

Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, R.I.Isroilov

GANDBOL SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI

Darslik



796.322/035.8/
p-34

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY TA'LIM,
FAN VA INNOVATSIYALAR VAZIRLIGI**

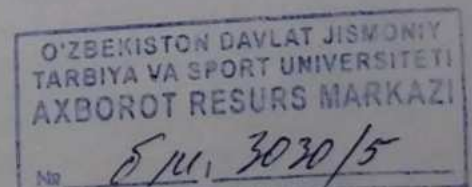
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI SPORT VAZIRLIGI

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA
VA SPORT UNIVERSITETI**

Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, R.I.Isroilov

**GANDBOL SPORT TURIDA REJALASHTIRISH
VA HAKAMLIK FAOLIYATI**

Darslik



TOSHKENT

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ -2025

UO'K: 796.322:796.015.134

KBK: 75.121.6я73

Mualliflar:

Sh.K.Pavlov – O'zDJSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori.

O.X.Abdalimov – O'zDJSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası professori v.b., p.f.n.

R.I.Isroilov – O'zDJSU Gandbol, regbi, chim ustida xokkey nazariyasi va uslubiyati kafedrası dosenti, p.f.b.f.d, (PhD).

Taqrizchilar:

A.A.Ummatov – O'zDJSU Voleybol, basketbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri, p.f.b.f.d, (PhD), professor, voleybol sport turi bo'yicha milliy toifadagi hakam.

R.A.Melziddinov – O'zDJSU Futbol nazariyasi va uslubiyati kafedrası dosenti, p.f.b.f.d, (PhD).

Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, R.I.Isroilov. "Gandbol sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati" [Matn]: Darslik / T - «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MCHJ 2025 - 364 b.

Gandbol sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyat fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Ushbu darslik gandbol sport turi bo'yicha o'quv jarayonlarini rejalashtirish, musobaqalarni tashkil etish, boshqarish va hakamlik faoliyatining asosiy tamoyillari bilan tanishtiradi. Fan doirasida talabalar gandbolning nazariy asoslari, o'yin qoidalari, hakamlik uslubiyati, shuningdek, mashg'ulot jarayonlarini samarali rejalashtirish va musobaqalarni yuqori saviyada o'tkazishni o'rganadilar.

Darslikning maqsadi – Gandbol sport turining nazariy va amaliy asoslarini o'rgatish, mashg'ulot jarayonlarini samarali rejalashtirish, musobaqalarni tashkil etish va boshqarish bo'yicha bilim va ko'nikmalarni shakllantirish, shuningdek, hakamlik faoliyatining tamoyillarini amaliyotda qo'llashga tayyorlash. Ushbu darslik talabalarni gandbol bo'yicha yuqori malakali murabbiylar, hakamlar va sport menejerlari sifatida tayyorlashni maqsad qiladi.

ISBN 978-9910-8741-3-0

© «EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI», 2025
© Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, R.I.Isroilov, 2025

Дисциплина планирования и судейства в гандболе преподается как ведущая и основная специальность в подготовке преподавателей и тренеров по гандболу. В учебнике изложены основные принципы планирования учебно-воспитательного процесса, организации и проведения соревнований, судейства в гандболе. В рамках предмета студенты изучают теоретические основы гандбола, правила игры, технику судейства, а также эффективное планирование тренировочного процесса и проведение соревнований на высоком уровне.

Целью учебника является обучение теоретическим и практическим основам вида спорта гандбол, формирование знаний и умений по эффективному планированию тренировочного процесса, организации и проведению соревнований, а также подготовка к практическому применению принципов гандбола. Целью данного учебника является подготовка студентов в качестве высококвалифицированных тренеров по гандболу, судей и спортивных менеджеров.

The discipline of planning and refereeing in the sport of handball is taught as a leading and main specialty in the training of teachers and coaches in the sport of handball. This textbook introduces the basic principles of planning educational processes, organizing and managing competitions and refereeing in the sport of handball. Within the framework of the subject, students learn the theoretical foundations of handball, the rules of the game, refereeing methods, as well as effective planning of training processes and conducting competitions at a high level.

The purpose of the textbook is to teach the theoretical and practical foundations of the sport of handball, to form knowledge and skills in effective planning of training processes, organizing and managing competitions, as well as to prepare students to apply the principles of refereeing in practice. This textbook aims to train students as highly qualified handball coaches, referees and sports managers.

KIRISH

Respublikamizda bugungi kunda jismoniy tarbiya va sportni ommalashtirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini targ'ib qilish hamda milliy terma jamoalarimizning xalqaro sport maydonlarida munosib ishtirok etishini ta'minlash borasida izchil chora-tadbirlar amalga oshirilmoqda. Shu jumladan "Jismoniy tarbiya va sport sohasida malakali kadrlar tayyorlash, ta'lim jarayonini xalqaro standartlarga moslashtirish va boshqaruv tizimini raqamlashtirish, pedagogik va ilmiy salohiyatni yanada oshirish hamda ilmiy-tadqiqot ishlari sifatini tubdan yaxshilash, ilg'or xorijiy sport-ta'lim texnologiyalarining transferini amalga oshirish orqali yuqori natijalarga erishish" asosiy maqsad qilib belgilangan.¹ Shuningdek, yoshlarni sportga keng jalb qilish va ular orasidan iqtidorli sportchilarni saralab olish, sport turlari bo'yicha yuqori natijalarni ta'minlaydigan mahoratli sportchilardan iborat milliy terma jamoalarni shakllantirish va murabbiylar uchun qo'shimcha shart-sharoitlar yaratish zarurati dolzarbligicha qolmoqda.

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

¹ O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2022-yil 3-noyabrda PQ-414-son "Jismoniy tarbiya va sport sohasida kadrlarni tayyorlash hamda ilmiy tadqiqotlar tizimini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari" to'g'risidagi Qarori - B.1.

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega. Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga u o'quvchi yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan halos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

"Gandbol sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati" fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabbiylarni tayyorlashda yetakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Talabalar ushbu fan orqali gandbol o'yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga oid tayyorgarliklarni mustahkamlash, jismoniy tayyorgarlikni oshirish va takomillashtirish vositalari, o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o'tkazish, gandbol sport bo'yicha hakamlik faoliyati o'yin qoidalari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikmalariga ega bo'lishadi.

Darslikning maqsadi – gandbol ixtisosligida ta'lim oluvchi talabalarning "Gandbol sport turida rejalashtirish va hakamlik faoliyati" faniga muvofiq bilimlarni mustaqil o'zlashtirish va amaliy mashg'ulotlar asosida ko'nikma hamda malakalarni mustahkamlashga qaratiladi. Ushbu darslik talabalar bo'lajak murabbiylar, pedagoglar va sport yo'nalishidagi qo'shimcha jismoniy tarbiya sohasini boshqaruvchilar uchun o'quv-mashg'ulotlarni rejalashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi. Darslik sport maktabidagi o'rgatish jarayonini to'la-to'kis yoritib beradi.

Darslikni yaratishda gandbolchi sportchilarni tayyorlash masalalariga bog'liq ilmiy izlanish natijalaridan, sport tibbiyotining amaliy tavsiyalaridan, jismoniy tarbiya nazariyasi

va usuliyati, pedagogika, fiziologiya, gigiyena va psixologiya fanlari bilimlaridan foydalanildi.

Darslik oliy sport mahorati maktabi, ixtisoslashgan bolalar-o'smirlar Olimpiya zahiralari sport maktabi va bolalar-o'smirlar sport maktabi uchun tasdiqlangan materiallar asosida yaratilgan bo'lib, yosh sportchilardan tortib to malakali sportchilar tayyorlashgacha bo'lgan jarayonning uzluksiz ketma-ketligiga qat'iy rioya qilingan.

Darslik sport sohasidagi olimlarining xususan F.A.Abduraxmanov, J.A.Akramov, A.N.Gleyberman, M.A.Godik, V.Y.Ignateva, N.P.Klusov, V.I.Txorev, Sh.K.Pavlov, M.P.Shestakov, I.G.Shestakovlar muallifligida turli yillarda chop etilgan adabiyotlar va "Gandbol sport turida rejalashtirish va hakamlik uslubiyoti" fanining o'quv dasturiga asosan tayyorlandi. Darslikda barcha turdagi gandbolga ixtisoslashtirilgan sport maktablarida o'quv-mashg'ulotlarini tashkil qilish va yuqori malakali sport zahiralarni tayyorlash jarayonlarini boshqarish samaradorligini ta'minlash bo'yicha ishlab chiqilgan me'yoriy-huquqiy hujjatlar, sport maktabiga tanlov o'tkazish va qabul qilish me'yoriy mezonlari, bir o'quv-mashg'ulot yilidan navbatdagi o'quv-mashg'ulot yiliga ko'chirish me'yoriy talablari, o'quv rejalari, tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar, nazariy va amaliy mashg'ulotlar uchun dastur materiallari, tarbiyaviy ishlar, psixologik tayorgarlik, ish qobiliyatini tiklash tadbirlari, pedagogik va tibbiy-biologik nazorat hamda hakamlik qilish amaliyotiga doir masalalar mohiyati, mazmuni va ulardan foydalanish dolzarbligi ochib berilgan.

I BOB. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH.

1.1. Tanlov haqida tushuncha.

Tanlov deb muayyan soha yoki faoliyatda yuksak natijalarga erisha olish imkoniyatlari mavjud kishilarni saralab olish jarayoniga aytiladi.

“Sport tanlovi” - bu muayyan sport turi bo'yicha muntazam o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulotlari, shu jumladan musobaqalar bilan bog'liq bo'lgan aynan shu shu jarayonlarda yuqori natijalarga erisha oladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratadigan ko'p yillik pedagogik jarayonidir. Tanlovni maqsadga mos tashkil qilish, bolalardagi nasliy va hayot davomida o'zlashtirgan harakat qobiliyatlari, ruhiy xislatlari hamda funksional imkoniyatlarni obyektiv baholash, gandbolga bo'lgan iste'dod va bo'lajak mahorat belgilarini aniq bashoratlash uchun turli me'yoriy test (mashqlar) lar majmuasidan foydalanish odat tusiga kirgan.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki boshlab bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o'z ichiga “munosiblik”, ya'ni insonni bir sohaga (ma'lum faoliyatga) iste'dodi bo'yicha loyiqligi yoki loyiqmasligi masalasini kiritadi. Bu degan so'z inson nafakati o'z imkoniyatlari (qaddi-qomati, jismoniy sifatlari, ruhiy xususiyatlari va h.) bilan muayyan faoliyatga (kasbga, ishga, sportga va h.) mos kelishi kerak, balki aynan shu faoliyat mazkur inson mijoziga munosib bo'lishi maqsadga muvofiqdir (emtosiya, aktivatsiya, motivatsiya masalalari). “Tanlov” atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uning bilimi va tajribasiga bog'liq. Bolaning nasliga, turmush tarzi ko'rsatkichlariga qarab chamalash ham e'tiborli ahamiyatga ega.

1.2. Sportga saralashning fiziologik xususiyatlari

Zamonaviy sportning harakterli xususiyati — iqtidorli yoshlarni izlash, ilmiy asoslangan sport oriyentatsiyasini tashkil qilish hisoblanadi. Sportning har xil turlari, gavdaning tuzilishiga, alohida harakat sifatlarning rivojlanish darajasiga, organizmning funksional imkoniyatlariga o'ziga xos talablarni qo'yadi. Masalan, sport yutuqlarining chegaralari, ko'proq sportchining morfologik xususiyatlari bilan belgilanadi. Ularni, sport oriyentatsiyasi paytida hisobga olish zarur, chunki gavda tuzilishining ayrim tavsiflari mashq qilish natijasida kuchsiz o'zgaradi. Chidamlilik sifati ustun hisoblangan bir qator sport turlarida, aerob ish unumdorligiga katta talablar qo'yiladi. V.B.Shvarsning ma'lumotlariga qaraganda, mushak kuchi impulsining (MKI) kattaligi 80% genetik omillarga bog'liq va faqat 20% tashqi muhitning, xususan mashq qilishning ta'siriga bog'liq. Shuning uchun, yosh sportchilarning MKI ni aniqlash, chidamlilik mashqlaridagi, ularning kelajakdagi natijalarini prognoz qilish



uchun ishlatilishi mumkin. Baholashning eng oddiy usuli — gipoksemik sinab ko'rish (nafasni ushlab turish, berk bo'shliqda nafas olish, gaz aralashmalari bilan nafas olish va h.k.), ancha murakkab usuli — maksimal kislorod qarzini aniqlash. Yosh kattalashib, sportchi mukammallashgan sari, kuch impulsining kattaligi ortadi. Chaqqonlik va tezlik-kuch sifatlarini kishining harakat qobiliyatlarini konservativ ko'rinishidan biri, deb hisoblashadi. Ancha katta «keskin kuchlanishi» bilan ajralib turadigan yosh sportchilar, ushbu sifatlarini keyingi tayyorgarlik jarayonlarida ham saqlab qoladi. Genetik omilning ahamiyatini inobatga olgan holda, tashqi muhitning rolini pasaytirish kerak emas. Genetik axborot, agar har bir yosh davrida, muhitning ma'lum bir sharoitlari bilan optimal o'zaro harakatda bo'lgandagina amalga oshirilishi mumkin. Pedagogik ta'sirning aksentlari, sportchining ushbu yoshi davridagi individual anatomo-fiziologik xususiyatlari bilan to'g'ri kelganda sport jihatdan mukammallashish samaradorligi ancha yuqori bo'lishi aniqlangan. Organizm rivojlanishining turli davrlarida, muhitning ma'lum bir omilining ta'siri bir xil emas. Har bir davr uchun, eng katta samara beradigan kuchli ta'sir qiluvchi omillarning «o'z majmuasi» karakterlidir. Yoshi 12-16 da bo'lgan sportchilarda harakat sifatlarining rivojlanishi, nafaqat uning pasportdagi yoshi, balki biologik yoshiga ham bog'liq bo'ladi. Bir xil pasport yoshidagi bolalar rivojlanishining har xil sur'atlari, ularning haqiqiy qobiliyatlari to'g'risida murabbiyning fikrini chalg'itishi mumkin. Bolalik va o'spirinlik yillarida yuqori sport natijalariga erishish sport iqtidorligi bilan emas, balki ancha erta biologik yetilishning genetik muddatlari bilan belgilanishi mumkin. Shunday qilib, sportda tanlash paytida, akselerat (bolalar va o'smirlar o'sishi hamda jismoniy rivojlanishining tezlashishi) bolalarga e'tibor qilish har doim ham maqsadga muvofiq bo'lmaydi. Individual rivojlanishining sur'ati sust bo'lgan o'spirinlarning ham potentsial qobiliyati yuqori bo'ladi,

lekin kechroq yuzaga chiqishi mumkin. Sport natijalari, bir tomondan, dastlabki natijalarning (yuvenil ko'rsatkichlar) darajasi bilan, ikkinchi tomondan — sportda mukammallashish paytida ularning o'sish sur'ati bilan belgilanadi. O'sish sur'ati har xil bo'lganligi tufayli, yuvenil ko'rsatkichlar bilan erishilgan yakuniy yutuqlar (definitiv ko'rsatkichlar) o'rtasida har doim ham moslik bo'lmaydi. Shuning uchun, nafaqat yutuqlarning dastlabki darajalarini, balki funksional imkoniyatlarning o'sish sur'atlarini, harakat sifatlarining rivojlanishini ham hisobga olish zarur. Erishilgan sport yutuqlarining ancha yuqori o'sish sur'ati — differensiyalashgan sportda mukammallashish paytida, ya'ni sport bilan shug'ullanuvchilarning individual morfologik va funksional ko'rsatkichlarini, oliy asab faoliyati rivojlanishining xususiyatlarini hisobga olgan holda, ularga saralab yondashish paytida kuzatiladi. Individuallashtirish tamoyili harakat amalining keng tasavvuri ega. Bo'lg'usi sportchini tarbiyalash — nafaqat maxsus jismoniy sifatlarini individual rivojlantirish, balki shaxsni va bo'lg'usi sportchining fe'l-atvorini shakllantirish hamdir.

