3	3	3	2	2	1	3	2	2	2	1
6	Hakamlik	18 soat	-	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	2
7	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	12 soat	6	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-
8	Musobaqalarda ishtirok etish	**Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha**												
UMUMIY:		**1020 soat**	**83**	**86**	**87**	**86**	**86**	**78**	**83**	**86**	**87**	**86**	**86**	**86**

JAMI:	**1040 soat**	**84**	**88**	**88**	**88**	**88**	**80**	**84**	**88**	**88**	**88**	**88**	**88**

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulot guruhi O`MG (3 va undan yuqori o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulo t guruhi STG (1-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning NAMUNAVIY ISH REJASI

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha o`quv-mashg'ulot guruhi STG (2-chi o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning NA'MUNAVIY YILLIK ISH REJASI

2017-2018 o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning Gandbol sport turi bo`yicha O`quv mashg'ulot guruhi STG (2 va undan yuqori o`quv yili) uchun o`quv materiallarini taqsimlashning NAMUNAVIY YILLIK ISH REJASI

№	O`QUV MATERIALLARI MAZMUNI	O`quv soatlari	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
	NAZARIY TAYYORGARLIK BO`YICHA													
1	O`zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o`rni va mohiyati.													
2	Tibbiy nazorat, o`z-o`zini nazorat qilish, jarohatlanish va shikastlanishlarda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish													
3	Jismoniy sifatlar, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik haqida tushuncha va uning mazmuni													
4	Gandbol mashg`ulotlarining texnika va taktikasi asoslari													
5	Gandbolchilarning axloqiy-irodaviy sifatlari													
6	Gandbol sport turi tarixi													
7	Sport inshootlari, jihozlari va anjomlari haqida qisqacha ma`lumot													
8	Sport inventarlari va ularning xarakteristikasi													
9	Gandbol o`yini va musobaqa qoidalari, musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish													
	UMUMIY:	**26 soat**												
	AMALIY TAYYORGARLIK BO`YICHA													
1	Umumiy jismoniy tayyorgarlik (harakatli, milliy, sport o`yinlari)													
2	Maxsus jismoniy tayyorgarlik													
3	Texnik va taktik tayyorgarlik													
4	Psixologik tayyorgarlik													
5	Funksional tayyorgarlik va tiklanuvchi tadbirlar													
6	Hakamlik													
7	Nazorat me`yorlarini qabul qilish													
8	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo`yicha												
	UMUMIY:	**1326**												

JAMMU:	13

To'garak mashg'ulot hujjatlari

BO`SM

Gandbo

l

sport to`garagi bo`yicha, boshlang'ich tayyorlov va o`quv mashg'ulot guruhi uchun

Na`munaviy

Oylik ish reja

20___ -20___ o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ ning GANDBOL sport turi bo`yicha BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHI (1 chi o`quv yili) uchun NA'MUNAVIY OYLIK ISH REJA

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	S E N T A B R											
				03	05	06	10	12	13	17	19	20	24	26	27
I	Nazariy	1s	45	5	5	5	-	5	5	5	-	5	5	5	-
II	Umumiy Jismoniy tayyorgarlik	10 c	450	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4 s	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
IV	texnik tayyorgarlik	8 s	360	35	30	35	20	35	30	35	20	35	30	35	20
V	Taktik tayyorgarlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VI	O`yin tayyorgarligi	1 s	45	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	O K T A B R													
				01	03	04	08	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31
I	Nazariy	1 s	45	5	-	5	-	10	-	5	-	5	-	10	-	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10 c	450	35	35	35	35	20	35	35	35	35	35	20	35	30	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 s	225	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	25
IV	Texnik tayyorgarlik	8 s	360	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	15	15	15	15
V	Taktik tayyorgarlik	2 s	90	5	10	5	-	5	10	5	-	5	10	10	10	10	5
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	-	-	10	10	-	-	10	-	-	20	15	10	15
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	N O YA B R												
				01	05	07	8	12	14	15	19	21	22	26	28	29
I	Nazariy	1s	45	5	-	10	-	5	-	10	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9 c	405	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	40
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4 s	180	20	10	15	10	20	10	15	10	20	10	15	10	15
IV	Texnik tayyorgarlik	8 s	360	30	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35
V	Taktik tayyorgarlik	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	D E K A B R												
				03	05	06	10	12	13	17	19	20	24	26	27	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	10	-	5	-	10	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9 c	405	35	35	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 s	225	20	15	15	15	20	15	15	15	20	15	20	15	25
IV	Texnik tayyorgarlik	7 s	315	30	10	30	15	35	15	35	15	35	15	30	15	35
V	Taktik tayyorgarlik	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	YA N V A R													
				02	03	07	09	10	14	16	17	21	23	24	28	30	31
I	Nazariy	1 s	45	7	-	6	-	6	-	7	-	6	-	6	-	7	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	25	25	25	27	25	27	25	27	25	27	25	27	25	25
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	23	25	24	13	24	13	23	13	23	13	22	13	21	20
IV	Texnik tayyorgarlik	7 s	315	25	25	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	15
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	10	15	10	15	10	15	10	15	11	15	12	15	12	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	-	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	F E V R A L											
				04	06	07	11	13	14	18	20	21	25	27	28
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6 c	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A R T											
				04	06	07	11	13	14	18	20	22	25	27	28
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6 c	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A P R E L												
				01	03	04	08	10	11	15	17	18	22	24	25	29
I	Nazariy	1 s	45	5	-	10	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	20	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	15	25	15	25	15	25	20	25	15	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	15	10	20	10	15	10	20	10	15	10	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A Y													
				01	02	06	08	9/10	13	15	16	20	22	23	27	29	30
I	Nazariy	1 s	45	5	-	10	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	20	15	20	10	20	10	20	15	20	10	20	10	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	10	-	15	-	15	-	10	-	15	-	15	-	10
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU N											
				03	05	06	10	12	13	17	19	20	24	26	27
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	4 c	180	20	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 s	225	15	20	15	20	20	25	20	20	15	20	15	20
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	20	15	25	15	25	15	25	15	20	15	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
VII	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	2s	90	15	-	15	-	10	-	10	-	20	-	20	-
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU L													
				01	03	04	08	10	11	15	17	18	22	24	25	29	31
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	25	25	30	25	25	2	2	25	25	25	2	25	30	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	20	15	20	10	20	10	20	15	20	10	20	10	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	10	-	15	-	15	-	10	-	15	-	15	-	10
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A V G U S T												
				01	05	07	08	12	14	15	19	21	22	26	28	29
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	20	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	25
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

20__ -20__ o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ GANDBOL sport turi bo`yicha
BOSHLANG'ICH TAYYORLOV GURUHI (1 chi o`quv yili) uchun
NA'MUNAVIY OYLIK ISH REJA

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	S E N T A B R												
				02	04	05	09	11	12	16	18	19	23	25	26	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	10	-	5	-	10	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9 c	405	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	40
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4 s	180	20	10	15	10	20	10	15	10	20	10	15	10	15
IV	Texnik tayyorgarlik	8 s	360	30	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35	20	35
V	Taktik tayyorgarlik	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	O K T A B R													
				02	03	07	09	10	14	16	17	21	23	24	28	30	31
I	Nazariy	1 s	45	5	-	5	-	10	-	5	-	5	-	10	-	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10 c	450	35	35	35	35	20	35	35	35	35	35	20	35	30	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 s	225	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	20	25
IV	Texnik tayyorgarlik	8 s	360	20	30	25	30	20	30	25	30	25	30	20	30	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	15	-	-	10	15	-	10	-	-	10	15	-	10	5
VII	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	2 s	90	-	10	10	-	10	10	-	10	10	-	10	10	-	10
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	N O YA B R											
				04	06	07	11	13	14	18	20	21	25	27	28
I	Nazariy	1s	45	5	5	5	-	5	5	5	-	5	5	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10 c	450	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	4 s	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
IV	Texnik tayyorgarlik	8 s	360	35	30	35	20	35	30	35	20	35	30	35	20
V	Taktik tayyorgarlik	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
VI	O`yin tayyorgarligi	1 s	45	-	-	-	15	-	-	-	15	-	-	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	D E K A B R												
				02	04	05	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	10	-	5	-	10	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9 c	405	35	35	35	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 s	225	20	15	15	15	20	15	15	15	20	15	20	15	25
IV	Texnik tayyorgarlik	7 s	315	30	10	30	15	35	15	35	15	35	15	30	15	35
V	Taktik tayyorgarlik	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	YA N V A R													
				01	02	06	08	09	13	15	16	20	22	23	27	29	30
I	Nazariy	1 s	45	7	-	6	-	6	-	7	-	6	-	6	-	7	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	25	25	25	27	25	27	25	27	25	27	25	27	25	25
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	23	25	24	13	24	13	23	13	23	13	22	13	21	20
IV	Texnik tayyorgarlik	7 s	315	25	25	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	15
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	10	15	10	15	10	15	10	15	11	15	12	15	12	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	-	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg’ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	F E V R A L											
				03	05	06	10	12	13	17	19	20	24	26	27
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6 c	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg’ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A R T												
				03	05	06	10	12	13	17	19	20	24	26	27	31
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	20	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	25
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30	25	30
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	25	20	20	20	20	20	20	20	20	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A P R E L												
				02	03	07	09	10	14	16	17	21	23	24	28	30
I	Nazariy	1 s	45	5	-	10	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	20	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	15	25	15	25	15	25	20	25	15	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	15	10	20	10	15	10	20	10	15	10	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A Y												
				01	05	07	08	12	14	15	19	21	22	26	28	29
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6 c	270	15	25	15	25	15	25	20	25	15	25	20	25	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	5 c	225	-	25	25	25	-	25	25	25	-	25	25	25	-
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	25	15	30
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	35	10	10	10	35	10	5	10	35	10	5	10	40
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	-
VII	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU N												
				02	04	05	09	11	12	16	18	19	23	25	26	30
I	Nazariy	1 s	45	5	-	10	-	5	-	10	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	5 c	225	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15	20	15
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	15	30	10	30	15	30	25	30	15	30	25	30	30
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	20	25	15	25	20	10	15	25	20	10	30	30
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	15	20	15	25	15	20	15	25	15	20	15	10	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	-
	Mashg'ulot davomiyligi	26 s	1170	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU L													
				02	03	07	09	10	14	16	17	21	23	24	28	30	31
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7 c	315	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8 c	360	25	25	30	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	20	20	15	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	20
V	Taktik tayyorgarlik	5 s	225	20	15	20	10	20	10	20	15	20	10	20	10	20	15
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	10	-	15	-	15	-	10	-	15	-	15	-	10
	Mashg'ulot davomiyligi	28 s	1260	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A V G U S T											
				04	06	07	11	13	14	18	20	21	25	27	28
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	6 c	270	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	6 s	270	20	20	20	20	20	20	25	25	25	25	25	25
IV	Texnik tayyorgarlik	6 s	270	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20
V	Taktik tayyorgarlik	4 s	180	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10	20	10
VI	O`yin tayyorgarligi	2 s	90	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15	-	15
	Mashg'ulot davomiyligi	24 s	1080	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90
				2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s	2s