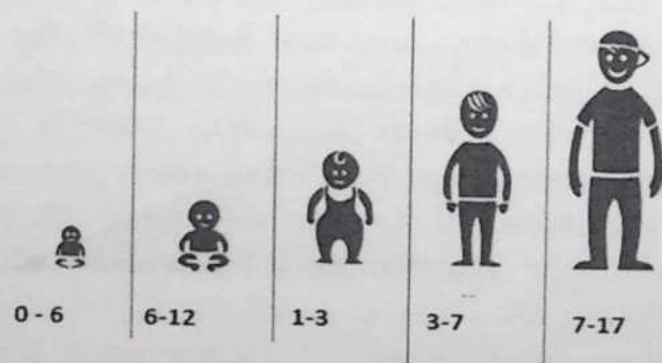
1.3. Sport ta'lim muassasalariga yosh gandbolchilarni tanlab olishning yosh xususiyatlari

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umum ta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv-mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar. Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv-mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olish talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala – umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishdagi maktab-internetlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisiga o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.



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

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrda asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu

vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlari vaqtida foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jixatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchunchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega.²

1-jadval

Sport ta'limi muassasalariga tayyorgarlikning bosqichlari bo'yicha qabul qilishning MINIMAL YOSHI

Sport turi	Tayrgarlik 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'ullanishning maksimal yoshi
Olimpiya sport turlari										
Gandbol	9	10	12	13	14	15	17	18	19	- 22

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,

² Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T. "Fan va texnologiya" - 2017. - T. 448.

shuningdek, oliy sport mahorati guruhlarida shug'ullanishlari uchun belgilangan me'yoriy talablarni bajargan sportchilarga yoshdagi cheklovlar tadbiriq 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.

M.A.Godik fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

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

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Tanlov rejasi bolalrning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga hos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha o'quv-mashg'ulotlari talablariga qobilyati 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 (qobilyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

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

Gandbol bo'limi mashg'ulotlariga sog'ligi juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobilyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni o'tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobilyatini rivojlantirish usul va vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.



Gandbol bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

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

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobilyatli bolalar tanlanadi va sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning gandbol o'yiniga yaroqliligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari hamda dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobilyati test ko'rsatkichlari dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng (trener) murabbiy bu xaqda qat'iyl qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga halaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo'ladi.

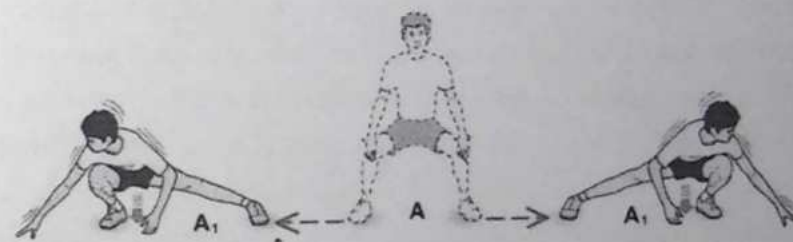


Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning yoshiga ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi.

1. 30 m ga yugurish (sek)
2. To'pni olib 30 m yurish (sek)

3. tennis to'pini uzoqqa otish (m)
4. turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)
5. turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, sm.)
6. oltiga ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, sek).
7. murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.



Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobilyatlarini aniqlashga holisona yordam berishi mumkin.³

1.4. Boshlang'ich va joriy tanlov.

Sport tanlovi – ko'p yillik pedagogik jarayondir. Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimi o'z mohiyati va maqsadiga binoan ko'p yillik sport tanlovini o'z ichiga oladi va mazkur jarayonni 4 bosqichda amalga oshirishni taqozo etadi:

- I. Dastlabki tanlov – (9-12);
- II. Sportchilarni o'yin ixtisosligiga (funksiyasiga) saralovchi maxsus tanlov (13-16);



³ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiati //T. "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.

III. Yuqori jamoalarga tanlov (17-20);

IV. Terma jamoalarga tanlov.

Ko'p yillik sport tayyorgarligi tizimida tanlov jarayonini tashkiliy tartibi quyidagi blok-andozada berilgan.

Bolalarni dastlabki tanlovga tayyorlash maktab sharoitida jismoniy tarbiya o'qituvchisi tomonidan amalga oshiriladi, o'quvchilar dastur asosida va baholovchi mashqlar, harakatli xalq o'yinlari yordamida saralanishi mumkin. Mazkur saralovchi vositalar aynan gandbol o'yinining mohiyatiga nihoyatda yaqin bo'lishi maqsadga muvofiq. Bunday vositalar tavsiya qilingan adabiyotlarda keng yoritilgan. Dastlabki tanlovga tayyorlash jarayonida o'quvchilar muntazam tibbiy ko'rikdan o'tib turishlari shart. Bu tadbir qanchalik sifatli va samarali amalga oshirilsa, shunchalik sport maktablarida uyushtiriladigan tanlovni sifat darajasi yuqori bo'ladi.

Dastlabki va joriy tanlov. Dastlabki va joriy tanlov odatda 3 bosqichda amalga oshiriladi (2-jadval)

I-bosqich. Targ'ibot-tashviqot ishlarini uyushtirib, o'quvchi bolalarni qiziqtirish, jalb qilish (suhbat, ma'ruzalar o'tkazish, gandbol musobaqalari haqida filmlar namoyish qilish).

Ko'rgazmali musobaqalar uyushtirish, taniqli sportchilar ishtirokida suhbatlar o'tkazish.

II-bosqich. Baholovchi mashqlar, harakatli va xalq o'yinlari yordamida dastlabki tanlov - qabul o'tkazish (qaddi-qomat ko'rsatkichlari, jismoniy sifatlarning rivojlanganligini apparatlar yordamida aniqlash va hokazo).

III-bosqich. Boshlang'ich tayyorgarlik I yillik o'rgatish davrida bolalarni maxsus sifatlari, texnik-taktik malakalari, qobiliyatlari va imkoniyatlarini baholash. Ularni nasliy xislatlarini o'rganish. Texnik va taktik tayyorgarlik bo'yicha tanlov o'tkazish.

2-jadval.

DAVRLAR					
Boshlang'ich tanlov		Ko'p yilga mo'ljallangan tanlov		Jamoani tuzish tanlovi	
Pog'onalar					
Sport iqtisodsligiga yondoshtirish	Boshlang'ich tayyorgarlik guruhiga tanlov	Sport ixtisosligiga tanlov	Sport takomillashuvi guruhiga tanlov	Sport ustalari jamoasiga tanlov	Terma jamoalarga tanlov
BOSQICHLAR					
1-bosqich					
Tayyorgarlik tadbirlari	Tayrgarlikni baholash	Tayrgarlikni baholash	O'yin samarasini baholash	O'yinchilarni tanlash	Nomzodlarni tanlash
2-bosqich					
Naslga qarab chamalash	Qobilyatni baholash	O'yin ixtisosligiga munosiblik	Takomillashuv darajasini baholash	Asosiy o'yinchilarni birlashtirish	O'yinchilarni birlashtirish
3-bosqich					
Sport turiga karab chamalash	Spotr turiga munosibligi haqida xulosa	Imkoniyatiga karab chamalash	O'yin yo'nalishini baholash	Ma'lum uyinga o'yinchilarni saralash	Ma'lum uyinga o'yinchilarni saralash

Gandbol bilan shug'ullanishga munosibliqi. Sport maktablariga qabul qilish mutaxassis-murabbiy uchun o'ta mas'uliyatli tadbir. Bu tadbirni amalda hamma ko'rsatkichlarni bir-biriga taqqoslay bilish, gandbol o'yinining mohiyatiga yaqin ko'rsatkichga ega bo'lgan bolalarni farqlay olish, sport turiga zarur qobiliyatlarni ajrata bilish katta ahamiyatga egadir. Shu bilan bir qatorda tanlov natijalariga ko'ra qabul qilish haqida uzil-kesil xulosaga kelish o'rinsiz, mavjud ko'rsatkichlarni e'tiborga olgan holda saralovni davom ettirish darkor.

Uzluksiz tanlov (saralov) va o'yin funksiyalarini (ixtisoslarini) belgilash. Yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashda mazkur bosqich tadbirlari hal qiluvchi ahamiyatga loyiq. Albatta uzluksiz tanlov-saralov hamda bolalarni muayyan o'yin ixtisosliklariga munosibliklarini aniqlash ko'p yillik sport

tayyorgarligini barcha bosqichlarida amalga oshirib boriladi. Bu masala, ayniqsa, o'quv-mashg'ulot va takomillashtiruv guruhlarida alohida ahamiyat kasb etadi.

1.5. Gandbol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayoni testlar yordamida amalga oshiriladi.

Sport o'yinlari turlari (gandbol, voleybol, basketbol, futbol va h.) bo'yicha turli yillarda nashrdan chiqarilgan BO'SM dasturlariga muvofiq dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilishda bolalarning yoshi, shug'ullanuvchilar soni, guruhlar soni turlicha berilgan. Masalan, 2009 yilda Sh.K.Pavlov, R.I.Azizovalar muallifligida chop etilgan BO'SM dasturida 10, 11, 12 yoshli bolalar uchun dastlabki tayyorgarlik guruhlariga qabul qilish bo'yicha me'yoriy test mezonlari berilgan. Guruhdagi shug'ullanuvchilar soni 16 kishi, haftalik mashg'ulotlar hajmi 8 soat, yillik mashg'ulotlar hajmi 416 soat miqdorida berilgan.

3-jadval.

Gandbol sport turiga tanlov o'tkazishga mo'ljallangan me'yoriy test talabalari (9-10 yosh)

T/r	Testlar	A'lo	Yaxshi	Qoniqarli
	Jismoniy rivojlanish			
	Qiz bolalar			
1.	Tana uzunligi (sm)	140 va yuqori	140-135	135-130
2.	Tana vazni (kg)	o'rtacha	37-40	
3.	O'ng bilak kuchi (kg)	20 va yuqori	19-16	15-13
4.	Ko'krak aylanasi (sm)	o'rtacha	66-68	
O'g'il bolalar				
1.	Tana uzunligi	145 va yuqori	145-140	140-135
2.	Tana vazni	o'rtacha	38-42	
3.	O'ng bilak kuchi	65 va yuqori	64-59	58-52
4.	Ko'krak aylanasi	o'rtacha	65-67	

Jismoniy tayyorgarlik				
Qiz bolalar				
1.	30 m masofaga yugurish, s	5,8 va kam	5,9-6,1	6,2-6,5
2.	Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160 va yuqori	150-160	140-150
3.	Joyidan tennis to'pini uzoqlikka otish, m	20 va yuqori	18	15
4.	30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s	6,8 va kam	7,0	7,5
O'g'il bolalar				
1.	30 m masofaga yugurish, s	5,4 va kam	5,5-5,7	5,8-6,0
2.	Joyidan uzunlikka sakrash, sm	170 va yuqori	160-170	150-160
3.	Joyidan tennis to'pini uzoqlikka otish, m	30 va yuqori	25	20
4.	30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s	6,6 va kam	7,0	7,5

30 metr masofaga yugurish

Baland startdan bajariladi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash

Sakrash ikki oyoq bilan deysinib bajariladi. Masofani aniq to'g'rilikda aniqlash uchun oyoq tovon qismining orqa tomoni bo'r bilan bo'yalib qo'yiladi. Sakragandan so'ng yerda (polda) qayd etilgan belgi bilan masofa o'lchanadi.

Turgan joydan tennis to'pini otish

Turgan joyda tennis to'pini bir qo'lda uzoqlikka otiladi, turgan joydan to'p otilgan to'pning uchib borib tushgan birinchi nuqtasigacha bo'lgan masofa metrda o'lchanadi.

30 metr masofaga to'pni yerga urib olib yugurish

Dastlabki holat topshiruvchi yuqori startda qo'lida to'p bilan joylashadi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

Nazorat savollari:

1. Darsning muvaffaqiyatli o'tishi uchun nimalarga ahamiyat berish kerak?
2. Darsning tayyorgarlik qismi qanday vazifani bajaradi?
3. Sportchilarning jismoniy tayyorgarligini qanday testlar bilan nazorat qilinadi?
4. Aylanma mashg'ulotning mazmuni, mohiyati va bekatlarini misollar bilan tushuntiring.
5. Darsning umumiy va motor zichligi deganda nimani tushunasiz va ularni qanday aniqlaysiz?
6. Darsning xulosa qismida qanday vositalardan foydalanasiz?
7. Dars konspekti (tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlar) qismlarining vazifalarini birma-bir tushuntiring.

Adabiyotlar:

1. Акрамов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider ress. – 2008.
2. Акрамов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбароти-пресс нашриёти. – 2017.
3. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.
4. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.

5. Pavlov, Sh. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., & Isroilov, R. I. Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*. - 2018.

6. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов //Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.

7. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.

II BOB. O'RGATISH USULLARI

2.1. O'rgatishning vosita va usullari.

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

4-jadval.

O'rgatish usullari

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Chizmalar, jadvallar, kinogrammalar, video yozuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish.	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinasiyani o'rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O'yin, musobaqada kombinasiyalarni qo'llash.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, o'quv-mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki

tayyorgarlikning muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilagan shakllarda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldingi qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport mashg'ulotining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchilarning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

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

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

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

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

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

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Har qanday usulni o'rgatishda texnik - taktik harakatlarni takomillashtirish ketma - ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) Usul bilan tanishtirish;
- 2) Soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish;
- 4) O'rganilagan usullarni o'yinda qo'llash;

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rgazmali qurollardan oydalanilib, shug'ullanuvchilardan ushbu usullar to'g'risida taassurot qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlar ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.



Texnik takomillashtirish jarayonida, adabiyotlari, tez informasiya vositalari, foto-kino-video materiallarini tahlili, so'z, ko'rgazmalilik va amaliy metodlardan, sur'at va ritmni fazaviy va dinamik tavsiflardan foydalangan holda, o'rgatish jarayonini tahrir qilib borish joiz.

Harakat faoliyatiga o'rgatish jarayoni ta'lim jarayonining umumiy hamda xususiy vazifalari bilan bir-biridan farq qiluvchi uch mustaqil bosqichdan iborat bo'ladi.