20__ -20__ o`quv yilida gandbol bo`yicha murabbiy _____ning GANDBOL sport turi bo`yicha
O`QUV MASHG'ULOT GURUHI (1chi o`quv yili) O`MG guruhi uchun
NA'MUNAVIY OYLIK ISH REJA

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	S E N T A B R															
				3	4	6	8	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29
I	Nazariy	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	10	-	5	-	5	-	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10s	450	25	30	30	30	25	30	25	30	25	30	30	30	25	30	25	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8s	360	25	20	20	25	25	20	25	20	20	25	20	25	25	20	25	20
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
V	Taktik tayyorgarlik	8s	360	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	25	20	20	25	20	25
VI	O`yin tayyorgarligi	3s	135	-	20	-	15	-	20	-	20	-	15	-	15	-	15	-	15
VII	Psixologik tayyorgarlik	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	7	-	8	-
VIII	Hakamlik amaliyoti	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	8	-	7	-
	Mashg'ulot davomiyligi	48 s	2160	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	O K T A B R																
				1/	2	4	6	8	9	11	13	15	16	18	20	22	23	25	27	29	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10s	450	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	8s	360	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
V	Taktik tayyorgarlik	8s	360	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
VI	O`yin tayyorgarligi	5s	225	15	-	45	-	10	-	45	-	5	-	45	-	10	-	45	-	5	-
VII	Psixologik tayyorgarlik	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
VIII	Nazorat me'yorlarini qabul qilish	4c	180	30	-	-	-	35	-	-	-	40	-	-	-	35	-	-	-	40	-

IX	Hakamlik amaliyoti	1c	45	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
	Mashg'ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	N O YA B R																	
				1	3	5	6	8	10	12	13	15	17	19	20	22	24	26	27	29	
I	Nazariy	1s	45	-	-	15	5	5	-	15	-	5	-	-	-	-	-	-	-	-	
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10s	450	35	35	35	30	30	30	30	25	25	25	25	25	20	20	20	20	20	
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10s	450	20	20	20	20	20	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	50	50	45	45	45	45	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
V	Taktik tayyorgarlik	10s	450	20	20	20	25	25	25	25	25	25	30	30	30	30	30	30	30	30	
VI	O`yin tayyorgarligi	3s	135	-	10	-	10	-	10	-	15	-	10	10	10	-	15	15	15	15	
VII	Psixologik tayyorgarlik	1c	45	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	15	-	-	-	-	
	Mashg'ulot davomiyligi	51 s	2295	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	D E K A B R																	
				1	3	4	6	8/7	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	31
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10s	450	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10s	450	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
IV	Texnik tayyorgarlik	18s	810	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
V	Taktik tayyorgarlik	14s	630	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
VI	O`yin tayyorgarligi	2s	90	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Mashg'ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	YA N V A R																	
				1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	31
I	Nazariy	2s	90	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-	10	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9s	405	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-	45	-
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12s	540	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60	-	60
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
V	Taktik tayyorgarlik	13s	585	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35
VI	O`yin tayyorgarligi	1s	45	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	5	-
VII	Tiklanish tadbirlari	1s	45	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	-	-	10	-	5	-
	Mashg’ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	F E V R A L															
				2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	19	21	23	25	26	28
I	Nazariy	1s	45	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9s	405	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	35
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12s	540	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	35	30	40	45
IV	Texnik tayyorgarlik	9s	405	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	30	20	35
V	Taktik tayyorgarlik	10s	450	20	40	20	40	20	40	20	40	20	40	20	40	20	40	20	10
VI	O`yin tayyorgarligi	5s	225	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	15	-
VII	Psixologik tayyorgarlik	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10	-
VIII	Hakamlik amaliyoti	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	10	-
	Mashg’ulot davomiyligi	48 s	2160	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A R T																
				1	3	4	6	8/9	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	31
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	7s	315	15	20	20	20	15	15	15	20	20	20	15	15	15	20	20	20	15	15
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	14s	630	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
V	Taktik tayyorgarlik	15s	675	40	40	25	40	40	40	40	40	25	40	40	40	40	40	25	40	40	40
VI	O`yin tayyorgarligi	1s	45	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-	-
VII	Tiklanish tadbirlari	1s	45	5	-	-	-	5	5	5	-	-	-	5	5	5	-	-	-	5	5
	Mashg’ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A P R E L																
				1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29
I	Nazariy	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9s	405	35	25	10	35	25	10	35	25	10	35	25	10	35	25	20	35	10
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12s	540	25	30	40	25	30	40	25	30	40	25	30	40	25	40	35	25	40
IV	Texnik tayyorgarlik	16s	720	45	50	35	45	50	35	45	50	35	45	50	35	45	30	50	45	30
V	Taktik tayyorgarlik	10s	450	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	30	20	30	20	30	30	20
VI	O`yin tayyorgarligi	4s	180	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-	-
	Mashg’ulot davomiyligi	51 s	2295	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	M A Y																
				1	3	4	6	8/9	10	11	13	15	17	18	20	22	24	25	27	29	31
I	Nazariy	1s	45	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9s	405	20	20	35	15	20	20	35	15	20	20	35	15	20	20	35	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10s	450	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50	-	50
IV	Texnik tayyorgarlik	9s	405	35	15	20	20	35	15	20	20	35	15	20	20	35	15	20	15	35	15
V	Taktik tayyorgarlik	16s	720	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
VI	O`yin tayyorgarligi	6s	270	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-	30	-
VII	Psixologik tayyorgarlik	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
VIII	Tiklanish tadbirlari	1s	45	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
IX	Hakamlik amaliyoti	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
	Mashg’ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU N																
				2	3	5	7	9	10	12	14	16	17	19	21	23	24	26	28	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	-	10	-	-	5	-	-	10	-	-	5	-	10	-	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	9s	405	30	20	25	20	25	20	30	20	25	20	25	20	30	20	25	20	30
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	10s	450	30	25	20	30	25	25	30	25	20	30	25	25	30	25	25	30	30
IV	Texnik tayyorgarlik	8s	360	30	25	10	40	15	20	30	25	10	40	15	20	10	15	35	20	-
V	Taktik tayyorgarlik	14s	630	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	40	35	30	35	40	35	40
VI	O`yin tayyorgarligi	4s	180	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-	-	30	-	30	-	-	30
VII	Nazorat me’yorlarini qabul qilish	4c	180	-	30	-	-	30	-	-	30	-	30	-	-	30	-	-	30	-
VIII	Tiklanish tadbirlari	1s	45	-	-	10	-	-	5	-	-	10	-	-	5	-	10	-	-	5

	Mashg’ulot davomiyligi	51 s	2295	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	I YU L																
				1	3	5	7	8	10	12	14	15	17	19	21	22	24	26	28	29	31
I	Nazariy	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	8s	360	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12s	540	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
IV	Texnik tayyorgarlik	10s	450	35	15	35	15	35	15	35	15	35	15	35	15	35	15	35	15	35	15
V	Taktik tayyorgarlik	16s	720	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
VI	O`yin tayyorgarligi	5s	225	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25	-	25
VII	Psixologik tayyorgarlik	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-
VIII	Hakamlik amaliyoti	1s	45	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
	Mashg’ulot davomiyligi	54 s	2430	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

№	Tayyorgarlik turlari	Umum soat	Umum daqiqa	A V G U S T																
				2	3	5	7	9	10	12	14	16	17	19	21	23	24	26	28	30
I	Nazariy	1s	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5
II	Umumiy jismoniy tayyorgarlik	10s	450	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
III	Maxsus jismoniy tayyorgarlik	12s	540	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	25	40	20
IV	Texnik tayyorgarlik	10s	450	20	30	25	30	20	30	25	30	20	30	25	30	20	30	25	30	30
V	Taktik tayyorgarlik	16s	720	30	50	25	65	30	65	25	65	15	65	25	65	30	65	10	65	25
VI	O`yin tayyorgarligi	1s	45	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	15	-	-
VII	Tiklanish tadbirlari	1c	45	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5	-	5

	Mashg’ulot davomiyligi	51 s	2295	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135	135
				3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s	3s

10.5. Mashg`ulot konspekti
NAMUNAVIY MASHG'ULOT KONSPEKTI № 1

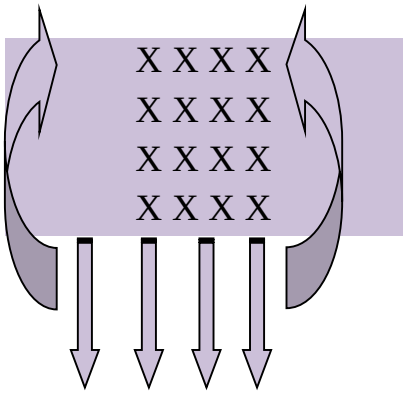
(UJT) - 20′; (MJT) - 25′; (Tex/T) - 20′; (Tak/T) - 10′; (O`yin /T) -15′

Vazifalar: **1) Harakat tezligi va chaqqonlik sifatini tarbiyalash:**
a) yugurish mashqlari; b) to`p bilan bo`ri va quyonlar o`yini.
2) To`pni yerga urib olib yugurish va bir qo`llab yuqoridan darvozaga sakrab to`p otish texnikasini o`rgatishda davom etish.
3) O`yinchilarning** (burchak, yarim o`rta, markaz, chiziq, darvozabon) **maydondagi joylashuvi, ularning o`yindagi vazifalarini tushuntirish va ikki yoqlama "gandbol" o`yinida o`rganilgan texnik-taktik usullarni qo`llash.

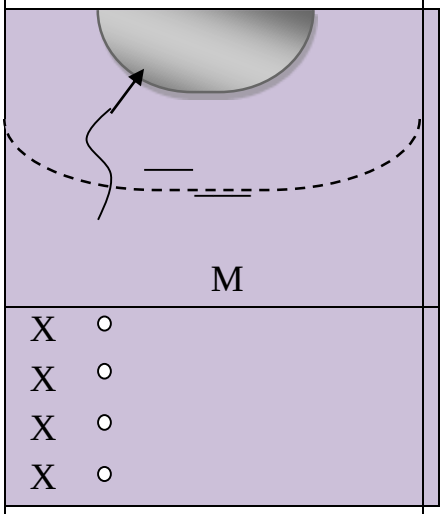
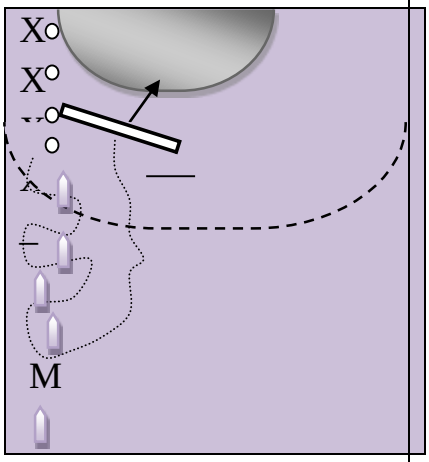
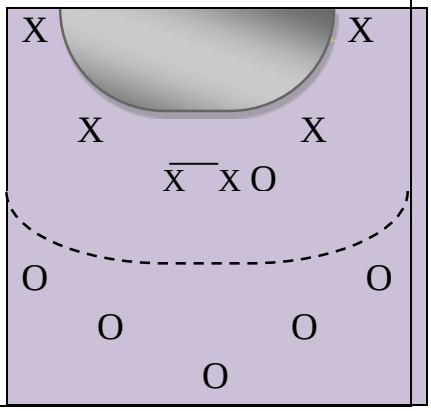
**Mashg'ulot o`tish joyi**: BO`SM "gandbol" sport zali

Sport anjomlari: 16-18 ta gandbol to`pi, 2 ta gimnastik skameyka, 6 ta katta fishkalar

Mashg'ulot qismi	Mashg'ulot mazmuni	Me'yori, miqdori	Tashkiliy uslubiy ko`rsatmalar
Tayyorlov qismi20-25′	- Saflanish, salomlashish, raport topshirish, - mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish, - diqqatni jamlovchi buyruqlarni bajarish (chapga, o`ngga, ortga), - yurish (oyoq uchida, tovonda, oyoq panja tashqarisida, ichkarisida), - yugurish (sekin, o`rta tempda, o`ng va chap yelka bilan, orqa bilan, oddiy yurishga o`tish), - nafas rostlovchi mashqlar va doira bo`lib saflanish. **URM (doirada)** (chigalyozdi mashqlari, kerishish, boshdan oyoq uchigacha bo`lgan har bir bo`g'imlar uchun "razminka" va aylanma harakatdagi mashqlar, tizzalarni yuqoriga ko`tarib sakrashlar).	**5 daqiqa** 30" 30" 1,5' 2' 30" **8 daqiqa** 2-4 marta 10 marta	xxxxxxxxxxxxxxx (M) sport kiyimi va tirnoqlarni tekshirish ↑ ↑ ↑ ←x ←x ←x →↓ → →↓ ↓ qo`llar belda, gavdani tik va to`g'ri tutish lozim, burundan nafas olib og'izdan chiqarish kerak M katta amplitudada

Tayyorlov qismi20-25'	**<u>1) Harakat tezligi va chaqqonlik sifatini tarbiyalash;</u>** **<u>a) yugurish mashqlari</u>** - bedonacha mayda qadam bilan siltanib yengil yugurish, - tizzalarni baland ko`tarib yugurish, - "zaxlyost" oyoq uchini orqaga tekkazib yugurish, - oldinga kiyikcha yugurish, - yonga kiyikcha yugurish, - oyoqdan oyoqga o`tib yuqoriga baland sakrash, - o`ngga va chapga ikki qadam qo`yib, qo`llarni polga tekkazish, - oyoq uchida tizzalarni bukib himoya-chining asosiy turishida yonga qadamba-qadam yugurish, - oyoq uchida tizzalarni bukib yonga qadamba-qadam yugurish va har uch qadamda "blok" to`siq qo`yish, - tezlanishlar ("uskorenie").  **<u>b) (to`p bilan bo`ri va quyonlar o`yini)</u>** o`yinchilar ya'ni quyonlar barchasi o`zlariga bittadan to`p olib, 20x20 *m* li hududda yoyilib joylashadilar, Murabbiy ya'ni bo`ri ular orasida to`psiz joylashadi, o`yinchilar ya'ni quyonlar barchasi o`zlaridagi to`pni yerga urib olib yuguradilar, Murabbiy xushtagi ya'ni ishorasidan so`ng Bo`ri quyonlarni quvlaydi **<u>Bo`rining vazifasi</u>**: quyonlar tomonidan yerga urib olib yugurayotgan to`plarini urib chiqarish **<u>Quyonlarning vazifasi</u>**: Bo`ridan qochib to`plarini asrab qolish (to`pni nazoratdan	**10-12 daqiqa** 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta **5-10 daqiqa**	 6 *m* li chiziqdan 20 *m* li markaz chizig'igacha, guruhli uslubda, imkon boricha uslubda onglilik va faollilik uslubida bajarish x x x x x x x x x x x M x x x x x M – murabbiy, ya'ni bo`ri, x – o`quvchilar, ya'ni quyon to`pni yo`qotgan o`yinchi yana o`yinga qo`shilishi mumkin

	qochirmay ikki qo`llab ilmasdan, yerga urib olib yugurishda davom etish)		

Asosiy qism55-60′	**2) To`pni yerga urib olib yugurish va bir qo`llab yuqoridan darvozaga sakrab to`p otish texnikasini o`rgatishda davom etish;** - shug'ullanuvchilarning har birida to`p, markaziy chiziqda darvoza tomonga qarab, bir kema-ket qator bo`lib saflanish; - to`pni yerga urib olib yugurib, 6 *m* li chiziqqa yetmasdan, bir qo`llab yuqoridan darvozaga sakrab to`p otish; - to`pni yerga urib olib yugurib, 9 *m* li chiziqdan uch qadam qilib, bir qo`llab yuqoridan darvozaga sakrab to`p otish; - to`pni yerga urib olib yugurib, 9 *m* li chiziqdan uch qadam qilib, (6 *m* li chiziq ustiga oldindan tayyorlangan gimnastik skameyka ustidan bir oyoqda yuqoriga va oldinga sakrab) bir qo`llab yuqoridan darvozaga to`p otish; - shug'ullanuvchilarning har birida to`p, yuza chiziqda markaz chizig'i tomonga qarab, bir kema-ket qator bo`lib saflanish; - 1,5 *m* oraliqda joylashtirilgan 5 ta ustunchalar orasidan to`pni yerga urib olib yugurib 9 *m* li chiziqdan uch qadam qilib, (6 *m* li chiziq ustiga oldindan tayyorlangan gimnastik skameyka ustidan bir oyoqda yuqoriga va oldinga sakrab) bir qo`llab yuqoridan darvozaga to`p otish; - 1,5 *m* oraliqda joylashtirilgan 5 ta ustun-chalar orasidan to`pni yerga urib olib yugurib murabbiyga to`pni uzatadi va o`zi oldinga tezlanadi, so`ng murabbiy uzatgan to`pni ilib 9 *m* li chiziqdan uch qadam qilib, gimnastik skameyka ustidan bir oyoqda yuqoriga va oldinga sakrab bir qo`llab yuqoridan darvozaga to`p otish. **3) O`yinchilarning** (burchak, yarim o`rta, markaz, chiziq, darvozabon) **maydondagi joylashuvi, ularning o`yindagi vazifalarini tushuntirish va ikki yoqlama "gandbol"**	**15-20 daqiqa** **15-20 daqiqa** **12-15 daqiqa**	osondan qiyinga, oddiydan murakkabga, qismlarga bo`lib o`rgatish mashq uslubida bajarish   

	**o`yinida o`rganilgan texnik-taktik usullarni qo`llash:** - burchak o`yinchilari 2-ta; - yarim o`rta o`yinchilar 2-ta; - narkaz o`yinchisi 1-ta; - Chiziq o`yinchisi 1-ta va darvozabon		
YAkuniy qism,-5′	- saflanish, - nafas rostlab sekin yurish, - qayta saflanish, - xato va kamchiliklarni tushuntirish, - faol o`quvchilarni rag'batlantirish, - uyga vazifa berish, - xayrlashish.	2' 30" 1' 30" 30" 30"	Yaxshi shug'ullangan sportchilarni rag'batlantirish, shug'ullanuvchilarga uyga vazifa berish

Gandbol murabbiysi: _____

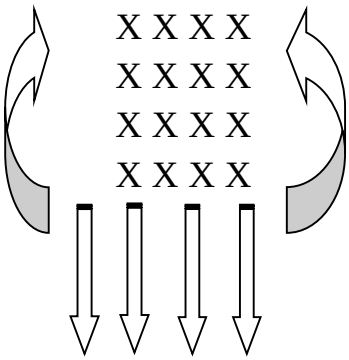
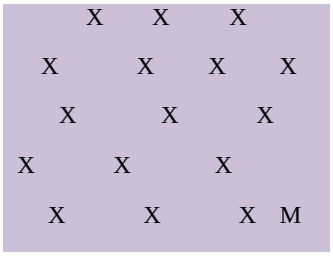
MASHG'ULOT KONSPEKTI № 2

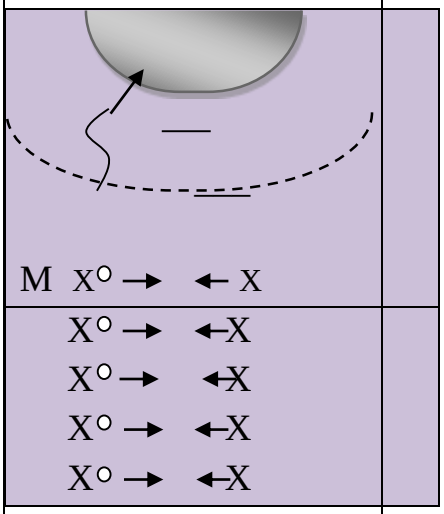
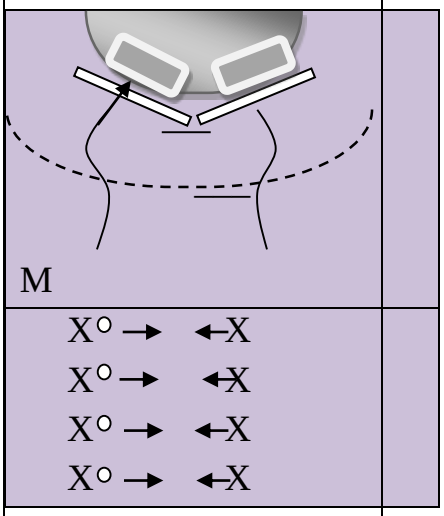
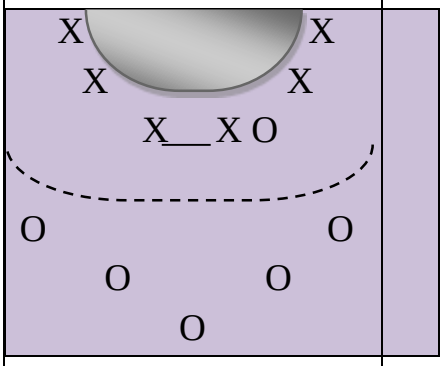
(UJT)-20′; (MJT)-25′; (Tex/T)-20′; (Tak/T)-10′; (O`yin/T)-15′

Vazifalar: **1) Tezkor-chidamlilik sifatini tarbiyalash:**
a) yugurish mashqlari, b) "zanjir" o`yini.
2) Juftlikda, harakatda to`p uzatish, to`p ilish va darvozaga sakrab to`p otish texnikasini o`rgatishda davom etish.
3) O`yinchilarni maydonda to`g'ri holat "pozitsiya" tanlab harakatlanish taktikasini mustahkamlash va ikki yoqlama "gandbol" o`yinida o`rganilgan texnik-taktik usullarni qo`llash.