Birinchi bosqichda harakatni qo'pol shaklda bo'lsa ham bajarish imkoniyati taminlanadi, boshqacha aytganda texnika asoslari egallanadi.

Ikkinchi bosqichda o'rganilayotgan harakat texnikasining ikir-chikirlarigacha aniqlanadi.⁴

Uchinchi bosqichda harakatni mashq va imkon qadar musobaqa jarayonlarining turli sharoitlarida bajarish takomillashtiriladi (5-jadval).

⁴ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T. "Fan va texnologiya" - 2017. - T. 448.

5-jadval.

Ta'lim bosqichlari harakat ko'nikmalari shakllanish bosqichlariga mos keladi.	
Ta'lim bosqichlari	Ko'nikma shakllanish bosqichlari
Harakat faoliyati texnikasini Dastlabki o'rganish bosqichi (texnika asoslarini egallash)	Harakat ko'nikmasining hosil bo'lishi
Texnikani chuqur o'rganish bosqichi (texnikani elementlarini o'rganish)	Ko'nikmani takomillashuvi va qisman malakaga o'tish
Harakat faoliyati texnikasini takomillashtirish (sport harakati texnikasini muvofiqlashuvi) bosqichi	Malakani mustahkamlash va turli sharoitlarda harakatdan bir xil dagi samara bilan foydalanish malakasining shakllanishi.

Ta'limning har uchala bosqichi o'quvchi birinchi urinishda bajara olmaydigan murakkab harakatlarni o'rganayotgan paytgacha xos bo'lgan xususiyatdir. Oddiy harakatlarga o'rgatish chog'ida ta'limning birinchi bosqichi deyarli ahamiyatga ega emas.

Jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik harakatlarga o'rgatish va ularni takomillashtirish jarayonlarida qator bosqichlarga amal qilish hamda na'munaviy uslublar, vositalar va prinsiplardan foydalanish tavsiya etiladi (6,7 jadvallar).

6-jadval.

O'rgatish bosqichlari, uslublari va vositalari

O'rgatish bosqichlari va ularning nomi	O'rgatish uslublari	O'rgatish vositalari
1-bosqich: O'rgatilayotgan malaka (harakat) haqida tushuncha hosil qilish	Tushuntirish-tahlil qilish, ko'rsatish-izoh berish	So'z, suhbat, muloqot, munozara, rasmlar, andozalar, videofilmlar
2-bosqich: Malakalarga oddiy sharoitda o'rgatish (yakka tartibda qo'shimcha vazifalarsiz)	Qismlarga bo'lib, element va fazalarga bo'lib o'rgatish, malakani to'liq holda o'rgatish, xatolarni tuzatish, rag'batlantirish, qaytarish	Tayyorlov-yondoshiruvchi, yo'naltiruvchi turdosh taqlidiy va asosiy texnik mashqlar

3-bosqich: Malakalarga murakkablashtirilgan sharoitda o'rgatish (vaziyatli vazifalar berish, juftlikda, uchlikda va h.)	Malakalarni to'liq holda o'rgatish, tezlik va aniqlikni kuchaytirib o'rgatish, turli yo'nalishdagi harakatlardan so'ng ijro etish, reproduktiv qaytarish asosida o'rgatish, o'zaro tahlil va baholash asosida o'rgatish.	1-2-bosqichlardagi barcha vositalar, umumiy va maxsus mashqlar katta telik va aniqlikda qo'llaniladi, juftlik, uchlikda qo'llaniladigan mashqlar, trenajer va texnik vositalar
4-bosqich: O'rgatishni davom ettirish, takomillashtirish va mukammallashtirish	Barcha uslublar	Barcha vositalar va jamoa o'yinlari

7-jadval.

O'rgatish jarayonida qo'llaniladigan umumiy va maxsus pedagogik tamoyillar

T/r	O'rgatish prinsiplari	Prinsiplarni qo'llash xususiyatlari va uslubiy ko'rsatkichlar
1	Ilmiylik	O'rgatishda bolalar yoshi jinsi, jismoniy va psixofunksional imkoniyatlar e'tiborga olinib, mashqlar me'yorlanadi. Natija testlar yordamida ilmiy tahlil qilinadi
2	Onglilik va faollik	O'rgatilayotgan malaka (harakat)larga ongli tasavvur etilishi zarur, o'rgatishda bolalar faolligi ta'minlanishi lozim
3	Muntazamlilik va uzviy bog'liqlik	Bosqichma-bosqich takomillashuv va mukammallashuv ta'minlanadi
4	Mutanosiblik va muvofiqlik	Mashqlar murakkablik va yuklama salohiyati (hajmi, shiddati, yo'nalishi, takrorlanishi va muddati) jihatlaridan shug'ullanuvchi imkoniyatiga mos bo'lishi dardkor
5	Mukammallik	Texnik jihatdan to'g'ri o'zlashtirilgan malakalar takomillashuv asosida turg'un va barqaror darajaga ko'tariladi
6	Uzluksizlik	Yildan-yilga o'rgatish va takomillashtirish jarayoni murakkablashib borishi dardkor.

		uzilishlarga yo'l qo'yish salbiy natijalarga olib keladi
7	"Yengilidan og'iriga"	O'zlashtirishga loyiq engil yuklamalar progressiv yo'nalishda, lekin "to'lqinsimon" shaklda kuchaytirib borilishi kerak
8	"O'tilganidan o'tilmaganiga"	Shug'ullanuvchi o'zlashtirgan (unga tanish bo'lgan) mashqlardan ya'ni mashqlarga o'tish, o'rgatish samaradorligin oshiradi
9	"Oddiydan murakkabga"	Eng oddiy mashqlarni o'rgatish va takomillashtirish davomida sekin-asta murakkablashtirib borilishi lozim
10	Umumiy va maxsus tayyorgarlik birligi	O'rgatish va takomillashtirish jarayonida jismoniy texnik-taktik va psixofunksional tayyorgarlik birligi, ularni o'zaro bog'liqligi ta'minlanishi zarur

Gandbol mashg'ulotining asosi – bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiriladi. Har bir mashg'ulotda ikki – uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

2.2. Gandbol o'yin texnikasiga o'rgatish.

Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil "kombinaiya" larda qo'llaniladi.

Yugurish quyidagi ko'rsatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sapchishlar yordamida o'rgatiladi.

To'xtashlar Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyoqda, so'ng ikki oyoqda to'xtashlar o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yurib, to'xtagandan so'ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to'g'ri taqsimlashi o'rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To'xtagandan so'ng yana har xil yo'nalishda harakat qilishga kirishiladi.

Sakrash Joyda va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o'rgatiladi. SHu holda oyoqlarni to'g'ri qo'yin, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarni o'yinda qo'llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.
2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.
4. Yugurish bilan sakrashlarni galma - gal bajarish.
5. Bir necha mo'ljallangan belgilardan birin – ketin to'xtab yugurish.
6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.
7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.

Ushbu mashqlarni estaeta tariqasida o'tkazish mumkin.

To'pni egallash texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Sheriklardan to'pni ilishga kirishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma xosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushurmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandan so'ng ilib olish.
3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish
4. To'pni boshdan, yelkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug'ullanuvchi yordamida mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. uning oldiga qo'yiladigan vazifa – to'pni ilib olgandan so'ng, boshqa o'yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so'ng to'pni ilish usulini o'rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to'pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p har xil traektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so'ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish o'rgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan o'rgatilsa samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

To'pni uzatish. To'pni uzatishni o'rgatishdan avval uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. Buning uchun to'p vazni va hajmi shug'ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro mos bo'lmog'i kerak.



To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin "optimal" harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish.
2. Joydan turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofida to'p uzatish.
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamda qilish.
4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni "imitasiya" qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devori belgilangan nishondan 3 – 4 m masofada qo'llab yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalakasimon "traektoriya" da to'p uzatishlar.

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

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashtirilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi.



Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.



Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama – qarshi qatorlardan, sheringalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hakoazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar 6 – 10 m oraliq masofada bir – biriga qarama – qarshi ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki xushtagidan so'ng ular bir – biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir – biriga qarama – qarshi 5 – 10 m oraliq masofada joylashadi. Uchunchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma – gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir – biriga qarama – qarshi 10 – 20 m oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir – biriga orqa o'tirib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarada turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir – biri bilan joy almashadi.

4. O'yinchilar deometri 10 – 20 m li doirani xosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga to'p uzatgan bo'lsalar, uning joini o'zlari egallaydi.

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

6. Orqadan 6 – 8 m oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'tirilib to'p uzatish.

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

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

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

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

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

To'pni yerga urib yurish. To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishadan so'ng shug'ullanuvchilar bir joydan turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari

Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.



Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama – qarshi qatorlardan, sheringalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hakoazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar 6 – 10 m oraliq masofada bir – biriga qarama – qarshi ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki xushtagidan so'ng ular bir – biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir – biriga qarama – qarshi 5 – 10 m oraliq masofada joylashadi. Uchunchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma – gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir – biriga qarama – qarshi 10 – 20 m oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir – biriga orqa o'tirib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarada turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir – biri bilan joy almashadi.

4. O'yinchilar deometri 10 – 20 m li doirani xosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga to'p uzatgan bo'lsalar, uning joini o'zlari egallaydi.

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

6. Orqadan 6 – 8 m oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'tirilib to'p uzatish.

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

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

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

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

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

To'pni yerga urib yurish. To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishadan so'ng shug'ullanuvchilar bir joydan turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari

bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda gandbolchining o'z turish holatini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning yerdan sapchish burchagini o'zgartira olishga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doira bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni yerga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Dastlabki kunlardan to'pga qaramasdan uni yerga urib yurishga ahamiyat berish kerak. Buning uchun ko'pchilik mashqlarning bajarilishida shug'ullanuvchini o'qituvchining, o'z sherigining, raqibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi. To'pni past sapchitib urib yurish, to'pni yerga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va yerdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni yerga urib yurishlar keyinroq o'rganiladi.

To'pni panja bilan boshqarishga, oyoqlarning erkin ishlashtga va usullarning o'yin vaziyatiga mos bo'lishiga katta e'tibor beriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni yerga urib harakat qilish.
2. SHularning hammasini yugurgan holatda, bajarish.
3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni yerga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan xatlab to'pni yerga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni yerga urib olib yurish.

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

7. 7 – 9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni urib olib yurish.

8. O'ng va chap qo'llarda galma – gal to'pni yerga urib olib yurish.

9. Bir vaqtda ikki to'pni yerga urib olib yurish.

10. To'pni yerga urib olib yurib har xil estafetalarni bajarish.

11. Bir o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni harakat qiladi.

12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni yerga urib olib yuradi, uchunchi to'pni oyoqlari bilan bir – biriga uzatadi.

To'pni otishga o'rgatish

Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalish traektoriyasi va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim. Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda, birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ng harakatning mazmuni o'zlashtiriladi va to'p otish masofasi asta – sekin uzaytiriladi.

To'pni otishga o'rgatish uchun otishga yondosh mashqlardan oydalanmoq kerak: tennis to'pni, rezinadan ishlangan yosh bolalar to'pi, xakkey to'pi, har xil uzunlikdagi tayoqchalar, shuningdek, gantellar bilan to'p otishni "imitasiya" qilish. Qo'l mashqlarini mustahkamlash un har xil vazn va shakldagi to'plarni bir va ikki qo'llab uzatish. Gavda mushaklarini mustahkamlash uchun gimnastika o'rindiqlarida o'tirib har xil holatlarda to'p uzatishlarni qo'llash mumkin.

Tayanib to'p otish. Tayanib to'p otish harakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi – to'pning tezlanishidan boshlamoq kerak.

To'pni yuqoridan tezlatish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma – ketligiga qaratilishi lozim.

Chap oyoq yerga qo'yilganda, to'pning dastlabki holatda qolishi muxumdir.

To'p otish avval vazifasiz amalga oshiriladi, so'ng aniq belgilangan mo'ljalga to'p tekkizish vazifasi qo'yiladi.

Yugurib kelib to'p otishni o'rgatish uchun avval yugurib kelish usulida qadamlar ritmini o'zlashtirmoq kerak. Bunday harakat o'rgatuvchi bajarganini qaytarish usuli bilan o'rganiladi.

Qadamlar ritmi o'zlashtirilgandan so'ng, tezlanishda qadamlar orasidagi uzunlikni aniqlab olish zarur. Buning uchun eng qulay yo'l qadamlar tushadigan joyni belgilab qo'yidir.



To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqichi variantlariga kirishiladi:

- 1) To'pni yerga urib kelgandan tezlanib to'p otish;
- 2) To'pni ilib olgandan so'ng otish;
- 3) To'pni ilib 1,2, qadamdan so'ng otish;
- 4) Har xil tezlanishlardan so'ng to'p otish.

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

1. Darvozabon himoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvi himoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.
4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.

5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Sakrab to'p otish. Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini o'rgatishni joyida turib boshlash kerak.

Dastlabki holat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib orqaga uzatiladi. Tana imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l taradagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoqtoldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muhimi, barcha harakatlarning "sinxron" ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda depsinish va depsingan oyoq bilan yana yerga tushish o'rgatiladi. Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. ushbu mashqlar to'p bilan "imitasiya" tariqasida bajariladi.



O'rganilgan harakat malakalarini mustahkamlash uchun gimnastik skameykalarda bajariladigan quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. Yugurib kelib skameyka ustidan depsinib to'p otishni bajarish. Jaroxatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to'shaklar solinadi.

2. Yugurib kelib yerdan depsinib to'p otiladi va va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.



3. Har xil balandlikdagi to'siqlar ustidan to'p otish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, darvozaga to'p otishni o'zlashtirilishga yordam beradi-gan har xil variantdagi quyidagi mashqlarni bajarishga kirishiladi:



- 1) To'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;
- 2) Har xil masofada;
- 3) Baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;
- 4) Sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;
- 5) O'yin mashqlarida;
- 6) O'yinda.

Yiqilib to'p otish. Yiqilib to'p otishni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum bilan to'ldirilgan chuqurchaladan foydalanish zarur. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichi - yerga tushishdan boshlagan ma'qul. Avval dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish o'zlashtiriladi. So'ng mashqlar to'p bilan bajariladi:

1. To'shak ustida tizzalarda turgan dastlabki holatda qo'llarga yiqilib to'p otish.
2. Chap tizzada turib, o'ng oyoqni yon tomonga cho'zgan holatda to'p otilib so'ng qo'llarga tushiladi.
3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushuladi va yelkadan o'mbaloq oshib turiladi.

Malakani egallashda harakatlar dastlab qarshiliksiz bajarilishi lozim. Takomillashtirishda esa, albatta, muntazam himoyachilar qarshiligida bajarilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chalg'itishga o'rgatish

Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi tufayli shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallagandan so'ng

kirishadilar. Bunda birinchi e'tibor chalg'itish uchun va asosiy harakat uchun ishlatiladigan har xil usullarning birga har xil tezkorlikda bajarilishiga va himoyachini chalg'itish uchun qarshi harakatlaridan to'g'ri foydalanila olishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilar eng avval har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar. Mashqlarda har xil usullar birga qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezkorlik bilan bajariladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirish jarayonida o'yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o'rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachilarning har xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir. Keyinchalik himoyachi faol harakat qiladi: avval to'psiz chalg'itishlar, to'pni ilish "imitasiya"si, so'ng maydondagi harakatlar va burilishlar o'rganiladi. To'p bilan bajariladigan chalg'itishlar avval bir joyda turganda bajariladi. Uzatish "imitasiya"si bilan bajariladigan chalg'itishlar oldinroq o'rganiladi. Darvozaga to'p otish "imitasiya"si bilan bajariladigan chalg'itishlarni o'rganish uchun ko'proq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan to'g'ri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar tug'diradi. Gandbolchi asosiy og'irligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni o'rganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi.

Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

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

chalg'itishlarni takomillashtirishda har xil harakatli o'yinlar, ikkitadan va uchmadan bo'lib chalg'itishlarni qo'llashni talab qiladigan "quvlashmachoq" o'ynash, himoyachidan qutilish, to'pni ilish va



uzatish, to'pni yerga urib yurishga o'tish, ma'lum chalg'itishlar qo'llanilgandan so'ng to'p otishlar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash; oldindan kelishilgan chalg'itishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, "birga - bir" o'yinning har xil turlarini keng ishlatish o'rgatishning asosiy vositalardan hisoblanadi.

Himoya o'yin texnikasini o'rgatish

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

Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning holatiga qarab joylashish ham o'rgatiladi.

Keyinchalik o'z hujumisiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rganiladi.

Himoyada harakat qilishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:



1. Himoyada turishning dastlabki holatida o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish.

2. Orqa bilan old tarafga mokisimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

3. Bir - biriga yuzma - yuz turgan holatda "quvlashmachoq" o'ynash.

4. Sherik bilan bajariladigan mashqlar. O'yinchi yo'nalishini keskin o'zgartirib, chapga, o'ngga, oldinga va orqaga harakat qiladi.

5. Kengligiga 3 - 5 metrni tashkil qilgan "yo'lak" dan ikki hujumchining bir himoyachi yonidan o'tib ketmoqchi bo'lib harakat qilishi.

6. Hujumchilar 9 metrli chiziq tashqarisida darvozaga yuzma - yuz bo'lib oralig'i 3 - 5 metrli masofada ikki qatorni tashkil qiladi.

O'yinchi yonidagi kalonnaga to'p uzatganda so'ng o'z kalonnasining orqasiga joylashadi, 6 metrli chiziqda himoyada turgan uch himoyachi to'p bilan harakat qiluvchi hujumchiga galma - gal chiqib, hujumchini to'xtatishga harakat qiladi va dastlabki holatiga qaytadi.



To'pni to'sish. Qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan, ya'ni chaqqon qo'llarni yuqori ko'tarib to'g'irlashdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar o'qituvchi ishorasi bilan darhol qo'llarini (ikki qo'l barmoqlarini bir - biriga gekkizgan holatda) yuqoriga ko'tarib to'g'irlaydilar, so'ng quyidagi mashqlarni to'p bilan bajaradilar:



1. Hujumchi himoyachiga yuzma – yuz turib, har xil holatda davoza to'p otishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi.



2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta sekin ko'paytirib to'p otiladi, himoyachilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi.

3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p to'siladi.

4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.

5. Birin – ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish.

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



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

To'pni olib qo'yish – o'rgatilyotgan harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilyotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

To'pni urib chiqarish. Eng avval bir joyda turganda raqibning qo'lidagi to'pni urib chiqarish o'rganiladi. Bunda panjaning qattiq tugilishi, qo'lning qisqa harakat qilishi, to'pning

qanday tutib turganligiga qarab uni yuqoridan yoki pastdan urishni mo'ljallash muhimdir. Shundan so'ng to'pni harakat paytida urib chiqarish o'rganiladi. Avval to'p uzatilyotganda, so'ngra esa uni darvozaga otilayotganda urib chiqariladi. Keyinchalik to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanayotganda urib chiqarish va, eng so'ngida, to'pni yerga urib yurish vaqtida uni urib chiqarish o'rgatiladi.

Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish

O'yinda darvozabon – yarim jamoa deb bejiz aytilmaydi. Chunki darvozabon vazifasida ishtirok etadigan gandalchilar yuqorida ko'rsatilgan usullardan tashqari, ular uchun darvozada o'ynaganda yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar, ya'ni to'pni gavlarning barcha qismlari bilan qaytarish. Darvozabon darvoza maydonidan tashqariga chiqqanda maydon o'yinchisi hisoblanadi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi mashg'ulotlaridan farq qilmaydi.



Darvozabon bilan mashg'ulot o'tkazishda quyidagi himoya anjomlaridan foydalanish zarur: qalin kastyum, qo'lqoplar, tizzalarga himoya vositalari, erkaklar uchun himoya bandaji, yiqilib bajariladigan mashqlarni o'rganishda gimnastik to'shaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.



Oyoqlar tizza qismida sal bukilgan. Dastlabki holatda yo'nalishlarni o'zgartirib harakat qilinadi. Darvozabonni harakat texnikasiga o'rgatish darvoza chizig'i va 6 metrli darvozabon

maydoni chizig'i bo'ylab yon tomonga qadam tashlab harakat qilishdan boshlanadi. Avval yon tomonga kichik qadamlar tashlab, so'ng keng qadam tashlab harakat qilishga o'rgatiladi.



Darvozabonni sakrash texnikasiga o'rgatish darvozaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish imitatsiyalari bilan boshlanadi.

Darvozabonning to'pni ilib olish uning asosiy vazifalardan hisoblanmaydi, lekin shunga qaramay, u to'p ilishni mukammal egallagan bo'lmog'i kerak. Shuning uchun har xil holatda: turib, o'tirib, yotib, sakragan holda, o'mbaloq oshib bajariladigan mashqlarni birinchi kundan boshlab o'rgatishga kirishiladi.



Namuna mashqlar

1. Dastlabki holatda o'qituvchi ishorasi bilan tez qo'llarni yuqoriga ko'tarish.
2. Yuqoridan har xil balandlikda otilgan to'plarni qaytarish imitatsiyasini bajarish.
3. Yon tomondan va boshdan yuqori kelayotgan to'pni qo'l bilan har xil oyoqlarda deysinib sakrab qaytarish.
4. Yon tomonga 1 – 1,5 metr masofada kelayotgan to'pni yon tomonga qadam tashlab qaytarish.
5. Darvozaning yuqori burchagiga otilgan to'pni osha tarafdagi oyoq bilan deysinib sakrab qaytarish.

Oyoqlar bilan darvozani qo'riqlashni o'rgatish darvozabon uchib kelayotgan to'p tomonga oyoqlarning ichki tarafini o'girib qo'yishdan boshlanadi. Buning quidagi mashqlardan foydalaniladi.



1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftning ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.

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

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



4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki tarafi bilan to'p o'ynash.

5. Oyoqning ichki tomoni bilan sherigiga to'p uzatish.

6. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga otilgan to'pni oyoqlarning ichki tomoni bilan qaytarish.

7. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga 30 – 50 sm etkazmasdan yerdan sapchitib otilgan to'pni qaytarish.

2.3. O'yin taktikasini o'rgatish.

Taktik harakatlarni o'rgatish

Taktik harakatlarga o'rgatish o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi.

Shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va usuliyatlarini

tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini xosil qilish, qobilyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

Har bir taktik harakatni o'rgatish quidagi tartibda amalga oshiriladi.

1) O'rgatilmocchi bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va sxema yoki maketda ko'rsatish;

2) Harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'rni ustunchalar bilan belgilanadi);

3) Belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;

4) Faol raqiblarga qarshi harakatlar;

5) Ikki taraflama o'yinda mustahkamlash

Hujum taktikasiga o'rgatish

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



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

To'p otish taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama – yakkaga chiqishda ustun kelish. Bu vazifani echish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida dastlab nazariy, darvozabon va

hujumchi harakatlari bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil traektoriyada to'p otishni bilish juda muhimdir.

1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklar:

2) Darvozabonning to'p qaytarish qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);

3) Belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarish qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.



Ikkinchi taktik vazifa – himoyachi bilan yakkama – yakkaga chiqishda g'olib bo'lish. Bunday holatlarda ham o'rgatuvchi shug'ullanuvchilarga qaysi holat va usullarni (bosh yonidan, bel atrofidan, qo'llarni yuqori ko'tarib qo'yilgan to'siqlar yonidan) qo'llash maqsadga muvofiqligini tushuntirishi lozim.

Uchunchi taktik vazifa – bir vaqtda himoyachi va darvozabon ustidan g'olib bo'lish. Bunday yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilar bir vaqtda ikki vazifani echadi.

Himoya taktikasiga o'rgatish

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

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi hujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar

taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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

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

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

Nazorat savollari:

1. Gandbolda texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarni tushuntirib bering.
2. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligida rioya qilish to'g'risida tushuncha bering.
3. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.
4. To'pni egallashga o'rgatuvchi qanday mashqlarni bilasiz?
5. To'pni uzatishga o'rgatishda foydalaniladigan mashqlarni sanab o'ting.
6. Darvozaga to'p otish usullarini ko'rsatib o'ting va ularni o'rgatish uchun qanday mashqlar qo'llanilishini aytib bering.
7. Chalg'itish turlariga izoh bering.
8. Himoya va hujum o'yin texnikasiga o'rgatish usullari haqida tushuncha bering.

9. Hujum, himoya o'yinchilari va darvozabonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

Adabiyotlar:⁵

1. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
2. Pavlov, Sh. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., & Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.
3. Isroilov, R. I. Gandbolni o'rgatish metodikasi //T.: "Fan va texnologiya. – 2021. – T. 164.
4. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.
5. Акрамов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти. – 2017.
6. Макаров Ю. М., Рамзайцева А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гандбол. – 2018.
7. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов //Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.
8. Сурнина С. В., Прыткова Е. Г., Ерошенко И. А. Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах. – 2017.
9. Шестаков И. Г., Репкин С. Б. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации //Мир спорта. – 2020. – №. 2. – С. 44-48.

⁵ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
Azizova R. I. Sport va harakatli o'yinlarni o'qitish metodikasi //Oquv qollanma T. – 2010.

III BOB. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH

3.1. Sportda yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari

Yuqori malakali gandbolchilarni tayyorlashning zamonaviy tizimi ko'p yillar davomida shakllantirilgan bo'lib, hozirgi vaqtda bu holat takomillashtirilishi davom ettirilmoqda, bu maqsadlarda fan va amaliyotning yangi yutuqlaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sport yo'nalishidagi zamonaviy tayyorgarlik tizimi uchun mashg'ulotlar jarayonining intensivlashtirilishi o'ziga xos xususiyat bo'lib, bu o'z tarkibiga quyidagi jihatlarni qamrab oladi:

- nisbatan yuqori darajada ixtisoslashtirish;
- mashg'ulot mashqlari hajmi ortishi va shuningdek, katta yuklamaga ega mashqlar miqdori oshirilishi;
- maxsus ish qobiliyati darajasini oshirish imkonini beruvchi "qat'iy" tartibdagi mashg'ulotlar rejimidan keng miqyosda foydalanish;
- musobaqalar amaliyotining kengaytirilishi;
- zo'riqishli yuklamalardan keyin sportchilar organizmida jarayonlarning qayta tiklanishi jadallashtirilishi (*intensifikatsiyasi*) uchun va shuningdek ish qobiliyatini stimullovchi (turtki beruvchi) qo'shimcha vositalardan foydalanishni tarkibga kiritish.

Ko'pgina mutaxassislar tomonidan ko'rsatib o'tilishicha, yil mavsumining ko'p qismida amalga oshiriluvchi musobaqalarda ishtirok etish imkoniyatlari sportchilarda bir vaqtning o'zida yuqori darajada tayyorgarlik darajasiga erishish qiymatlarining keskin pasayib ketishiga olib kelishi mumkin, shu bilan birga asosiy musobaqalarda yuqori natijalarga erishish ko'rsatkichlari

pasayishi qayd qilinishi mumkin, bundan tashqari sportchilarda yil mavsumi davomidagi tayyorgarlik ko'rsatkichlari sifati yomonlashishi va ularning jarohatlanish ehtimolligi darajasi ortishi mumkinligi ta'kidlab o'tiladi. Hozirgi vaqtda, bu keltirib o'tilgan holatlar ko'pgina sport mutaxassislari tomonidan tan olingan bo'lib, bir necha yillar davomida sport yo'nalishida tayyorgarlik jarayonida davrlarga ajratishdan voz kechishning faol holatda sinovlardan o'tkazilishi o'zini oqlamagan, ushbu ko'rinishda asos sifatidagi qoidalarini qayta ko'rib chiqish talabi yuzaga keladi.

Mavjud ilmiy bilimlar va amaliyot tajribalarida to'plangan natijalar musobaqa faoliyatining optimal strukturasini aniqlash imkonini beradi va bunda uning sportchilarning ko'p darajali tayyorgarlik holatiga muvofiq ko'rinishda bo'lishi, talab qilingan sport natijalariga erishishni ta'minlay olish darajasi e'tiborga olinadi. Bu holat o'z navbatida, musobaqa va mashg'ulotlar faoliyatlari o'rtasidagi aloqadorlikni o'zida aks ettiruvchi qonuniyatlar qoidalariga asoslanilib, musobaqa faoliyati tizimi va sportchilarning tayyorgarligi tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik va yagona birlik tamoyilini shakllantirish imkonini beradi, bu esa sport yo'nalishida tayyorgarlikda boshqa tamoyillarning, jumladan, yuklamalarning asta-sekin oshirib borilishi va maksimal qiymatdagi yuklamalarni bajara olish ko'nikmalariga erishish o'rtasidagi bir butun yagonalik, to'lqinsimon ko'rinish va yuklamalarning variativ tavsiflari, tayyorgarlik jarayonining sikl tavsiflari o'rtasidagi birlik kabilardan keng miqyosda foydalanilish imkoniyatlarini yangicha ko'ra olish imkonini yaratib beradi.