**Mashg'ulot o`tish joyi**: BO`SM "gandbol" sport zali
Sport anjomlari: 16-18 ta gandbol to`pi, 2 ta gimnastik to`shak, 2 ta gimnastik skameyka

Mashg'ulot qismi	Mashg'ulot mazmuni	Me'yori, miqdori	Tashkiliy-uslubiy ko`rsatmalar
Tayyorlov qismi20-25′	- saflanish, salomlashish, raport topshirish, - mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish, - diqqatni jamlovchi buyruqlarni bajarish (chapga, o`ngga, ortga), - yurish (oyoq uchida, tovonda, oyoq panja tashqarisida, ichkarisida), - yugurish (sekin, o`rta tempda, o`ng va chap yelka bilan,orqa bilan, oddiy yurishga o`tish). **URM (4ta kema-ket qatorda)** (chigalyozdi mashqlari, kerishish, boshdan oyoqqacha bo`lgan har bir bo`g'imlar uchun "razminka" va aylanma harakatdagi mashqlar, oyoq uchida o`tirib-turishlar)	2 daqiqa 30 soniya 1 daqiqa 3,5 daqiqa 8 daqiqa 2-4 marta	xxxxxxxxxxxxxxx M ↑ ↑ ↑ ←x ←x ←x →↓ → →↓ ↓ qo`llar belda, gavdani tik tutib, (sekin, o`rta tempda) M X X X X X X X X X X X X X X X X katta amplitudada

Tayyorlov qismi20-25′	**1) <u>Tezkor chidamlilik sifatini tarbiyalash;</u>** **<u>a) yugurish mashqlari:</u>** - bedanacha mayda qadam bilan sltanib engil yugurish; - joyida tez yugurib, ishoradan so`ng oldinga tez yugurish; -ikki shug'ullauvchi (old qatordagi va orqa qatordagi) 1 metr masofa oraliqda ketma-ket turib, joyida tez yuguradi, ishoradan so`ng birinchi qator qochadi, ikkinchi qator quvlaydi va yetib olishga harakat qiladi; - murabbiyning 1-xushtagidan so`ng 4 ketma-ket qatorning birinchi qatori murabbiy ishorasiga ko`ra (oldinga, ortga, o`ngga, chapga, sakrash) ko`rsatgan yo`nalishda tez harakat-lanadilar, murabbiyning 2-xushtagidan so`ng oldinga tez yuguradilar; -juftlikda o`ngga va chapga ikki qadam qo`yib, qo`llarni polga tekkazib qadamba-qadam yugurish; -mokisimon yugurish "chelnochnqy beg" 6x9x20x9x6; **b) zanjir o`yini:** o`yinchilar barchasi 20x20 *m* li hududda yoyilib joylashadilar, murabbiy ham ular orasida joylashadi, murabbiy xushtagi, ya'ni ishorasidan so`ng murabbiydan, ya'ni zanjir boshidan qochib yugurudilar. **<u>Zanjir boshining vazifasi:</u>** qochayotgan o`yinchilarni bitta-bittadan tutib, zanjirga ulab, ularni qo`llarini qo`yib yubormasdan quvlab tutish va zanjirni uzaytirish. **<u>O`yinchilar vazifasi:</u>** Zanjirboshidan qochib zanjirga tushmaslik va yugurishda davom etish.	10 daqiqa 2marta 2marta 2marta 2marta 2marta 4+5 daqiqa	 6m li chiziqdan markaz chizig'igacha, guruhli uslubda, musobaqa uslubida Onglilik va faollilik uslubida bajarish  M-murabbiy zanjirboshi, X- o`yinchilar, zanjirni uzib yubormaslik kerak

Asosiy qism55-60′	**2) Juftlikda, harakatda to`p uzatish, to`p ilish va darvozaga sakrab to`p otish texni-kasini o`rgatishda davom etish;** - shug'ullanuvchilar juft-juft sherik bo`lib, 3 metr masofa oraliqda oyoq uchida tizzalar sal bukilgan holatda bir-birlariga qarab turadilar, ikki sherikka bittadan to`p, murabbiy xushtagidan so`ng qadamba-qadam yonga harakatlanib, to`pni sherikka ikki qo`llab ko`krak qafasi oldidan uzatish va ilish; - qadamba-qadam yonga harakatlanib, to`pni sherikka ikki qo`llab ko`krak qafasi oldidan uzatish va ilish, 9 *m* li chiziqqa yetganda to`pli o`yinchi uch qadam qo`yib, bir qo`llab yuqoridan sakrab darvozaga to`p otadi; - qadamba-qadam yonga harakatlanib to`pni sherikka ikki qo`llab bosh orqasidan uzatish va ilish, 9 *m* li chiziqqa yetganda to`pli o`yinchi uch qadam qo`yib bir qo`llab yuqoridan sakrab darvozaga to`p otadi; - qadamba-qadam yonga harakatlanib, to`pnisherikka bir qo`llab uzatish va ilish, 9 *m* li chiziqqa yetganda to`pli o`yinchi uch qadam qo`yib (6 *m* li chiziq ustiga oldindan tayyor-langan gimnastik skameyka ustidan bir oyoqda yuqoriga va oldinga sakrab), bir qo`llab yuqoridan darvozaga to`p otish; qadamba-qadam yonga harakatlanib, to`pni qo`ldan-qo`lga gavda atrofida aylantirib olib bir qo`llab sherikka uzatish va ilish, 9 metrli chiziqqa yetganda to`pli o`yinchi uch qadam qo`yib (6 metrli chiziq ustiga oldindan tayyorlangan gimnastik skameyka ustidan bir oyoqda yuqoriga va oldinga sakrab) bir qo`llab yuqoridan darvozaga to`p otish. **3) O`yinchlarni maydonda tog`ri holat "pozitsiya" tanlab harakatlanish taktikasini mustahkamlash va ikki yoqlama "gandbol"**	15+20 daqiqa 2x15 daqiqa	Osondan qiyinga, oddiydan murakkabga, butunligicha o`rgatish va takroriy uslubda  Xatolarni o`z vaqtida to`g`rilash     O`yinchilarni 6:0 ximoya taktikasida joylashuvi 

	**o`yinida o`rganilgan texnik-taktik usullarni qo`llash;** - Darvozabon va boshqa o`yinchilarning xolatni to`g`ri tanlashlarini tushuntirish;		
Yakuniy qism 3-5′	- Saflanish, - Nafas rostlab sekin yurish, - Qayta saflanish, - Xato va kamchiliklarni tushuntirish, - Faol o`quvchilarni rag'batlantirish, - Uyga vazifa berish, - Xayrlashish.	2' 30" 1' 30" 30" 30"	Yaxshi shug'ullangan sportchilarni rag'batlantirish, shug'ullanuvchilarga uyga vazifa berish

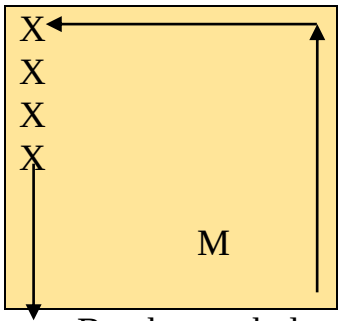
Gandbol murabbiysi: M.M. Raxmanova

MASHG’ULOT KONSPEKTI № 3

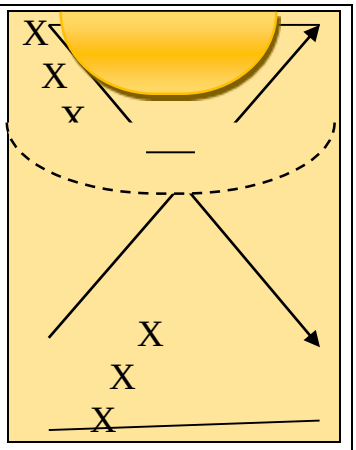
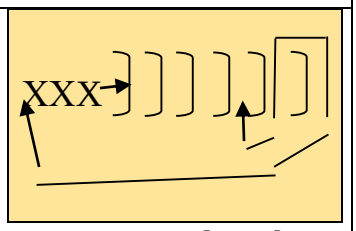
(UJT) - 25′; (MJT) - 25′; (Tex/T) - 45′; (Tak/T) - 35′; (O’yin /T) -5′ JAMI 135 daqiqa

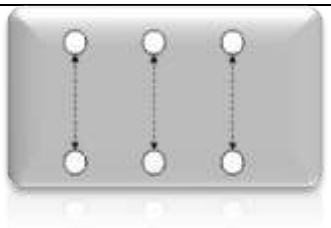
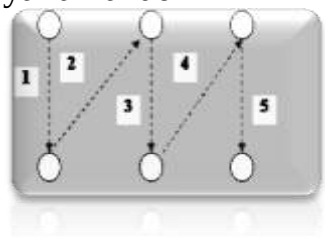
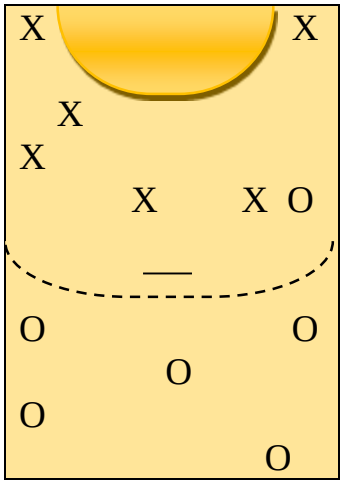
Vazifalar: **1) Tezkorlik va kuch sifatini tarbiyalash;**
a) yugurish mashqlari b) to’siqlardan o’tib bajariladigan oyoq uchun mashqlar
2) To’p uzatish va ilish texnikasini o’rgatishda davom etish;
3) O’yinchilarning amplua bo’yicha maydondagi joylashuvi, ularning o’yindagi vazifalariga ko’ra jamoaviy texnik-taktik harakatlar (6:0 hududiy himoya) ni takrorlash va bir yoqlama “gandbol” o’yinida o’rganilgan texnik-taktik usullarni qo’llash;

Mashg’ulot o’tish joyi: BO’SM “gandbol” sport zali
Sport anjomlari: 16-18 ta gandbol (II-ayollar) to’pi, 8-10 ta ustunlar, 4 ta katta fishkalar

Mashg`ulot qismi	Mashg’ulot mazmuni	Me’yori, miqdori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar
Tayyorlov qismi 35-40′	Saflanish, salomlashish, raport topshirish, mashg’ulot vazifasi bilan tanishtirish, diqqatni jamlovchi buyruqlarni bajarish (chapga, o’ngga, ortga) yurish (oyoq uchida, tovonda, oyoq panja tashqarisida, ichkarisida) yugurish (sekin, o’rta tempda, o’ng va chap yelka bilan, orqa bilan, oddiy yurishga o’tish) nafas rostlovchi mashqlar va zal bo’ylab yurish; **URM (harakatda)** - qo’llarni to’g’riga uzatib, kaftini musht qilib, tirsakdan bukib, oldinga-orqaga, ichkariga-tashqariga aylanma harakatga keltirish, - avval chap ko’l, so’ng o’ng qo’l keyin ikkala qo’lning yelka kamarini baravariga oldinga-orqaga aylanma harakatga keltirish, - qo’llar ko’krak oldida gavdani chapga va o’ngga burish, - oyoqdan oyoqga tayangan holatda qo’llarni keng yozib, gavdani chapga va o’ngga burish va oyoqlarni galma-gal qo’tarish, - oldinga va belni ushlab orqaga egilishlar,	**5 daqiqa** 30" 30" 30" 1' 1,5' 1' **10 daqiqa** 4-6 marta 4-6 marta 2-4 marta 2-4 marta 4-6 marta 10 marta 10 marta	xxxxxxxxxxxxxxxx (M) sport kiyimi va tirnoqlarni tekshirish ↑ ↑ ↑ ←x ←x ←x → → → ↓ ↓ ↓ qo’llar belda, gavdani tik va to’g’ri tutish lozim  Barcha mashqlar imkon boricha uslubda va katta amplitudada bajariladi

Gandbol sport turi murabbiysi: _____

	- qo’llar bosh orqasida yarim o’tirgan holatda yurish, - o’tirib sakrab yurish, chap va o’ng tomonga aylanib sakrash; **1) Tezkorlik va kuch sifatini tarbiyalash;** **a) yugurish mashqlari** bedonacha mayda qadam bilan siltanib yengil yugurish, tizzalarni balan ko’tarib yugurish, “zaxlyost” oyoq uchini orqaga tekkazib yugurish, oldinga kiyikcha yugurish, yonga kiyikcha yugurish, oyoqdan oyoqga o’tib yuqoriga baland sakrash, o’ngga va chapga ikki qadam qo’yib, qo’llarni polga tekkazish, oyoq uchida tizzalarni bukib himoyachining asosiy turishida yonga qadamba-qadam yugurish, oyoq uchida tizzalarni bukib yonga qadamba-qadam yugurish va har uch qadamda “blok” to’siq qo’yish tezlanishlar “uskoreniye”;	**20-25 daqiqa** 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta	 6 m li chiziqdan 20 m li markaz chizig’igacha dioganal ravishda, guruhli va imkon boricha uslubda
	b) (to’siqlardan o’tib bajariladigan oyoq uchun mashqlar) sportchilar bir ketma-ket kator bo’lib turadilar, xushtakdan so’ng navbatma navbat har bir to’siq ustidan oddiy yugurib o’tadilar, keyin avval bir oyoqda, keyin boshqa oyoqda, juft oyoqda, sakrab o’tadilar, so’ng har bir to’siqdan avval bir oyoqni so’ng ikkinchi oyoqni tezlikda sakrab qo’yib o’tish, yonbosh bilan juft oyoqda-o’ng va chap oyoqlarda sakrab o’tish, to’siqlarni har birini aylanib o’tish, to’siqlarni har birin chap va o’ng yonbosh bilan qadamba-qadam qo’yib aylanib o’tish, to’siqlarni atrofidan hujumchi hamda himoyachining asosiy turish holat harakatida aylanib o’tish; **2) To’p uzatish va ilish texnikasini o’rgatishda davom etish;** **- s**portchilar ikki ketma-ket kator bo’lib	**15 daqiqa** 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta **60 daqiqa**	 Jaroxatlanishni oldini olish uchun avval sekin tempda-osondan-qiyinga, oddiydan-murakkabga, qismlarga bo’lib o’rgatish mashq uslubida

Asosiy qism 80-85′	saflanadilar, birinchi qatorda to’pli sportchilar, ikkinchi qatorda to’psiz, keyin zal bo’ylab 1,5 m oraliq masofa saqlab sherik-sherik bo’lib bir birlariga yuzma-yuz qarab turadilar. Murabbiy hushtagidan so’ng; - qo’llar ko’krak oldida, barmoqlar yordamida to’g’ridan sherikka to’p uzatish va ilish, - qo’llar bosh orqasida, barmoqlar yordamida to’g’ridan sherikka to’p uzatish va ilish, - qo’llar bosh orqasida, chapga va o’ngga egilib barmoqlar yordamida to’g’ridan sherikka to’p uzatish va ilish, - oyoqlar yelka kengligida oldinga o’ngga va oldinga chapga egilib tebranma harakatlanib to’g’ridan sherikka to’p uzatish va ilish, - bir qo’llab avval o’ng qo’lda so’ng chap qo’lda sherikka to’p uzatish va ikki ko’llab ilish, - bir qo’llab avval o’ng qo’lda so’ng chap qo’lda sherikka to’pni dumalatib uzatish va ikki ko’llab ilish, - uch qadam qilib avval o’ng qo’lda so’ng chap qo’lda sherikka to’p uzatish va ikki ko’llab ilish, - uch qadam qilib sakrab avval o’ng qo’lda so’ng chap qo’lda sherikka to’p uzatish va ikki ko’llab ilish, **3) O’yinchilarning amplua bo’yicha** (burchak, yarim o’rta, markaz, chiziq, darvozabon) **maydondagi joylashuvi, ularning o’yindagi vazifalariga ko’ra jamoaviy texnik-taktik harakatlar (6:0 hududiy himoya) ni takrorlash va bir yoqlama “gandbol” o’yinida o’rganilgan texnik-taktik usullarni qo’llash;** - Burchak o’yinchilari 2-ta; - Yarim o’rta o’yinchilar 2-ta; - Markaz o’yinchisi 1-ta; - Chiziq o’yinchisi 1-ta va - Darvozabon	2-4marta 2-4marta 2-4 marta 2-4marta 2-4marta 2-4marta 2-4marta 2-4marta **10+5 daqiqa**	 Har bir mashq murabbiy hushtagi bilan boshlanib xushtak bilan yakunlanadi  Barcha mashqlar avval joyda, harakatda, juft oyoqda sakrab so’ng oraliq masofani 5-6 metrgacha uzaytirib uch soniya va uch qadam qoidasiga ko’ra bajariladi  Texnik-taktik xatoliklarni o’z vaqtida individual to’g’irlash

MASHG’ULOT KONSPEKTI № 4

Yakuniy qism 8-10′	Saflanish, - nafas rostlab sekin yurish, - qayta saflanish, - xato va kamchiliklarni tushuntirish, - faol o’quvchilarni rag’batlantirish, - uyga vazifa berish, - Xayrlashish.	**8-10 daqiqa** 30" 1,5' 30" 2' 1,5' 1,5' 30"	Turgan joydan va uch hatlab uzunlikka sakrash, qo’llarga tayanib otjimaniye, tennis to’pini yerga urib ilib olish harakatlarini takrorlash.

(UJT) - 25′; (MJT) - 25′; (Tex/T) - 45′; (Tak/T) - 35′; (O’yin /T) -5′ JAMI 135 daqiqa

Vazifalar: **1) Tezkor chidamlilik sifatini tarbiyalash;**

a) yugurish mashqlari (juftlikda)

2) Turli hudud va holatlardan darvozaga to’p otish texnikasini o’rgatishda davom etish;

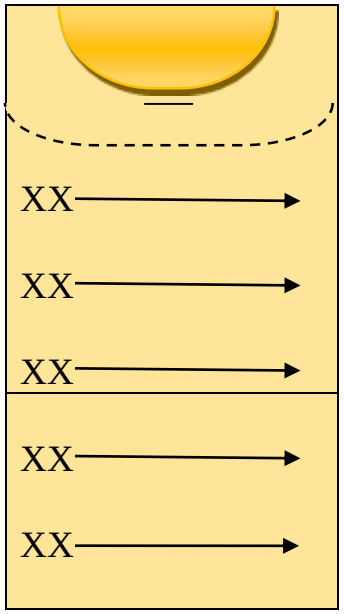
3) (5:1 hududiy himoya) taktikasi bilan tanishtirish, bir yoqlama “gandbol” o’yinida o’rganilgan texnik-taktik usullarni qo’llash;

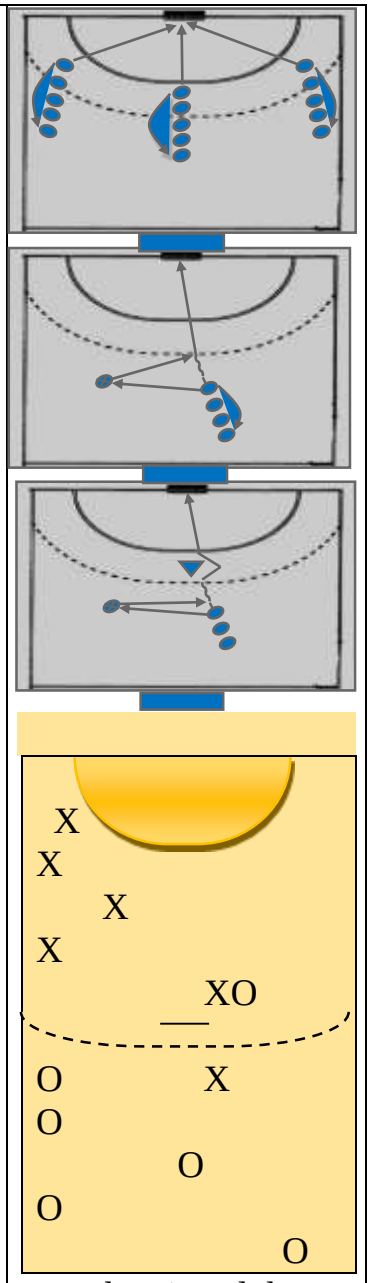
Mashg’ulot o’tish joyi: BO’SM “gandbol” sport zali

Sport anjomlari: 16-18 ta gandbol (II-ayollar) to’pi, 4 ta katta fishkalar, 3-4 ta chizmalar