Sportchilarning musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishi har xil omillarga bog'liq hisoblanadi. Zamonaviy sport yo'nalishlarida sport jamoasining nisbatan yuksak natijalarga

erishishga intilishi bevosita ularning funksional tayyorgarligi, texnik-taktik jihatdan mahorati, shuningdek psixologik barqarorlik holati yuqoriligi bilan tavsiflanishi talab qilinadi. Musobaqalarda jamoaning ishtirok etishiga turli xil sabablar ham o'z ta'sirini ko'rsatishi mumkin, jumladan, tashqi omillar sifatida, obyektiv bo'lmagan hakamlik faoliyati, musobaqa o'tkaziluvchi mahalliy joy iqlim sharoitlari, raqibning kutilmagan ko'rinishda muvafaqqiyatli tarzda ishtiroki kabilar ko'rsatib o'tiladi, shuningdek, ichki omillar sifatida texnik-taktik va psixologik jihatlarni hisobga olish, ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tayyorgarlik davomida yo'l qo'yilgan kamchiliklar ko'rsatib o'tiladi. Bu holat ayniqsa, sport o'yinlari yo'nalishlarida o'ziga xos xususiyat hisoblanib, bunda u yoki bu sabablarga ko'ra ma'lum bir aniq o'yinlar amalga oshirilishi davomida maxsus texnik-taktik va psixologik tayyorgarlik amalga oshirilmasligi, shuningdek, raqibning kuchsiz va kuchli jihatlarini alohida qismlar bo'yicha tahlil qilib chiqmaslik asosida musobaqada ishtirok etish muvaffaqiyasizlikka olib kelishi mumkin. Sportda hatto, shunday vaziyatlar ham kuzatiladiki, ya'ni bunda yuqori darajada tayyorgarlikka ega bo'lgan sportchi ma'lum bir aniq sport o'yinlari turlarida ijobiy natijalarni qo'lga kiritmay olmasligi ham mumkin, biroq bu holat uning navbatdagi, yaqin kunlarda amalga oshiriluvchi musobaqalarda muvafaqqiyatli ishtirok etish ehtimolini yo'qqa chiqarmaydi.

Sportchining tayyorgarlik darajasi va uning ma'lum bir aniq musobaqalarda maksimal natijalarga erishishga intilishi o'zaro bog'liqlikdagi holatlar hisoblanadi va shu bilan bir vaqtda yaxshi darajada tashkil qilingan jarayonlarda bu holatlar sezilarli darajada o'zaro farqlanishlarga egaligi qayd qilinadi.

Mavsum davomidagi musobaqalarda ishtirok etishni ko'zda tutuvchi intensiv holatdagi sport amaliyoti mashg'ulotlar

faoliyatining zo'riqishli ko'rinishda amalga oshirilishini talab qiladi, bu holat o'z navbatida sport yo'nalishidagi mashg'ulotlar nazariyasi va amaliyotida mavjud bo'lgan tamoyil jihatidan asoslangan qonuniyatlarga amal qilishning buzilishiga olib keladi. Birinchidan, bunda yuklamalarning maksimal darajada bo'lishi, asosiy musobaqalar o'tkazilishi vaqtida nisbatan yuqori darajadagi tayyorgarlikni ta'minlab beruvchi adaptatsion reaksiyalarga turtki berish talab qilingan holatda, mashg'ulotlar yuklamalarida mavsum davomida qochib bo'lmaydigan holatda susaytirilish yuzaga keladi. Natijada, rejalashtirilgan tartibda va ayrim holatlarda sakrash tarzidagi adaptatsiya shakllantirilishi davomida organizmning muhim funksional tizimlarining imkoniyatlarida deadaptatsiya holati qayd qilinadi. Ikkinchidan, F.P.Suslov tomonidan haqqoniy tarzda qayd qilinganidek, ko'p sonli startlar amalga oshirilishi, jumladan gandbolda turli xil mintaqalarda va turli xil iqlim sharoitlarida va turli xil balandlik sharoitlarida o'tkaziluvchi ikkinchi darajali turnirlarda va o'rtoqlik uchrashuvlarida ishtirok etish bevosita sportchilar organizmida barqaror – tejamkorlik fazasi asosidagi adaptatsiya reaksiyalari bilan halokatli ko'rinishdagi – tejamkorlikka qarshi tavsiflarga ega bo'lgan adaptatsiya reaksiyalari aralashib ketishiga olib keladi, jumladan asosiy startlarga chiqishni ta'minlab beruvchi tayyorgarlikning cho'qqi darajasiga erishishda rejalashtirilgan ko'rinishdagi mashg'ulotlar yuklamalariga moslashish bilan birgalikda tartibsiz ko'rinishda, ekstremal tashqi muhit sharoitlariga moslashish holatlarining aralashib ketishi qayd qilinadi. Natijada, sportchilarning tayyorgarlik darajasi pasayishi kuzatiladi, sport natijalari beqarorlashadi, jarohatlanish ehtimolligi darajasi keskin ortadi.

3.2. Mikrosikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillaridan foydalanish.

Butun mashg'ulotlar jarayonini tashkil qiluvchi ko'plab alohida qismlar ichida boshlang'ich qismlardan biri – bu alohida mashg'ulotlar mashqlari tizimidan iborat hisoblanadi, bu qism ayniqsa, mikrosikl davomida butun jarayon tarkibida qismlarning o'zaro bog'liqligi ta'minlanishida muhim o'rin tutadi.

Mikrosikl – mashg'ulotlar bosqichlarining tugallangan ko'rinishdagi, takrorlanuvchi tavsiflarga ega qismidan tashkil topadi.

Mikrosikllarning qiymati shundaki, mashg'ulotlarning chastotasi yuqori qiymatga egaligiga qaramasdan unda bir xillik (*monoton*) xavfi va salbiy ta'sirga ega psixologik ta'sirlar darajasi yaqqol kamaytirilishi amalga oshiriladi. Mikrosikllardan voz kechish stereotip shakldagi mashqlar ishlab chiqilishida yuklamalarning uzoq vaqt davomiyligida standartlashtirilishiga olib kelishi mumkin, yakuniy holatda esa bu samarali natijalarga erishish o'sishiga to'sqinlik qilishi mumkinligi qayd qilinadi.

Mikrosikllarning davomiyligi 3-5 dan 10-15 kungacha belgilanishi mumkin. Mashg'ulotlar tarkibi va amalga oshirilishi joyiga bog'liq holatda, mashg'ulotlarni tuzib chiqish tizimida quyidagi mikrosikllar tiplari o'zaro farqlanadi: jumladan, jalb qiluvchi, bazaga oid, harakatga keltiruvchi (*zarba beruvchi*), musobaqa oldi, musobaqaga tegishli va qayta tiklash maqsadlaridagi mikrosikllar.

“Jalb qiluvchi” (*tortuvchi*) mikrosikllar har bir mashg'ulotlar katta siklining boshlang'ich tayyorgarlik davri uchun xos hisoblanadi. Bu mikrosikl uchun mashg'ulotlar yuklamalarining bir tekisda o'sib borishi xos xususiyat bo'lib, mashg'ulotlar

mashqlari hajmi sezilarli darajada va shiddatligi darajasi o'rtacha qiymatda oshirib boriladi.

“Bazaga oid” (*asos*) mikrosikllar quyidagi ikkita turda o'zaro farqlanadi: boshlang'ich va harakatga keltiruvchi. Boshlang'ich mikrosiklning vazifasi – gandbolchilarda aerob imkoniyatlar darajasini oshirish, yuqori darajadagi shiddatga ega bo'lgan, zo'riqishli mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda funksional tizimlar va harakatlanishga oid imkoniyatlar tayyorgarligi maqsadlariga yo'naltiriladi. “Harakatlantiruvchi” (*zarba beruvchi*) mikrosikl maxsus tayyorgarlik bosqichi uchun tipik holat bo'lib, uning o'ziga xos jihatlari – sportchilar organizmi adaptatsion imkoniyatlarning sarflab bo'linishi chegaralari doirasida hajmi katta va yuqori shiddatga ega bo'lgan mashg'ulotlar yuklamalarini bajarishda ifodalanadi. Uning asosiy vazifasi – gandbolchilar organizmida adaptatsiya jarayonlarini stimullash (*turtki berish*), texnik-taktik, jismoniy, psixologik va integral tayyorgarlik masalalarini hal qilishga qaratiladi. Garchi, ayrim holatlarda ulardan foydalanish musobaqalar davrida ham imkoni mavjud bo'lsada, harakatlantiruvchi mikrosikllar tayyorgarlik davrining asosiy tarkibini tashkil qiladi.

“Musobaqa oldi” makrosikllari oldinda o'tkazilishi belgilangan musobaqalar shartlariga muvofiq holatda, taqvim o'yinlarini modellashtirish asosida tuzib chiqiladi. Ular bevosita chempionat boshlanishi oldidan amalga oshirilib, davomiyligi 2-3 haftani tashkil qiladi. Bu makrosikl tarkibida ma'lum bir aniq raqiblarga nisbatan tor doirada ixtisoslashtirilgan tayyorgarliklarni amalga oshirish, uchrashuv o'tkaziluvchi joyni, o'yinning texnik-taktik xususiyatlarini va raqibning ehtimolligi mavjud bo'lgan kuchini hisobga olib ish olib borishga qarab chiqiladi. Bu mikrosikllarda jamoaning shakllantirilishi va guruhga tegishli o'yin taktik sxemalari shakllantirilishi

yakunlanadi, shuningdek maxsus jismoniy tayyorgarlik tizimi optimallashtiriladi, jamoaning asosiy tarkibi aniqlanadi. Mashg'ulotlar yuklamalarining hajmi uncha katta qiymatga ega emas, alohida mashg'ulotlarda ixtisoslashtirilgan dasturlar maksimal qiymatda qayd qilinadi. Mashg'ulotlar yuklamalari va dam olish ketma-ketligi chempionat taqvim jadvaliga muvofiq tuzib chiqiladi.

Musobaqa mikrosikllari musobaqalar dasturlariga mos tuzib chiqiladi. Bu mikrosikllarning tizimi va davomiyligi turli xil sport turlari bo'yicha o'tkaziluvchi musobaqalarning o'ziga xos xususiyatlari, ma'lum bir aniq sportchilar ishtirok etuvchi dasturlar raqami, startlarning umumiy soni va ular o'rtasidagi to'xtalishlar vaqtini hisobga olgan holda aniqlanadi. Gandbolda musobaqa mikrosikli musobaqalar taqvim jadvali asosida tuzib chiqiladi.

L.P.Matveyev fikriga ko'ra, mikrosikl tuzilishiga ta'sir ko'rsatuvchi ko'plab omillar va shartlar ichida quyidagilar alohida ajratib ko'rsatiladi:

- turli xil mashg'ulotlar mashqlarini bajarishni amalga oshirishdan keyin charchash va qayta tiklanish jarayonlarining ta'siri, ushbu holatga bog'liq ko'rinishda, yuklamalar va dam olish ketma-ketligi tartibi, bu holatning nisbatan yuqori va o'rtadan yuqori darajadagi yuklamalar sharoitlarida qayd qilinishi;

- turli xil ustuvorlikdagi yo'nalishlar bilan birgalikda mashqlar bajarish tarkibida bajariluvchi mashqlarning qat'iy tartibda ketma-ketlikda navbatlashishi talab qilinib, bu holat ushbu mashg'ulotlar bosqichining butun bosqich vazifalari tarkibini qamrab olishi belgilanadi;

- haftalik davriylikka yaqin holatda (6-8, 10-12 kunlik) organizm funksional holatining bioritm ko'rinishidagi tebranishlar davrlariga muvofiqligi ta'minlanishi;

- sportchining umumiy hayot faoliyati rejimi (jumladan, mehnat rejimi va o'quv faoliyati va hokazolar) va ularning haftalik ish qobiliyati bilan belgilanuvchi dinamik tavsiflari;

- mashg'ulotlarni tuzishda umumiy tizim tarkibida mikrosikllarning o'rni.

Boshqacha aytganda, mikrosikllarning u yoki bu xususiyatlari o'zgartirilishi mashg'ulotlar jarayoni davrlari va bosqichlariga qonuniy ko'rinishda bog'liq hisoblanadi.

Mutaxassislar tomonidan hisoblanilishicha, mikrosikllar davomida mashg'ulotlarni shunday tartibda rejalashtirish talab qilinadiki, bunda bir xil yo'nalishdagi yuklamalar faqat ma'lum vaqt oraliqlari bo'yicha joylashtirib chiqilishi, yetakchi funksiyalarning yuqori darajada qayta tiklanishi yetarlicha bo'lishi talab qilinib, bu funksiyalarni boshqa funksiyalar to'xtatib qo'yishiga yo'l qo'ymaslik hisobga olinadi. Masalan, N.I.Volkov tomonidan keltirilishicha, aerob tavsiflarga ega bo'lgan katta hajmdagi ishlar bajarilganidan keyin uncha katta hajmda bo'lmagan anaerob tavsiflarga ega ishlarni amalga oshirish talab qilinadi. Bunda anaerob tavsifga ega bo'lgan ishlarning bajarilishi, birinchidan aerob funksiyalarning qayta tiklanishiga salbiy ta'sir ko'rsatmaydi va ikkinchidan, anaerob sifatlarning rivojlanishi ushbu vaziyatda stimullanadi.

Mashg'ulotlar jarayonini tuzib chiqishda nafaqat qisqa muddatlarda mashg'ulotlar samarasini yuzaga keltiruvchi yo'nalishlarda va talab qilingan qiymatlarda ishlarni amalga oshirish talab qilinadi, balki uning avval amalga oshirilgan va navbatdagi amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarga ko'rsatuvchi ta'siri ham hisobga olinishi muhim ahamiyatga ega hisoblanadi.

Qayd qilib o'tish kerakki, ko'pgina tadqiqotchilar tomonidan oldingi mashg'ulotlar bajarilishidan keyin turli xil "organ va organlar tizimlarining" funksional holati to'liq holatda qayta

tiklanmagan haftalik mikrosikl strukturasiidan foydalanish tavsiya qilinadi. Ularning fikrlariga ko'ra, to'liq holatda qayta tiklanmaslik bajariluvchi bir necha mashg'ulotlar (2-3 ta, ehtimol undan ko'p) samarasi yig'indi ko'rinishida umumiyashtirish maqsadga muvofiq hisoblanadi. Hozirgi vaqtda sport amaliyotida katta son miqdoridagi mag'ulotlarning *"yig'indi samarasi"* dan foydalanish keng tarqalishi qayd qilinadi.

Mikrosikllarning struktura tarkibini rejalashtirishda oqilona hisoblangan usullarni asoslab berish uchun keng tarqalgan holat sifatida katta hajmdagi yuklamalar asosida mashg'ulotlarni bajarishdan keyin o'rtacha va kichik qiymatlardagi yuklamalarga ega bo'lgan mashg'ulotlar bilan shug'ullanish qulay va samarali ta'sir berishi qayd qilinadi. Ma'lumki, bu ko'rinishdagi yuklamalardan foydalanish *"faol holatda dam olish"* ta'sir mexanizmi bo'yicha faollashtirishni amalga oshirishi qayd qilinib, og'ir mashg'ulotlar bajarishdan keyin qayta tiklanish davri davomida bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar bajarilishi belgilanadi.

V.N. Platonov tomonidan bildirilgan fikrlarga ko'ra, turli xil tavsiflarga ega bo'lgan va turli xil davomiylikdagi ishlarni bajarishda ish qobiliyatining ta'minlanishi asosiy mexanizmlarini, shuningdek, charchash jarayonining rivojlanishi mexanizmlarini batafsil o'rganish bevosita o'quv-mashg'ulot jarayonida alohida mashqlar va majmualarni, dasturlarni rejalashtirish, sportchilarning musobaqa faoliyatiga tegishli bo'lgan butun funksional holatni va kompensator reaksiyalarni modellashtirish imkonini beradi.