Mashg`ulot. qismi	Mashg’ulot mazmuni	Me’yori, miqdori	Tashkiliy uslubiy ko’rsatmalar

Tayyorlov qismi 35-40′	Saflanish, salomlashish, raport topshirish, mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish, diqqatni jamlovchi buyruqlarni bajarish (chapga, o'ngga, ortga) yurish (oyoq uchida, tovonda, oyoq panja tashqarisida, ichkarisida) yugurish (sekin, o'rta tempda, o'ng va chap yelka bilan, orqa bilan, oddiy yurishga o'tish) nafas rostlovchi mashqlar va zal bo'ylab yurish; **<u>URM (to'rt ketma ket qatorda)</u>** - qo'llar belda boshni chap va o'ng tomonga aylanma harakatga keltirish, - qo'llarni to'g'riga uzatib, kaftini musht qilib, tirsakdan bukib, oldinga-orqaga, ichkariga-tashqariga aylanma harakatga keltirish, - avval chap ko'l, so'ng o'ng qo'l keyin ikkala qo'lning yelka kamarini baravariga oldinga-orqaga aylanma harakatga keltirish, - chap qo'l yuqorida o'ng qo'l pastda qo'llarni orqaga tortish, - qo'llar ko'krak oldida gavdani chapga va o'ngga burish, - oyoqlar yelka kengligida chapga, o'ngga,	**5 daqiqa** 30" 30" 30" 1' 1,5' 1' **10 daqiqa** 4-6 marta 4-6 marta 4-6 marta 4-6 marta 2-4 marta 2-4 marta 4-6 marta	xxxxxxxxxxxxxxxx (M) sport kiyimi va tirnoqlarni tekshirish ↑ ↑ ↑ ←x ←x ←x → → → ↓ ↓ ↓ qo'llar belda, gavdani tik va to'g'ri tutish lozim X X X X X X X X X X X X M Barcha mashqlar

	- oldinga oyoq uchlariga qo'llarni tekkazib egilishlar, - qo'llar belda tosni aylanma harakatga keltirish, - qo'llar zamok holatida gavdani aylanma harakatga keltirish, - qo'llar to'g'rida oyoqlarni galma-gal qo'tarib qo'llar uchiga tekkazish, - oyoqlar juft holatda qo'llar tizzada, tizzalarni aylanma harakatga keltirish, - o'tirib turish, - avval chap oyoqda, so'ng o'ng oyoqda keyin juft oyoqda sakrash, - oyoq va qo'llarni yengil silkitish; **<u>1) Tezkor chidamlilik sifatini tarbiyalash;</u>** **<u>a) yugurish mashqlari (juftlikda)</u>** - bedonacha mayda qadam bilan siltanib yengil yugurish, - tizzalarni balan ko'tarib yugurish, - "zaxlyost" oyoq uchini orqaga tekkazib yugurish, - oldinga va yonga kiyikcha yugurish, - oyoqdan oyoqga o'tib yuqoriga baland sakrash, - o'ngga va chapga ikki qadam qo'yib, qo'llarni polga tekkazish, - oyoq uchida tizzalarni bukib himoyachining asosiy turishida yonga qadamba-qadam yugurish, - oyoq uchida tizzalarni bukib yonga qadamba-qadam yugurish va har uch qadamda sakrab "blok" to'siq qo'yish, - tezlanishlar "uskoreniye", - 6x9x20x9x6 metrga moqisimon yugurish, - 6 m li hududdan murabbiy ishorasidan so'ng turgan joyda tez yugurish, ikkinchi ishoradan so'ng qarama qarshi darvozabon xududiga yugurish	4-6 marta 4-6 marta 10 marta 10 marta 2-4 marta 10 marta 10 marta 2-4 marta **20-25 daqiqa** 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 2-marta 1-marta 2-marta	oyna ko'rinishi, frontal va imkon boricha uslubida va katta amplitudada bajariladi, tizzalarni bukmasdan, oyoq uchida gavdani tik tutib o'tirish, oyoq uchida yengil sakrash  yon chiziqdan yon qiziqgacha, yuza chiziqdan yuza chiziqgacha juftlikda, musobaqa uslubida

Asosiy qism 85-90′	**<u>2) Turli hudud va holatlardan darvozaga to’p otish texnikasini o’rgatishda davom etish;</u>** - o’ng burchakdan, chap barchakdan va markazdan darvozaga to’p otish. O’yinchilar xar - bir belgilangan joydan navbat bilan to’pni darvozaga otishadi va o’zlari turgan qator oxiriga borib turadilar. - o’yinchilar bir ketma-ket qator bo’lib turadilar. To’pni (chap, o’ng burchaklardan va yarim o’rtadan) darvozaga harakat paytida otiladi. O’yinchi to’pni murabbiyga uzatib va qayta qabul qilgandan so’ng tirsaklarini bukkan xolda yuqoridan darvozaga to’p otadi. Mashqni sakramasdan va sakrab bajargandan so’ng o’zi turgan qator oxiriga borib turadi. - o’yinchilar bir ketma-ket qator bo’lib turadilar.O’yinchi to’pni murabbiyga uzatib, undan qabul qilgandan so’ng himoyachi qarshiligini yengib darvozaga to’p otadi. To’pni sakramasdan va yon tomondan tirsaklarini bukkan xolda otadi. **3) (5:1 hududiy himoya) taktikasi bilan tanishtirish, bir yoqlama “gandbol” o’yinida o’rganilgan texnik-taktik usullarni qo’llash;** - 5:1 himoya taktikasida joylashish, harakatlanish, qo’shilish, joy almashish, to’pli o’yinchini to’htatishda guruh texnik -taktik harakatlarini qo’llash, - himoyada oldingi chiziqda harakatlanayotgan o’yinchi ning vazifasi raqibning markaz va yarim o’rta o’yinchilariga to’p bilan erkin harakatlanishiga yo’l qo’ymaslik; - bir yoqlama gandbol o’yini;	**60 daqiqa** 4-6marta 4-6marta 4-6marta **10+5 daqiqa**	 takroriy uslub, texnik-taktik xatoliklarni o’z vaqtida to’g’irlash

Yakuniy qism 8-10'	Saflanish, - nafas rostlab sekin yurish, - qayta saflanish, - xato va kamchiliklarni tushuntirish, - faol o'quvchilarni rag'batlantirish, - uyga vazifa berish, - Xayrlashish.	**8-10 daqiqa** 30" 1,5' 1` 2' 1,5' 1,5'	9 m li hududdan darvoza burchaklariga 12ta to'p otish va 1 daqiqa mobaynida sherikka to'p uzatish harakatlarini takrorlash.

Gandbol sport turi murabbiysi: _____

ILOVALAR
Sportchining shaxsiy kartasi

Ismi, sharifi _____

Tug’ilgan yili va joyi

_____

_____

Gandbol bilan shug’ullanishni boshlagan oyi va yili

Sport maktabi _____

Sport jamiyati _____

_____

Shahar, viloyat

O`quv guruhi O`quv yili	Tekshirish vaqti	Jismoniy rivojlanishi					
		Gavda uzunligi, *sm*	Vazni, *kg*	Tovon o`lchami, *sm*	Qo`l barmoq-lari o`lchami, *sm*	O`pka hajmi, *l*	Tibbiyot xodimi xulosasi
Sport maktabiga qabul qilinganda dastlabki holati							
Dastlabki tayyor-garlik bosqichi yili: 1-chi 2-chi 3-chi							
O`quv-mashg’ulot bosqichi yili:							

O`zRes sog'liqni saqlash vazirligi

расм

Vrach nazorati kartasi

Sportchining tibbiy hujjati shakl № 061/U

To`lg'azish vaqti_____

(yil, oy, sana)

17. Antropometrik ko`rsatkichlari									
		1-ko`rik Ko`rik vaqti		2-ko`rik Ko`rik vaqti		3-ko`rik Ko`rik vaqti		4-ko`rik Ko`rik vaqti	
		yoshi	baho	yoshi	baho	yoshi	baho	yoshi	baho
Vazni									
Bo`yi (turganda)									
Ko`krak qafasi aylanasi	Nafas olganda								
	Nafas chi-qarganda								
	Pauza								
	O`lchami								
Spirometriya									
dinamo metriya	O`ng kaft								
	Chap kaft								
	Bel kuchi								
18. Tashqi ko`rik natijalari									
Teri									
Tashqi shilliq qavatlar									
Limfa tizimi									
Yog' qatlami									
Mushaklari									
Churrak eshiklari									
Ko`krak qafasi									
Bel									
Oyoq panjasi									
Oyoqlari									

Tashkilot BO`SM, sport jamoasi _____
Sport turi_____
Turar joyi poliklinikasi № _____
1. F.I.Sh. _____
2. Tug'ilgan vaqti_____3.Jinsi _____
4. Uy manzili _____ Telefon _____
5. Ish joyi _____
6. Kasbi, lavozimi _____
7. Ma'lumoti _____8. Yashash sharoiti_____
9. Ovqatlanish tartibi_____
10. O`tkazgan: a) kasalliklari _____
b) jarohatlari_____
v) operatsiyalari_____
11. Ichkilik ichishi: ba'zida bayramlarda, ko`p, tez-tez,
ichmaydi. (tagiga chizilsin)
Chekishi: necha yoshdan_____kuniga_____ta, chekmaydi
(tagiga chizilsin)
12. qaysi sport turi bilan muntazam
shug'ullanadi_____
13. Qanchadan beri _____
14. Boshqa qaysi sport turi bilan shug'ullangan_____
_____
15. qaysi sport turidan musobaqada qatnashgan_____
_____
16. Sport toifasi_____
Har bir sport toifasini olgan sanasi
_____
Qaysi sport turidan
_____
_____

17 yoshgacha bo`lgan o`smirlar va bolalarni baholash

19. Yaqin oradagi ko`rsatkichlari

	1-ko`rik** **Ko`rik vaqti_____	**2-ko`rik** **Ko`rik vaqti____**
Mashg'ulotlari va sport tusobaqalari to`g'risida qisqacha ma'lumot		

20. Ko`rik natijalari

Shikoyatlar		
Nafas olish organlari: yuqori nafas yo`llari, o`pka (auskultatsiya)		
Qon aylanish tizimi: yurak (chegaralari, auskultatsiya)		
Ovqat hazm qilish tizimi: til, qorin (palatsiya)		
Siydik ajratish tizimi		
Endokrin tizim		
Asab tizimi		
Mutaxassislar ko`rigi:		
Oftalmolog		
Otolaringolog		
Jarroh		
Travmatolog		
Stomatolog		
Boshqa mutaxassislar:		

21 Sport anamnezi

3-ko`rik** **Ko`rik vaqti_____	**4-ko`rik** **Ko`rik vaqti_____**
Ichki organlari	

Funksional sinama

Sana, oy, yil				
Nafas _____				
Puls_____				
Puls xarakteri _____				
Qon bosimi_____				
10_____ 20_____ 30_____ 40_____ 50_____ 60_____ Bosimi _____ Naqas _____				
Puls xarakteri _____ Turganda _____ Auskultatsiya_____ Yotganda_____				

22. Xulosa

Jismoniy rivojlanish				
Sog'lig'ining holati (funksionalholati)				
Tibbiy guruh				
_____ bo`yicha mashg'ulot va musobaqalarga ruxsat				
Mutaxussisga yo`llanma				
Qayta tekshiruv				
Tavsiya etildi				
Ilovalar				

SPORTCHINING SHAXSIY VARAQASI

Familiyasi _____

Ismi _____

Sharifi _____

Tug’ilgan yili, oyi va sanasi «_____» _____ yil

Shug’ullanadigan sport turi _____

Sport maktabi yoki muassasa nomi _____

Uy manzili _____

Telefon raqami _____

O`qish joyi, sinfi _____

OTA-ONASINING ARIZASI

Mening farzandim _____ ni

_____ sport maktabining

_____bo`limida shug’ullanishga qabul

qilishingizni so`rayman _____

_____ _____

(imzo)

№	***Tibbiy ko`rik***						***Sport razryadi***						
	1-yil		2-yil		3-yil		1 o`r	2 o`r	I	II	III	SUN	SU
Muhr													
Imzo													

B I L D I R I SH N O M A

“TASDIQLAYMAN”
1-BO`SM direktori
_____ X.A. Yakubov
“____” _____ 2016 y

Sizdan 1-BO`SMga 2017-2018 o`quv yilida quyidagi o`quvchilarni _____ sport turi bo`yicha umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik nazorat me’yorlari hamda talablarini bajarganliklari to`g’risidagi bayonnomalar asosida _____ sport turi bo`yicha _____ guruhiga qabul qilishingizni so`rayman

№	Familiyasi, ismi, sharifi (to`liq)	Tug’ilgan kuni, oyi, yili	Sport toifasi	O`qish joyi (maktab №, sinfi)	Uy manzili (tumani, ko`chasi, uyi)	Telefoni (kodi bilan)	Ilova
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							

18							
19							
20							

Murabbiy: _____ Uslubchi: _____
(Familiya, ismi) (imzo)(Familiya, ismi) (imzo)
Shifokor: _____ _____ O`.I.B.D.O`: _____ _____
(Familiya, ismi) (imzo) (Familiya, ismi) (imzo)

“____” _____ 201_ yil.

Olmazor tumani 1-BO`SM _____ murabbiysi _____ ning

2017-2018 yilda _____ guruhda

O`QUV-MASHG’ULOT O`TKAZISH JADVALI

№	Guruhlarning nomlanishi	Dushanba	Seshanba	Chorshanba	Payshanba	Juma	Shanba	Yakshanba	Sport bazasi

Murabbiy: _____ “____” _____ 201_ yil.
(Familiya, ismi) (imzo)

BO`SMda gandbol sport turi bilan shug'ullanayotgan BTG-1 (1-o`quv yili uchun) o`quvchilari (qiz va o`g'il bolalari)ning nazorat me'yorlari "test" ko`rsatkichlari va me'yoriy nazoratdan o`tgan holatini qayd qilishning

NAMUNAVIY BAYONNOMASI

№	Sportchilarning F.I.Sh.	Tug'il-gan kuni, oyi va yili	30 metrga yugurish (soniya)		30 metrga to`pni yerga urib olib yurish (soniya)		Turgan joydan uzunlikka sakrash (*sm*)		Tennis to`pini uzoqlikka otish (metr)		1 daqiqa davomida sherikka to`p uzatish (soni)		1 daqiqa davomida arg'am-chida sakrash (soni)		Mokisi-mon yugurish (soniya)	
			natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
∑			$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=	

Gandbol murabbiysi: _____ _____

BO`SMda Gandbol sport turi bilan shug'ullanayotgan BTG-1 (2-3-o`quv yili uchun) o`quvchilari (qiz va o`g'il bolalari)ning nazorat me'yorlari "test" ko`rsatkichlari va me'yoriy nazoratdan o`tgan holatini qayd qilishning NAMUNAVIY BAYONNOMASI

№	Sportchilarning F.I.Sh.	Tug'ilgan kuni, oyi va yili	30 metrga yugurish (soniya)		30 metrga to`pni yerga urib olib yurish (soniya)		Turgan joydan uzunlikka sakrash/uch xatlab sakrash (sm)		Tennis to`pini uzoqlikka otish (metr)		1 daqiqa davomida sherikka to`p uzatish (soni)		1 daqiqa davomida arg'amchida sakrash (soni)		Mokisi-mon yugurish (soniya)		9 mli hududdan darvoza burchaklariga to`p otish (12 marta)	
			natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho	natija	baho
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		
13																		
∑			$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=		$\bar{X}$=			

Gandbol murabbiysi: _____ _____

GLOSSARIY

Gandbol sport turining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o`rganish va o`qitish predmeti ochib beriladi, fanda to`planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to`liq ta'rifga ega bo`lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to`liq hisoblanadi. Gandbol sport turida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo`q.

**Burchak o`yinchisi** maydonning chap va o`ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o`yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo`lishi lozim. Chunki uning o`yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga yetkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so`ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o`z darvozaboni yoki o`yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to`pni ilib olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim.

Yarim o`rta o`yinchisi maydonning markaz va burchak o`yinchilari orasida (raqib darvozasidan 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu ampluada harakatlanuvchi o`yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u asosan hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi.

**Chiziq o`yinchisi** raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o`z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo`lishi lozim.

**Markaz o`yinchisi** o`z nomi bilan maydonning markazida (erkin to`p tashlash chizig'idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampluada harakatlanuvchi o`yinchi vazifasini ijro etish uchun o`yinchidan maydonni ko`ra bilish, yon taroflarni ko`ra olish, kutilmagan va aniq to`p uzata olish, murakkab bo`lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to`p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o`yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o`yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, texnik-taktik harakatlar aynan shu o`yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Bir so`z bilan aytganda, barcha hujum shu o`yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to`p uzatsa, shu tarafdan hujum davom etadi.

Funksional tayyorgarlik – gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi.

Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo`ladi. Mash-g'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.

Sport mashg'ulotlarining vositalari – sportchini mahoratiga to`g'ridan-to`g'ri yoki bevosita ta'sir ko`rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarini vositalar tizimiga aniq sport turini, mutaxassislik sport predmeti bo`lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

**O`yin texnikasi** – qo`yilgan maqsadga erishish uchun o`yinda qo`llaniladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

**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`llar tirsak qismidan biroz bukilgan holatda, qo`l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to`p tekkanidan so`ng, uchib kelgan to`p tezligini pasaytirish uchun qo`llar bukiladi. To`pni bir qo`lda ilish juda murakkab uslub bo`lib, sportchidan yuksak mahorat talab etadi.

**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. To`p uzatishni bajarishda, to`p ushlagan qo`l tirsak qismidan bukilgan, tirsak yelka bilan baravar yoki yelkadan biroz balandda bo`lishi, agar to`p o`ng qo`lda uzatilsa chap yelka oldinda bo`lishi maqsadga muvofiq.

**To`pni yerga urib olib yurish** – bu usul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o`yinchisining harakat qilishda qo`llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To`pni yerdan harxil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To`pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo`lini bukib, kaft yordamida to`pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to`p yerga tegib sapchib ko`tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo`yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to`g'ri tutilgan bo`lishi kerak.

**Darvozaga to`p otish** – natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq. Ayniqsa raqiblar uchun kutilmagan vaziyatda darvozaga to`p otish zamonaviy gandbolda yaxshi natija ko`rsatmoqda. Darvozaga to`p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

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 qutulish maqsadida foydalaniladi. To`p bilan chalg'itishlar to`p uzatishni, darvozaga to`p otishni, to`pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo`llaniladi.

**To`siq** – bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo`llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o`yinida to`siqlar yakka holda va o`yinchilar guruhi tomonidan qo`yilishi mumkin.

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

**To`pni urib chiqarish** – bu harakat to`p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to`pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.

To`pni 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.

**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.

**To`pli o`yinchini to`xtatish** – bu usul gandbol sport turida himoyachilar tomonidan eng ko`p qo`llaniladigan texnik usul hisoblanib, hujumchilarning darvozani ishg'ol qilishga bo`lgan harakatlarini to`xtatish imkonini yaratadi. Bu usul asosan hujumchi himoyachini aldab o`tishga harakat qilayotganda, darvozaga to`p otishga harakat qilayotganda yoki turlixil taktik kombina-tsiyalarni amalgaoshirish paytida bajariladi.

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

Siljish – darvozabonjoyini 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.

Taktika deganda – o`yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini 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.

Shaxsiy himoya – bugandbol 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 hududida.

Hududiy (hududli) himoya – bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish hududi aniqlanadi, ya'ni uning hududiga kirgan har bir hujumchini zich panohgohda bo`lishiga harakat qiladi.

Aralash himoya – bu tizimda shaxsiy va hududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o`yinchiga qarshi harakat va hududdagi mudofaani natijali qilishdir.

Almashish – bu to`p raqib jamoasiga o`tgandan so`ng, darhol hujumdan himoyaga o`tishni ko`zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o`zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi.

Son jihatdan ustunlikka erishish – bu shundan iboratki, tahdid solayotgan to`pli o`yinchi hududida doim himoya "devori" bo`lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo`lish imkoniyati bor bo`lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo`lib to`siq qo`yish imkoniyatini beradi.

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.

**Sportchini sportga mo`ljallash orientatsiyasi** – yosh sportchini ma'lum sport turi bo`yicha mutaxassis bo`lish yo`lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash – o`z tarkibida pedagogik, psixologik, tibbiy-biologik va sotsiologik tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o`smirlar va yoshlarni ma'lum sport turi bo`yicha mutaxassis bo`lish qobiliyati aniqlanadi.

**Harakat ko`nikmalari** – kishida harakat tajribasi va bilimlari to`planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi.

Harakat malakalari – harakatli mashqlarni ko`p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o`zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar – pedagogik jarayonining shartli belgilari bo`lib, jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi.

Pulsometriya – mashg'ulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashg'ulot pulsometriyasi o`tkaziladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi.

Darsning motor zichligi – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o`quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Yuqorida sanab o`tilgan tushunchalar va atamalar gandbol nazariyasi va uslubiyatida keng qo`llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o`zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o`zgarib turishi mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO`YXATI

1. Каримов И.А. Буюк келажагимизнинг ҳуқуқий кафолати. Т., Шарқ, 1993.