Sportchilarning ish va dam olish rejimi tizimini oqilona tarzda amalga oshirish uchun o'quv-mashg'ulot va musobaqalarga tegishli yuklamalar bajarilishidan keyin qayta tiklanish

reaksiyalari qonuniyatlarini bilish ham sezilarli ahamiyatiga ega hisoblanadi.

Bir qator tadqiqotchilar tomonidan qayta tiklanish reaksiyalarining o'ziga xos xususiyatlari ajratib ko'rsatilib, bunda aynan uning fazalarga oid tavsiflari, odatda ish qobiliyati ko'rsatkichlari bilan bog'liq holatdagi qiymatlari o'zgarishlari, jumladan, bu qiymatlarning pasayishi, qayta tiklanishi, superkompensatsiyalanishi va barqarorlashishi holatlari tavsiflangan.

Ish qobiliyati, fiziologik, biokimyoviy va psixologik reaksiyalar tebranishlari fazalari aks etishi va davomiyligi bevosita sport turining o'ziga xos xususiyatlari, yuklamalar yo'nalishlari va qiymatlari, sportchilarning holati, tayyorgarlik darajasi va malakasi, uning yosh xususiyatlari va boshqalar bilan bog'liq hisoblanadi. Ushbu nuqtai nazardan, alohida diqqat-e'tibor superkompensatsiya fazasiga qaratilishi belgilanib, bu holat uzoq vaqt davomiyligidagi adaptatsiya jarayonlari shakllanishi asosida qayd qilinadi.

V.N. Platonov tomonidan keltirilgan fikrlarga ko'ra, *superkompensatsiya* – ma'lum bir aniq turdagi ishlarni bajarish ta'minlanishi davomida sportchi organizmning funksional zahiralari yetarlicha chuqur holatda sarflanishiga olib keluvchi yuklamalarga nisbatan ko'rsatiluvchi reaksiya hisoblanib, bunda sportchining malaka va tayyorgarlik darajasi qanchalik yuqori bo'lsa, superkompensatsiya fazasining namoyon bo'lishi organizm funksional strukturalarining zahiralari to'liq sarflanishiga olib keluvchi sportchilarning charchash darajasiga shunchalik ko'proq bog'liq bo'lishi qayd qilinadi. Yaxshi tayyorgarlikka ega bo'lgan va yuqori malakadagi sportchilarda faqat mashg'ulotlar mashqlarining chegaraviy darajadagi yuklamalari yoki ularning seriyalari (kun davomida 2-3 ta

mashg'ulotni) superkompensatsiya fazasining yaqqol namoyon bo'lishiga olib kelishi mumkin.

N.Volkov tomonidan aniqlanishicha, superkompensatsiya geteroxron (bir vaqtning o'zida amalga oshmaydigan) tavsiflarga ega bo'lib, masalan chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan yo'nalishda yuklamalarni bajarishdan keyin, eng avvalo mushaklar tarkibida fosfogen zahirasi qayta tiklanishi amalga oshadi, shuningdek, qon tarkibida glyukoza konsentrasiyasi qayta tiklanadi, navbatdagi bosqichda esa mushak va jigarda glikogen zahirasi qayta tiklanishi qayd qilinadi.

Superkompensatsiya jarayonining geteroxronlik tavsiflari faqatgina energetik jihatlariga tegishli emas, balki plastik (qurilish-struktura materiallari) ta'minotga ham tegishli hisoblanadi: jumladan, energetik potensialni qayta tiklashga qaratilgan superkompensatsiya jarayoni oqsillarning adaptatsion tarzda biosintezi tezligi darajasi ortishiga olib keladi, shuningdek quyidagi holatlar ham o'ziga xos belgilar ko'rinishida qayd qilinadi: jumladan, aerob yo'nalishdagi yuklamalar bajarilishidan keyin oqsillarning adaptatsion sintezlanish reaksiyasi mitoxondriyalar darajasidagi va mushaklarda oksidlanishda ishtirok etuvchi oqsillar darajasida faollashishi kuzatiladi, kuch rivojlantirilishiga yo'naltirilgan yuklamalar bajarilishidan keyin esa glikolitik tavsiflarga ega holatda mushaklarning mashq bajarishda ishtirok etuvchi miofibrilla oqsillari sintezlanishi faollashadi.

Superkompensatsiyani rivojlantirishni boshqarishda turli xil usullar mavjud hisoblanadi. Maxsus sharoitlarning ta'minlanishi, jumladan organizmda funksional zahiralarining sarflanishiga olib keluvchi sharoitlar yuzaga keltirilishi (gipoksiya, ya'ni kislorod tanqisligi sharoitida mashg'ulotlarni amalga oshirish, toliqish-charchash holatida mushaklarning qo'shimcha tarzda elektr

ta'sirida stimullanishi, psixologik va farmakologik stimulyatorlardan foydalanish va hokazolar) superkompensatsiya fazasining yuqori darajada namoyon bo'lishiga turtki berish imkonini beradi. Aerob tavsiflarga ega bo'lgan yuklamalardan foydalanilgan holatda, zahiralarining sarflanishi past qiymatdagi energetik qimmatga ega bo'lgan ko'rinishdagi parhezga amal qilish asosida vujudga keltirilishi mumkin, bu holatda uglevodlarning sarflanishi intensiv tarzda amalga oshishi natijasida aerob tavsiflarga ega ish bajarilishida ish davomida mushaklarda glikogen zahirasi superkompensatsiyalanishi ifodalanishi kuzatiladi.

N.I.Volkov tomonidan amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalarida qayd qilinishicha, ish bajaruvchi mushaklarda eng avvalo tezkor kislorod va kreatinfosfat zahirasi qayta tiklanishi kuzatiladi, keyin mushaklar ichida va jigarda glikogen zahirasi qayta tiklanadi, faqat navbatdagi bosqichdagina yog' zahiralar va ish bajarish davomida sarflangan oqsillar zahiralar qayta tiklanishi aniqlangan.

Qayta tiklanish jarayonlarining geteroxronlik tavsiflari birinchi navbatda, mashg'ulotlar yuklamalarining yo'naltirilishi xususiyatlariga bog'liq hisoblanadi. Bir xil sharoitlarda aynan, yuklamalarning yo'naltirilganlik tavsiflari turli xil organlarda ish bajarish funksiyasi amalga oshirilishi davomida mavjud zahiralarining sarflanishi va ularning qayta tiklanishi darajasi va davomiyligini belgilab beradi.

Kun davomida yuklamalarni optimal qiymatlarda rejalashtirish maqsadlarida sportchining umumiy hayot faoliyati rejimini hisobga olish talab qilinadi. Asosiy mashg'ulotlarni bajarish uchun optimal vaqt kunning ikkinchi yarmi hisoblanadi. Ertalabki soatlar davomida amalga oshiriluvchi zo'riqishli mashg'ulotlar ta'sirida sportchilarda ko'pgina vaziyatlarda

tunning ikkinchi yarmida uyqu buzilishiga olib kelishi qayd qilinadi. Ertalabga yaqin esa uyqu vaqtida yuzaki uyqu, bezovtalik holatlari kuzatilishi aniqlangan. Bu holat start olish oldidan shiddatli ish bajarish ta'siri ostida kunlik ritmning me'yoriy tartibi buzilishi orqali ham yuzaga keladi. Ushbu sababga ko'ra, ertalabki soatlarda tezlikka yo'naltirilgan mashqlarni keng ko'lamda bajarish tavsiya qilinmaydi.

Kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish yuqori samaradorlikka ega bo'lib, agar bunda asosiy va qo'shimcha mashg'ulotlar yuklamalari oqilona ko'rinishda taqsimlab chiqilishi amalga oshirilsa va mashg'ulotlarning umumiy miqdori katta yuklamalarga ega bo'lgan mashqlarning miqdori kamaytirilishi bilan amalga oshirilmasa, bu holat o'z navbatida mashq qilish darajasi samaradorligi oshirilishiga kuchli turtki beruvchi holat sifatida baholanadi.

Yuklamalarning oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi uchun yuklamalarni, ularning kompleks shakllarini va mikrosikl davomida mashg'ulotlar seriyalarini bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlarining amalga oshishi tempini hisobga olish talab qilinadi. Ma'lumki, har qanday yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish jarayonlari turli xil shiddatda amalga oshadi. Tabiiyki, qayta tiklanish jarayonining nisbatan katta qiymatdagi intensivligi yuklama bajarilishdan keyin tezda qayd qilinadi.

Chegaraviy darajadagi bir martalik yuklamalarni bajarishdan keyin qayta tiklanish davrining davomiyligi sezilarli darajada aerob imkoniyatlar darajasi bilan belgilanadi. Shunday ko'rinishdagi fikr tarqalganki, ya'ni sportchilarda yuqori darajadagi aerob imkoniyatlar qayta tiklanish jarayoni tezligini belgilab beradi. Biroq, yuqori darajadagi aerob xususiyatlar kislorod tanqisligi sharoitida laktat fraksiyasining nisbatan tez

qayta tiklanishiga ta'siri qilib, deyarli bu holatda alaktat fraksiyaning qayta tiklanishiga ta'sir ko'rsatmaydi, bunda uning ta'sir darajasi aerob imkoniyatlar darajasi nisbatan yuqori bo'lmagan sportchilardagi kabi qiymatga ega bo'lishi qayd qilinadi.

V.N.Platonov tomonidan turli xil yo'nalishdagi yuklamalarni bajarishdan keyin jismoniy imkoniyatlarning qayta tiklanishi tezligi haqidagi ma'lumotlar keltirilgan. Turli xil yo'nalishdagi, qiymatdagi va davomiyligidagi yuklamalar bajarilishida, qayta tiklanish davrining birinchi uchdan bir qismida umumiy holatda 55-65%, ikkinchi qismida – 25-35% va uchinchi qismida – 5-15% qayta tiklanish reaksiyalari amalga oshishi qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi mashg'ulotlar jarayonida katta ta'sirga ega boshqarish yo'llaridan biri hisoblanadi.

Ma'lumki, malakaga ega bo'lgan yoki yaxshi darajada mashq qilgan sportchilar standart holatdagi yuklamalar bajarilishiga nisbatan gomeostaz holatida kam qiymatdagi siljishlar qayd qilinadi va ularda nisbatan malakaga to'la ega bo'lgan yoki yetarlicha mashq qilmagan sportchilarga nisbatan qayta tiklanish jarayoni tezroq amalga oshishi qayd qilinadi. Mashg'ulotlarni tuzib chiqish umumiy tizimi tarkibida mikrosikllarning o'rni va taqsimlanish holatlarini qarab chiqamiz.

3.3. Mikrosikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari

Zamonaviy mashq qilish holati mikrosikllar tarkibida mashg'ulotlar yuklamalarining katta qiymatda turli xilligi va yuqori darajada me'yoriylashtirilishi bilan tavsiflanadi.

Oldin qayd qilib o'tilganidek, mikrosikl davomida yuklamalarni rejalashtirishda turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan mashg'ulotlarning ketma-ketligi tartibini qat'iy ko'rinishda joylashtirib chiqish talab qilinadi. Sport mashg'ulotlarida kompleks va tanlash asosidagi yo'naltirishdan foydalaniladi.

Quyidagi tadqiqot ishlarida mualliflar tomonidan keltirilishi-cha, sportchi organizmiga tanlash asosidagi yo'naltirish bo'yicha mashg'ulotlarni bajarish nisbatan kuchli ta'sir ko'rsatadi, bu holatdagi mashg'ulotlardan foydalanish ma'lum yo'nalishda pedagogik ta'sir usullari va vositalarini yo'naltirish imkonini beradi. Turli xildagi masalalarni hal qilishga yo'naltirilgan, vositalarning ketma-ketlikda joylashtirilishidan tashkil topgan majmuaviy mashg'ulotlar sportchilar organizmiga nisbatan keng ko'lamda, biroq nisbatan kuchsiz darajada ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Garchi, mashg'ulotlar jarayoni davomida katta hajmdagi ishlar bajarilishiga qaramasdan, uning alohida qismlarida ish bajarish qobiliyati turli xil funksional tizimlar tomonidan ta'minlanadi.

Sport turlarining o'ziga xos tavsiflariga bog'liq holatda, u yoki bu tipdagi mashg'ulotlar mashqlari va ularni tuzib chiqish, amalga oshirish usullari tanlanadi. Texnika va taktikaning, jismoniy va psixologik imkoniyatlarning katta qiymatda turli xilligi bilan farqlanuvchi sport o'yinlarida va yakka kurash turlarida asosan kompleks tipdagi mashg'ulotlar rejalashtiriladi, bu holatda ketma-ketlikda va parallel holatda juda turli xildagi vazifalar yechimi qarab chiqiladi. Sport o'yinlari turlarida kompleks yo'naltirishga ega bo'lgan mashg'ulotlardan ustuvorlikda foydalanish tabiiyki, tanlash asosidagi mashg'ulotlardan foydalanishni ham mustasno qilmaydi, masalan faqat aerob imkoniyatlarning oshirilishi yoki kuch sifati rivojlantirilishi yo'nalishidagi mashg'ulotlar tanlanishi mumkin.

Murakkab harakat koordinasiyalarga ega bo'lgan sport turlarida tayyorgarlik tizimi tarkibida ham asosiy o'rin kompleks tipda yo'naltirilgan mashg'ulotlarga ajratiladi.

Siklik va tezlik-kuch ustuvorligiga yo'naltirilgan sport turlarida katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan, sportchi organizmiga nisbatan mashg'ulotlarning o'tkir ta'siri seziluvchi mashqlar aksincha tanlash asosidagi tavsiflarga ega bo'lishi qayd qilinadi.

Malakaga ega bo'lgan sportchilarni tayyorlash jarayoni davomida kompleks yo'naltirishga ega bo'lgan mashg'ulotlardan mashq qilish bo'yicha oldin erishilgan darajani ushlab turish maqsadlarida foydalanish mumkin.

Bu holat uzoq vaqt davomiyligiga ega bo'lgan musobaqa davrida amalga oshirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi, bu davrda sportchining musobaqalarda ishtirok etishiga to'g'ri keladi. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlar dasturlarini tuzib chiqishning o'ziga xos xususiyatlari mashg'ulotlar jarayoni tarkibining turli xilligini ta'minlash imkonini beradi, shuningdek, umumiy yig'indi qiymati unchalik katta bo'lmagan sharoitda sezilarli hajmda ishlarni bajarish imkoniyati yuzaga keladi.

Kompleks mashg'ulotlar tanlash asosidagi yo'naltiriluvchi va sezilarli darajadagi yuklamalar bilan bajariluvchi mashg'ulotlar mashqlaridan keyin qayta tiklanish jarayonlari tezlashtirilishi uchun juda yaxshi vosita hisoblanadi, shuningdek, bu tipdagi mashg'ulotlar mikrosiklar tarkibida qayta tiklanish jarayonlarida katta o'rinni egallaydi.