2. Каримов И.А. Жамиятимиз мафкураси халқни халқ, миллатни миллат қилишига хизмат қилсин. Т., Ўзбекистон, 1998.

3. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандбол. Т., УзГИФК, 2005.

4. Абдурахманов Ф.А., Ливицкий А.Н., Павлов Ш.К. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 1992.

5. Азизхўжаев Н.Н. Педагогик технология ва педагогик маҳорат. Т., ТДПУ, 2003.

6. Азимов И., Собитов Ш. Физиология. Ўқув қўлланма. Т., 1995.

7. Азимов И., Собитов Ш. Спорт физиологияси. Т., 1993

8. Алматов К.Т., Матчонов А.Т., Клемешева И.С. Улғайиш физиологияси. Т., 2004.

9. Акрамов Ж.А. Гандбол. Учебное пособие. Т., 2008.

10. Змямухамедов Б.Г., Абдуллаева Ш. Илғор педагогик технология. Т., Абу Али ибн Сино, 2001.

11. Ишмухамедов Р.Ж. Инновацион технологиялар ёрдамида таълим самарадорлигини ошириш йўллари. Т., ТДПУ, 2004.

12. Келлер В.С., Платонов В.Н. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов. Львов, 1991.

13. Костюков В.В., Шестаков М.М. Оптимизация процесса подготовки в споривных играх. Учебное пособие. Краснодар, 1991.

14. Набатникова М.Я., Филин М.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс.// Современная система спортивной подготовки. М., СААМ, 1995

15. Павлов Ш.К., Абдуразманов Ф.А. Гандбол. Дарслик. Т., 2005.

16. Павлов Ш.К., Абдалимов О.Х., Матхаликов И.И. Гандбол. Мусбақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими. Т., 2014.

17. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. БЎСМ ва БЎОСМлар учун намунавий дастур. Т., 2009.

18. Под редакцией А.И. Яроцкого. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., 1992.

19. Платонов В.Н. Структура многолетнего и годичного циклов подготовки. // Современная система спортивной полготовки. М., СААМ, 1995.

20. Психология и педагогика. Под ред. А.А. Радугина. М., 2003.

21. Саидахмедов. Янги педагогик технологиялар. Т., Молия, 2003.

22. Саломов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т., 2007.

23. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс. // Современная система спортивной полготовки. М., СААМ, 1995.

24. **Hamroqulov A.Q, Azimov N.G, Talanina N.X. Fiziologiya. O`quv qo`llanma. T., 1995.**

25. Axel Kromer, Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler, Deutschland 2015.

26. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.

27. www.sport-express.ru/handball/

28. www.sovsport.ru/others/handball/

29. vk.com/a_handball

30. sport.ua

31. www.rushandball.ru

MUNDARIJA

Kirish 3
Mualliflardan 5
I bob. Gandbol o`yinining tavsifi 7
1.1. Gandbol sport turida amplua o`yinchilarining funksional vazifalariga ko`ra model tavsifi 7
1.2. Gandbol o`yini qoidalari. O`yin maydoni 9
1.3. O`yin vaqti 14
1.4. To`p 15
1.5. Jamoa. O`yinchilarni almashtirish. O`yinchilar formasi 16
1.6. To`p bilan o`ynash. Sust o`yin 21
1.7. Qoidani buzish va sportchiga xos bo`lmagan xulq 22
1.8. Dastlabki to`p tashlash 25
1.9. Jazolash 31
1.10. Hakamlar 34
II bob. Tayyorgarlik turlari 45
2.1. Nazariy tayyorgarlik 45
2.2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar 47
2.3. Texnik tayyorgarlik 57
2.4. Taktik tayyorgarlik 58
2.5. Psixologik hamda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik 60
2.6. Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati 63
2.7. Gandbolchi shaxsining shakllanishida kollektiv, ya’ni jamoaning ahamiyati 64
2.8. Funksional tayyorgarlik 66
2.9. Sport tayyorgarligida musiqaning o`rni 67
2.10. Sport mashg’ulotlarining vositalari 70
III bob. Gandbol o`yini texnikasi 75
3.1. O`yin texnikasiga tavsif 77
3.2. Maydon o`yinchilarining hujum o`yin texnikasi 78
3.3. Maydon o`yinchilarining himoya o`yin texnikasi 89
3.4. Darvozabonning hujum va himoya o`yin texnikasi 93
IV bob. Gandbol o`yini taktikasi 97
4.1. O`yin taktikasiga tavsif 97
4.2. Maydon o`yinchilarining hujum o`yin taktikasi 98
4.3. Maydon o`yinchilarining himoya o`yin taktikasi 103
4.4. Darvozabonning hujum va himoya o`yin taktikasi 110
V bob. Sportga mo`ljallash va tanlab olish 116
5.1. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning o`ziga xos xususiyatlari 116
5.2. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning ilmiy asoslari 119

5.3. Sportchini sportga mo`ljallash (oriyentatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari 121
5.4. Tanlab olishda gandbolchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish 124
5.5. Gandbolchilarda yosh xususiyatlarni inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o`rganish 127
5.6. Yosh gandbolchilarni amplua bo`yicha tanlab olishda qo`llanilgan test mashqlarining tavsifi 130
VI bob. Harakatlarga o`rgatish uslubiyoti 135
6.1. O`rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari 135
6.2.Harakatlarga o`rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari 138
6.3. Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o`rgatishning o`ziga xos xususiyatlari 145
6.4. Umumta'lim maktablarining gandbol to`garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot"ning o`rni 148
VII bob. Pedagogik nazorat qilish uslublari 154
7.1. Mashg'ulot pulsometriyasini o`tkazish uslubi (Pulsometriya) 154
7.2. Mashg'ulotning umumiy va motor zichligini aniqlash uslubi (Xronometraj) 155
7.3. Jismoniy tarbiya darsi hamda mashg'ulotini tahlil qilish uslubi (Pedagogik tahlil) 157
7.4. Gandbolchilarning o`quv-mashg'ulotlari natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usullari 164
7.5. Sportda qo`llaniladigan uslublar 165
VIII bob. Sport travmatizmi hamda ularni oldini olish chora-tadbirlari 171
8.1. Jarohatlanish va shikastlanish turlari 171
8.2. Gandbol sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohi 175
8.3. Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlanishlarni oldini olish 177
8.4. Sportga xos jarohat va shikastlanishda shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko`rsatish qoidasi va sportchi jabrlanganda birinchi tibbiy yordam ko`rsatish 179
8.5. Gandbol sport turi mashg'ulotlarida texnika xavfsizligi bo`yicha tavsiyalar 182
8.6. "Razminka" chigalyozdi mashqlarining mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligidagi ahamiyati 183
8.7. Gandbol sport turini gigiyena tomondan ta'minlash 185
IX bob. Musobaqa turlari, ularni tashkil etish va o`tkazish 187

9.1. Musobaqalarni tashkil etish va o`tkazish 187
9.2. Aylanma tizim 188
9.3. Yutqazgandan so`ng o`yindan chiqib ketish tizimi 190
9.4. Aralash tizim 195
9.5. Musobaqa nizomi 196
X bob. BO`SMlarda murabbiylik faoliyatini olib borish uchun namunaviy amaliyot hujjatlari 198
10.1. Sport maktablaridagi namunaviy hujjatlar 198
10.2. O`quv-mashg'ulot jarayonini rejalashtirish hujjatlari 205
10.3. Yillik ish reja 215
10.5. Mashg`ulot konspekti 253
Glossariy 274
Foydalanilgan adabiyotlar ro`yxati 278

O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati kafedrasi katta o’qituvchisi
To’laganov Shuxrat Furqatjonovich

To’laganov Shuhrat Furqatjonovich 2008 yili O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti bakalavr yo’nalishi “Sport o’yinlari fakulteti” “Gandbol” ixtisosligini tamomladi.

2008 yildan boshlab “Futbol va gandbol” kafedrasi gandbol fani o’qituvchisi lavozimida o`z faoliyatini boshladi. 2018 yildan boshlab “Gandbol, tennis, badminton nazariyasi va uslubiyati” kafedrasi mudiri lavozimida ishlab kelmoqda. U o’z faoliyati vaqtida 3 ta uslubiy qo’llanma hamda 10 dan ziyod ilmiy maqolalar muallifidir.

Shuxrat Furqatjonovich o’quv ishlari bilan bir qatorda sport ishlarida ham yuqori natijalarga erishgan. Gandbol bo’yicha 2007 yil “Universiada” sport musobaqasi g’olibi, O’zbekiston chempionati va O’zbekiston kubogi musobaqalarining ko`p karra sovrindori. Sport ustasi.

Shuxrat Furqatjonovich o’z kasbini sidqi-dildan sevadigan, vazmin, Vataniga va oilasiga sadoqatli, yurtimiz ravnaqi yo’lida olib borilayotgan islohotlarni tushuna biladigan va tushuntira biladigan bilimli, sport mahoratiga ega inson.

Olmazor tumani 1-sonli Bolalar va o’smirlar sport maktabi katta uslubchisi
Raxmanova Maloxat Manapovna

Raxmanova Maloxat Manapovna 2007 yil sentyabr oyidan O’zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutining “Futbol va gandbol” kafedrasida “Gandbol” fani o’qituvchisi lavozimida mehnat faoliyatini boshladi. O’qituvchilik faoliyati mobaynida kafedra dotsentlari bilan hamkorlikda gandbol bo’yicha 1-2-3-4 ixtisoslik guruhi va talabalari uchun “Gandbol nazariyasi va uslubiyoti”, “Sport pedagogik mahoratni oshirish” va umumiy bosqich talabalari uchun “Gandbol” fanlaridan namunaviy o’quv dasturi, ishchi dastur, ma’ruzalar to’plami, mustaqil ish dasturlari, texnologik kartalar va o’quv-uslubiy majmua ishlab chiqqan.

Maloxat Manapovna o’quv ishlari bilan bir qatorda sport ishlarida ham yuqori natijalarga erishgan. Gandbol bo’yicha 2004 yil “Universiada” sport musobaqasi g’olibi, O’zbekiston chempionati va O’zbekiston kubogi sovrindori. Sport ustasi. 2013 yil 1 noyabrdan to hozirgi kungacha Toshkent shahar Olmazor tumani XTMFMTTEB tasarrufidagi 39-Bolalar va o’smirlar sport maktabida uslubiyotchi hamda “Gandbol” sport turi bo’yicha murabbiy lavozimlarida mehnat faliyatini davom ettirmoqda. 2015 yil 20 aprelda Toshkent madaniyat va sport ishlari boshqarmasi tomonidan gandbol bo’yicha birinchi murabbiylik toifa darajasiga ega bo’ldi. Bir nechta uslubiy qo’llanmalar va 20 dan ziyod ilmiy maqolalar muallifi.