Yuqorida ta'kidlangani kabi, mikrosikl strukturasi ta'sir ko'rsatuvchi omillardan biri - yuqori va quyi darajalardagi mashg'ulot yuklamalarining ketma-ketlikda joylashtirilishi bilan bog'liq hisoblanadi. Shunga bog'liq holatda, Y.M.Shkrebtiiy tomonidan olingan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, bunda

ushbu muallif tomonidan tajriba tadqiqotlarida yuqori malakaga ega bo'lgan 4 ta suzuvchilar guruhlar bo'yicha kun davomida ikki martalik mashg'ulotlar asosida to'rtta variantda mashg'ulotlar jarayoni tuzib chiqilgan. Birinchi variant shunday rejalashtirilganki, bunda katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashg'ulotlar bajarilganidan keyin, ushbu yo'nalishda o'rtacha qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi belgilangan.

Ikkinchi variantda esa mashg'ulotlarning aksincha, teskari yo'nalishda ketma-ketlikda joylashtirilishi amalga oshirilgan, ya'ni o'rtacha qiymatdagi yuklamalarga ega mashqlar mashg'ulotlari bajarilgandan keyin, ushbu yo'nalishda yuqori qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan asosiy mashqlar mashg'ulotlari bajarilishi amalga oshirilishi belgilangan.

Uchinchi variantda – yuklamalarning qiymatlari va ularning yo'nalishi har bir mashg'ulotda o'zgartirilib borilgan, jumladan, katta yuklama qiymatiga ega mashqlar bajarilganidan keyin qo'shimcha holatda kichik qiymatdagi yuklamaga ega, ushbu yo'nalishdagi mashqlar bajarilishi belgilangan. Bu tuzib chiqilgan barcha mashg'ulotlar variantlari suzuvchilarda ish bajarish qobiliyatining sezilarli darajada pasayishiga olib kelgan. Suzuvchilarda maxsus ish qobiliyatining nisbatan kam darajada susayishi qiymatlari mikrosiklda to'rtinchi variantdagi mashqlar mashg'ulotlari dasturini bajarishdan keyin qayd qilingan, bu holatda mashg'ulotlar kechki vaqt davomida (soat 19-21) amalga oshirilgan, qo'shimcha mashqlar esa ertalab (soat 7-9) uchinchi variantdagi kabi ketma-ketlik tamoyili asosida bajarilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotda olingan natijalar asosida mikrosikl davomida mashg'ulotlar mashqlarining ketma-ket optimalligi holatlari aniqlangan.

V.P.Shushkov tomonidan 2 ta guruhga ajratilgan sportchilarda (18-20 yosh oralig'idagi chang'ichi-poygachilar) tajriba yo'li bilan aniqlanishicha, haftalik mashq mashg'ulotlari sikli 2 kunlik ish ko'rinishida boshlanishi va 1 kunlik dam olish, keyin esa 3 kunlik ish kuni va bir kun dam olish ko'rinishida rejalash-tirilishi maqsadga muvofiq hisoblanishi qayd qilingan. Bu ko'rinishdagi umumiylik ikkinchi mikrosiklning to'liq qayta tiklanish fazasida boshlanish imkonini beradi, shu bilan bir vaqtda navbatdagi ish kuni davomida ikkinchi mikrosiklda sportchilar qisman qayta tiklanish fazasida mashg'ulotlarni amalga oshiradi va keyin esa dam olish kuni belgilanadi.

Yuqori malakaga ega bo'lgan basketbolchilarning tayyorgarlik jarayonida qo'llaniluvchi mashg'ulotlar va musobaqa yuklamalari V.M.Koryagin tomonidan batafsil o'rganib chiqilgan.

Tayyorgarlikning alohida bosqichlarida turli xil yo'nalishdagi vositalarning taqsimlanishini tahlil qilish davomida funksional, texnik, taktik va o'yinga tegishli tayyorgarliklar vositalarining qo'llanilishida ma'lum bir aniq tendensiyalar aniqlangan. Muallif tomonidan ko'rsatib o'tilganidek, ushbu vositalarning taqsimlanish tavsiflari, ularning hajmi siklik sport turlarida qo'llaniluvchi ushbu ko'rinishga o'xshash vositalardan sezilarli darajada farqlanadi, shu sababli mashg'ulotlar jarayonida muallif tomonidan sportchilarning aerob va shuningdek, anaerob sifatlarini rivojlantirishga katta e'tibor qaratish tavsiya qilinadi va ayniqsa tezkor-chidamlilikni belgilab beruvchi anaerob-glikolitik imkoniyatlar rivojlanishiga e'tibor qaratish kerakligi ta'kidlab o'tiladi.

Mikrosiklning oqilona ko'rinishda rejalashtirilishi asosi sifatida alohida mashg'ulotlar yuklamalaridan keyin toliqish va qayta tiklanish qayd qilinishi bir qator tadqiqotchilar tomonidan keltirib o'tiladi.

A.G.Kubrachenko tomonidan yuqori malakaga ega bo'lgan gandbolchilar ustida amalga oshirilgan tajriba tadqiqotlari natijalarida mikrosiklda yuklamalar va dam olishlarning ketma-ketlikda joylashtirilishi quyidagi ko'rinishda uchta tipdagi reaksiyalar namoyon bo'lishiga olib kelishi qayd qilingan:

- mashq qilish darajasining maksimal darajada o'sishi;
- mashq qilish samarasining sezilarsiz darajada bo'lishi;
- sportchining me'yorida ortiq toliqishi.

Bunda birinchi tipdagi reaksiya mikrosiklda katta qiymatdagi yuklamalarning optimal miqdorda qo'llanilishi, ularning o'zaro oqilona ko'rinishda ketma-ketlikda joylashtirilishi, shuningdek kichik qiymatdagi yuklamalar bilan o'zaro ketma-ketlikda muvofiq tarzda joylashtirilishi sharoitlarida bajariluvchi barcha mashg'ulotlarda qayd qilinadi. Agar, mikrosikl davomida mashq qilish darajasi o'sishiga turtki berish vazifasini bajaruvchi yuklamalar o'quv-mashg'ulotda sezilarsiz darajadagi mashqlardan foydalanilsa, u holda ikkinchi tipdagi reaksiya vujudga kelishi qayd qilinadi. Va, nihoyat, katta qiymatdagi yuklamalarning su'istemol tarzida qo'llanilishi yoki ularning oqilona bo'lmagan tartibda, nomuvofiq ko'rinishdagi ketma-ketlikda joylashtirilishi sportchi-ning haddan ortiq darajada toliqishiga olib kelishi, ya'ni uchinchi tipdagi reaksiyani yuzaga keltirishi kuzatiladi. Ushbu muallif tomonidan amalga oshirilgan tadqiqot natijalari ko'rsatishicha, o'yin mashqlari hisobiga siklik bo'lmagan tavsiflarga ega mashqlarning yaratilishi imkoniyatlari zaruriy ehtiyoj bo'lib, bunda oldindan ma'lum bo'lgan funksional holati tizimidagi siljishlar gandbolchilarda maxsus ish qobiliyatining ta'minlanishiga qaratiladi. Buning uchun o'yin mashqlarini seriyalarga bo'lib chiqish va ularni ma'lum bir aniq miqdoriy qiymatlar bo'yicha dozalarga ajratish talab qilinadi, ya'ni bajarilish shiddati, davomiyligi, takroriylik miqdori, ish bajarish

va dam olish ketma-ket joylashtirilishi hisobga olinishi talab qilinadi.

Sport mashg'ulot nazariyasi va amaliyotida mikrosikl davomida yuklamalar va dam olishlarning ketma-ket joylashtirilish variantlari ishlab chiqilgan bo'lib, ulardan amaliyotda keng foydalaniladi, bu variantlarda navbatdagi mashg'ulotlar oldingi mashg'ulotlardan keyin qisman qayta tiklanish amalga oshmagan fonda bajarilishi kuzatiladi. Bunday holatda bir qancha mashg'ulotlarning umumiy yig'indi samaralari qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishdagi seriyalarda yig'indi holidagi katta qiymatdagi yuklamalar masalasi muhokama qilinishi talab qilinib, dam olish rejalashtirilishi va bunda ish qobiliyatining yuqori darajada qayta tiklanishiiga erishish zaruriy shart hisoblanadi.

Bir qator mualliflar tomonidan bir xil yo'nalishdagi ikkita mashg'ulotning sportchilar organizmiga umumiy yig'indi ta'siri tavsiflangan bo'lib, ikkinchi mashg'ulot birinchi mashg'ulotdan keyin organizmda qayta tiklanish to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilishi amalga oshirilgan sharoit tahlil qilingan. Tezlik yo'nalishidagi, katta yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulot bajarilishi davomida, 24 soat oralig'ida yuzaga keluvchi toliqish tavsiflari bir xildagi yuklamada, takroriy amalga oshiriluvchi mashg'ulotlarda kuzatiluvchi toliqish tavsiflariga o'xshash bo'lishi qayd qilingan. Ikkinchi mashg'ulot dasturi bajarilishi davomida sportchilarning ish qobiliyati sezilarli darajada past bo'lishi kuzatilib, toliqish ta'sirida ular bajarilishi talab qilingan ishning 75-80 foizdan ko'pini bajara olmasligi kuzatiladi, o'z navbatida tez rivojlanuvchi toliqish sportchilar psixologik holatiga sezilarli darajada salbiy ta'sir ko'rsatishi qayd qilinadi. Bu holat ayniqsa, past malakaga ega bo'lgan yoki yetarlicha darajada mashq qilmagan sportchilarda nisbatan yuqori

darajada ifodalanishi kuzatiladi. Bir xil yo'nalishdagi, katta qiymatdagi yuklamaga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ta'sir xususiyatlari mashg'ulotlar davriga, sportchining malaka darajasiga deyarli bog'liq emas, shu sababli mikrosiklda bir xil yo'nalishdagi, katta qiymatdagi yuklamalarga ega bo'lgan ikkita mashg'ulotning ketma-ket joylashtirilishida ehtiyotkorlik talab qilinadi va bu holat faqat yuqori malakaga ega bo'lgan va faol mashq qilgan sportchilarda chidamlilikni oshirish maqsadida foydalanilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi. Yangi harakatlarga tegishli holatlarni o'rganish, texnikani takomillashtirish, tezlik va koordinasion qobiliyatlarni oshirish yo'nalishidagi mashg'ulotlar ketma-ket joylashtirilishida ko'rsatib o'tilgan sifatlarning rivojlantirilishi asosini tashkil qiluvchi asosiy uslubiy ko'rsatmalarga amal qilgan holatda rejalashtirilishi maqsadga muvofiq hisoblanadi.

24 soat oralig'i bo'yicha amalga oshiriluvchi, o'zaro farqlanuvchi yo'nalishlarga ega va katta qiymatga ega bo'lgan yuklamalar asosidagi ikkita mashg'ulotning umumiy yig'indi ko'rinishidagi ta'siri bir xildagi yo'nalishga ega bo'lgan mashg'ulotlarning ushbu tipdagi ta'siridan tamoyil jihatidan farqlanadi. Agar, oldingi katta yuklama asosida mashg'ulotning bajarilishida qayd qilingan toliqish holati ikkinchi boshqa yo'nalishdagi mashg'ulot bajarilsa, u holda ikkinchi mashg'ulot bajarilishi aynan oldingi mashg'ulotda kuzatilgan toliqish darajasini chuqurlashtirmaydi, balki sportchining ish qobiliyatining boshqa bir jihati ko'rsatkichlari qiymatining susayishiga olib keladi.

Ushbu ko'rinishda, agar tezlik imkoniyatlarini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulotlar bajarilishidan keyin, ish bajarish davomida aerob tavsifga ega bo'lgan tezlikga oid chidamlilik darajasini oshirishga yo'naltirilgan mashg'ulot bajarilishi amalga

oshirilsa, u holda so'nggi holatning sezilarli darajada qiymati pasayishi kuzatiladi. Shu bilan bir vaqtda, ikkinchi mashg'ulotni bajarish davomida tezlik imkoniyatlari darajasi sezilarli pasayishi qayd qilinadi. Shunga o'xshash holat mualliflar tomonidan turli xil ustuvorlikka ega bo'lgan yo'nalishlarda, katta qiymatdagi yuklamalarga ega mashg'ulotlar birligida umumiy yig'indi ta'sir tavsiflarini o'rganishda aniqlangan.

A.B. Kudelin tomonidan keltirilgan ma'lumotlar katta qiziqish o'yg'otadi, jumladan bunda ushbu muallif tomonidan mikrosikl davomida qiymatining asta-sekin oshirib borilishi yoki kamaytirib borilishi ko'rinishida yuklama berilishidan keyin umumiy yig'indi ta'sirning suzuvchilarda qayta tiklanish davrida tavsiflari ko'rsatib berilgan. Ushbu muallif tomonidan aniqlanishicha, mikrosiklda haftaning oxirigi qismida yuklamaning asta-sekin oshirib borilishi natijasida sezilarli darajadagi "kumulyativ" samara kuzatilishi qayd qilingan, shuningdek mikrosiklda yuklamaning qiymati asta-sekin kamaytirib borilishida sportchilarda ko'pgina ko'rsatkichlar qiymatlarining, jumladan, nafas olish, asab-mushak apparati, qon, kislorod tanqisligiga nisbatan funksional barqarorlik, maxsus chidamlilik kabilarning nisbatan tezroq me'yoriy holatga kelishi kuzatilgan. Suzuvchilarda organizmning funksional holati me'yoriylashtirilishi uchun yuklamalarning umumiy yig'indi qiymatini va shiddatlilikini kamaytirish talab qilinmasdan, balki faqat mashg'ulotlar rejasini tuzib chiqishni variatsiyalash maqsadga muvofiqligi ta'kidlanadi.

G.S.Lalakov tomonidan yuqori malakali gandalchilarning tayyorgarlik davrida mikrosikl variantlarining samaradorligi o'rganilgan. Aniqlanishicha, ikkinchi mashg'ulotdan 22 soat o'tganidan keyin chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash mumkin

hisoblanadi. 38 soat o'tganidan keyin esa, tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirish va texnik mahoratni takomillashtirish bo'yicha kichik hajmdagi mashg'ulotlarni amalga oshirishni boshlash mumkin, shuningdek chidamlilikni rivojlantirish bo'yicha kichik va o'rtacha hajmdagi mashg'ulotlarni bajarishga kirishish mumkin hisoblanadi. 46 soatdan keyin esa har qanday mashg'ulotlar mashqlarini bajarishga ruxsat etiladi.

I.P.Chernov va uning hammualliflari tomonidan chang'i uchuvchilarda 12 kunlik mikrosikl jadvali o'rganib chiqilgan. Bu jadval 4 ta qatordan tashkil topgan bo'lib, ularning har biri jismoniy sifatlardan birini rivojlantirish yoki takomillashtirishni, shuningdek chang'i uchuvchilarda texnik mahoratni oshirishni ko'zda tutadi. Mashqlar bajarilishi ma'lum bir vaqt oraliqlari bo'yicha ketma-ket joylashtirilgan bo'lib, bunda ushbu mashg'ulotlarni bajarish bo'yicha yuqori darajada qayta tiklanish xususiyatlari hisobga olingan. Har bir mashg'ulot mashqlari ma'lum bir vaqt oraliqlarida, ish qobiliyatining ushbu turdagi mashg'ulotlarni bajarishda yuqori darajada qayta tiklanishi fonida amalga oshirilib, shu bilan bir vaqtda ayrim mashg'ulotlar (oldingi amalga oshirilgan mashg'ulotlarga nisbatan) qayta tiklanish jarayoni to'liq amalga oshmasligi fonida bajarilishi belgilanadi. Amalga oshirilgan tahlillar natijasida aniqlanishicha, 12 kunlik mikrosiklning qo'llanilishi nafaqat sportchilar organizmi holatining yaxshilanishini ta'minlashi, balki sport yo'nalishidagi texnik natijalarning darajasi oshirilishini ham ta'minlashi qayd qilingan.

A.V.Leksakov tomonidan mashg'ulot usullarining bir xil yo'nalishdagi jismoniy yuklamalar samaradorligi darajasi yetti kunlik sikl davomida o'rganib chiqilgan. Amalga oshirilgan tadqiqotlar natijalari asosida chiqarilgan xulosalarda ko'rsatilishicha, dastlabki yetti kun davomida bir xil

yo'nalishdagi yuklamalar bajarilishi ta'siri ostida, bajariluvchi mashqlarning shaklidan qat'i nazar, jismoniy sifatlarning ishonarli o'sishi qayd qilinmaydi. Yetti kunlik sikldan keyin mashq qiluvchilarda jismoniy sifatlarning ishonarli qiymatlarda o'sishi faqat qo'llaniluvchi mashg'ulotlar usullaridan bittasidan foydalanilgandagina qayd qilinadi. Ushbu ko'rinishda, umumiy chidamlilikni rivojlantirishda o'zgaruvchan uslub nisbatan samarali ta'sirga ega hisoblanadi, tezkor-kuch sifatlarini rivojlantirish uchun esa oraliqliseriyali usuldan foydalanish maqsadga muvofiq hisoblanadi.

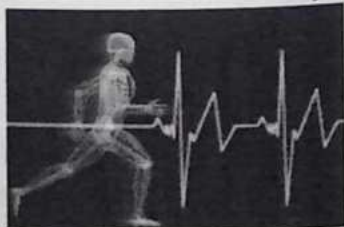
Aniqlanishicha, kun davomida ikki martalik mashg'ulotlarni amalga oshirish mashg'ulotlar jarayonini tashkil qilishning dominant shakli hisoblanib, bu holatdan ayniqsa malakaga ega bo'lgan sportchilarda maxsus tayyorgarlikni amalga oshirishda keng foydalaniladi. Alohida bosqichlarda kun davomida uchta va hatto to'rtta mashg'ulotlarni bajarish belgilanadi. Biroq, uch martalik va to'rt martalik mashg'ulotlarni bajarish saralash sharoitlarida epizod ko'rinishida amalga oshirilishi mumkin. Bu ko'rinishdagi mashg'ulotlarni xususiy holatlarda amalga oshirish nafaqat ko'p vaqt sarfini talab qilishi, shu bilan bir vaqtda sportchilarda haddan tashqari toliqishni vujudga kelishi kuzatilish, har bir mashg'ulot davomida sportchilarning ish qobiliyati susayib borishi, ish bajarishga bo'lgan qiziqishi so'nishiga olib kelishi mumkinligi tasdiqlangan.

Tadqiqotchilar natijalariga ko'ra, sport mashg'ulotlarida foydalanish maqsadlarida mikrosikllarni tuzib chiqishda umumiy reseptlarni taklif qilishning imkoni mavjud emas. Bu masala har bir aniq alohida holatlarda, u yoki bu sportchilarning (yoki taxminan bir xil tayyorgarlik, malaka, mashq qilish davri va bosqichidagi sportchilar guruhlarining) tayyorgarlik darajasini, malaka darajasini, mashg'ulotlar davrlari va bosqichlarini hisobga olgan holda hal qilinishi talab qilinadi. Biroq, barcha

holatlarda mikrosikllarning tuzib chiqish usullari asosida turli xil jismoniy yuklamalarni bajarish davomida toliqish va qayta tiklanish jarayonlarining umumiy qonuniyatlariga asoslanishi talab qilinadi, shuningdek, ushbu qonuniyatlarning sportchilar organizmiga ta'sir xususiyatlari hisobga olinishi zarur.⁶

3.4. Mashg'ulot jarayonini tuzishda biologik sikl fazalarini hisobga olish

Mashg'ulotning mikro va mezotsikllarini tuzganda ayol sportchilarning maxsus (o'ziga xos) biologik sikli – uning umumiy davom etish vaqtini ham, alohida fazalarining boshlanish muddatlarini ham hisobga olish zarur. Bunda hayz ko'rishgacha 1-2 kun va hayz ko'rish davrini o'z ichiga olgan maxsus mikrosiklni ajratish tavsiya qilinadi. Shunday ekan, mashg'ulot mezosiklida, 2-4 normal va 1 ta maxsus mikrosikl qo'shiladi. Hammasi bo'lib mezosiklda 30-32 kun davom etadigan hayz sikli (maxsus mikrosiklni ham qo'shganda), 5 ta mikrosikl, 28 kun davom etadigan hayz sikli, 4 ta mikrosikl, 24 kun davom etadigan sikl – 3,5 mikrosikl va 21 kunlik sikl – 3 ta mikrosikldan iborat bo'ladi. Maxsus mikrosikl davrida yuklamalarni umumiy hajmini kamaytirish, egiluvchanlik, mushaklarni bo'shashtirish, tezkorlik imkoniyatlarini rivojlantirish, sport texnikasini mukammallashtirishga qaratilgan mashqlarni qo'llash tavsiya etiladi. Ko'proq qo'l mushaklariga beriladigan yuklamalardan foydalanish lozim. Global statik yuklamalar, kuchanib bajariladigan kuch mashqlari, sakrash, diafragma, tos va qorin mushaklariga beriladigan statik va dinamik



yuklamalarni berish to'g'ri kelmaydi. Yuklamalarning umumiy hajmini hayz sikli fazalari bo'yicha quyidagicha taqsimlash tavsiya qilinadi:

- I fazada – 12 %,
- II fazada – 30%,
- III fazada – 10%,
- IV fazada – 35%,
- V fazada – 13%.

O'z-o'zini ginekologik nazorat qilish kundaligini tutish murabbiy va ayol sportchiga mashg'ulotlar va dam olish masalalarida orientir olishga, mashq qilish jarayonlarini individuallashtirishga yordam beradi. Agar hayz sikli davomida buzilishlar bo'lmasa va ayol sportchi o'zini yaxshi his qilsa, u hayz ko'rish fazasida ham sport bilan shug'ullanishni davom ettirishi mumkin. Ayrim taniqli ayol sportchilar ushbu davrda xalqaro musobaqalarda rekord natijalarni ko'rsatganlar.

Mashg'ulotlarning homiladorlik va tug'ruq bilan bog'liq xususiyatlarini ham ta'kidlash joiz. Homiladorlikning birinchi 3 oyida sportchilar mashq qilishni davom ettirishlari mumkin, keyingi 3 oyda yuklamani kamaytirish, bajariladigan mashqlarni cheklash zarur, oxirgi 3 oyda esa mashq qilishni to'xtatish lozim, deb hisoblaydilar. Tug'ruqdan keyingi jadal mashqlarni bolani ko'krakdan ajratgandan keyin tiklash tavsiya etiladi.

3.5. Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va boshqarish

Gandbolchilar o'quv-mashg'ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

⁶ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyyati // T.: "Fan va texnologiya", 2017. – T. 448.

O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda: jamoaning vazifalari va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilishi natijalarini va kelgusida qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur. Reja real, asoslangan va aniq bo'lishi kerak. Rejalashtirishning bir necha xillari bor:

1. Istiqbol rejalashtirish, ya'ni bir necha yillarga.
2. Kundalik rejalashtirish – bir necha yilga.
3. Tezkor rejalashtirish, ya'ni bir oyga, haftaga, bir kunga.

Rejalashtirishning boshqa xillariga qaraganda istiqbol rejalashtirishga alohida ahamiyat beriladi.

Istiqbolli (perspektiv) rejalashtirish.

Gandbolchilarda mahoratning paydo bo'lishi uchun juda ko'p vaqt talab etiladi. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirishi esa gandbolchilarning yanada samarali tayyorlanishiga, mashg'ulot vositalari, shakl va uslubiylaridan yanada maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv-mashg'ulotini istiqbol rejalashtirish – bu gandbolchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotini ilg'or tajriba ma'lumotlarini, ilmiy tadqiqotlar natijalarini tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish jarayoni, bu muayyan muddat davomida gandbolchilar mahoratini oshirish dasturidir. O'quv-mashq jarayonining istiqbol rejalar ham jamoa uchun, ham bir gandbolchi uchun tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, bir gandbolchi uchun shaxsiy reja ishlab chiqiladi. Umumiy rejada umuman butun jamoa uchun istiqbollar belgilanadi. Unda mazkur jamoaning barcha gandbolchilariga taalluqli ko'rsatmalar bo'ladi. Shaxsiy istiqbol rejada umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir gandbolchiga tatbiqan aniqlashtiriladi. Umumiy va shaxsiy rejalar bir-biriga batamom muvofiq keladigan qilib tuziladi, bunda umumiy reja yetakchi rol o'ynaydi.

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

Shaxsiy rejalashtirishni gandbolchilarning yoshi, sog'lig'i va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashg'ulotini boshqarishni rejalashtirishning roli doimo oshib bormoqda. Bunda ham ayrim o'yinchi, ham umuman jamoa sport mahoratining to'xtovsiz o'sib borishini nazarda tutmoq kerak.

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

Istiqbol rejada gandbolchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak. Shu munosabat bilan rejada vazifalarning, o'quvmashg'ulot vositalari shiddatining nazorat me'yorlarning yillar bo'yicha o'zgarishini nazarda tutish lozim.

Umumiy istiqbol rejalar faqat asosiy ma'lumotlarni o'z ichiga oladi. To'liq ma'lumotlar joriy rejalarda bo'ladi. Istiqbol rejani ishlab chiqishda gandbolchilarning avvalgi ko'p yillik siklda o'tkazgan mashg'ulotlari tahlilining ma'lumotlari muhim ahamiyatga ega. Keyingi yillarga mo'ljallangan asosiy yo'nalish ham shular asosida tuziladi.

Yangi vazifalar qo'yishda va nazorat ko'rsatkichlarini belgilashda bundan oldingi barcha mashg'ulotlar (oxirgi yillar) tahlilidan kelib chiqish kerak. Gandbolchilar tayyorgarligining zaif va kuchli tomonlarini aniqlash ayniqsa muhimdir. Bunda gandbolchilarning shifokor tekshiruvi ma'lumotlarini, modeli tavsifnoma ma'lumotlarini, nazorat tekshirishlar qatnashganligi natijalarini nazarda tutish zarur.

Shu yo'sinda o'tkazilgan tahlil to'g'ri xulosalar chiqarishlar hamda o'quv-mashq jarayonining istiqbol rejasining asosiy vazifalarini va asosiy ko'rsatkichlarini belgilashga yordam beradi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy istiqbol rejasida quyidagidek bo'limlar bo'lishi kerak:

1. Jamoaning qisqacha tavsifnomasi.
2. Ko'p yillik o'quv-mashq jarayonining maqsadi hamda asosiy vazifalari.
3. Tayyorgarlik bosqichlari.
4. Har bir bosqichning asosiy musobaqalari.
5. Bosqichlar bo'yicha o'quv-mashq jarayonining asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalar va ularning turli bosqichlarda tutgan o'rnini).
6. Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlinishi.
7. Yillar bo'yicha sport-texnika ko'rsatkichlari.
8. Pedagogik va tibbiy nazorat.
9. Jamoa tarkibidagi uchrashuvlar.
10. Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob-anjomlar.

Istiqbol rejasini tuzishda texnik ko'rsatkichlar dinamikasi umumiy qonuniyatini ularning ko'p yillik sikl davomida doimo ilgarilib boradigan o'sishini aks ettirish kerakligi hisobga olinadi. Gandbolchilar mahorati o'sib borishiga qarab mashg'ulotlar soni va ularning hajmi yildan-yilga oshib boradi, jumladan, mashg'ulotlar soni asosan individual mashg'ulot hisobiga ko'payadi.

Istiqbol rejalarda nazorat mashq turlaridan, modellar ko'rsatkichlaridan sport-texnika ko'rsatkichlari sifatida foydalaniladi. Ular gandbolchilarni tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo'yicha

belgilangan me'yorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari mashg'ulotning juda yaxshi qo'shimcha rag'batlantiruvchi vositasi bo'lib hisoblanadi.

Kundalik rejalashtirish.

Mashg'ulotning kundalik rejasi bir yillik qilib, istiqbol rejaga batamom mos ravishda tuziladi hamda uning bir qismi hisoblanadi.

Mashg'ulot rejasini tuzishda va uni amalga oshirish jarayonida sport mashg'uloti va mashg'ulot jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, O'zbekiston va chet el gandbolchilarining o'quv-mashg'uloti sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlariga, jamoaning avvalgi yillardagi o'quv-mashq jarayonini tahlil qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi.

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

Tayyorgarlik davri har bir yangi yillik siklda mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishidan to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini qamrab oladi.

Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

O'tish davri rejalashtirilgan musobaqalar tugagan paytdan yangi yillik sikldagi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom etadi.

Tayyorgarlik va musobaqa davrlari o'z vazifalari va maxsus vositalari, sport yuklamalari dinamikasi hamda tayyorgarlik tartibiga ega bo'lgan ayrim bosqichlarga bo'linadi. Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, funksional, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi. Musobaqalarga bosqichlar bo'yicha tayyorlanish mashqlanganlikning yuksak darajasiga erishish uchun qulay sharoit yaratadi.

Tayyorgarlik davrida gandbolchilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jismoniy kamol topib, yanada chiniqadilar. Mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga – umum va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umumtayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rinishiga qaratiladi. Bu bosqichda mashg'ulotning asosiy shakllari xilma-xil yo'nalishdagi maxsus guruh va individual mashg'ulotlardan iborat bo'lib, bunda jismoniy tayyorgarlik texnik va taktik tayyorgarlik bilan qo'shib olib boriladi.

Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorlanish ishlari amalga oshiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik-kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida yetakchi o'rin egallaydi.

O'quv-mashq jarayonining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umumrivojlantirish mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar va o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi. Nazorat testlari bajariladi, bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv-mashq ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalarida qatnashish va ularga tayyorlanish asosiy o'rinni egallaydi. Biroq jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar katta hajmda olib boriladi. Musobaqa davrida sport tayyorgarligiga erishish va shu holatning saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinida yuksak darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun zarur sharoitlar yaratiladi. Musobaqa davrida texnika va taktikaga hamda maxsus jismoniy tayyorgarlikka oid mashqlarga katta o'rin beriladi. Musobaqa davridagi

mashg'ulotning asosiy vositalari: maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilish va uzatish, to'pni darvozaga otish texnikasiga oid mashqlar, taktik kombinasiyalar, o'rtoqlik va taqvim musobaqalaridan iborat. Musobaqa davrida tiklanish jarayonini tartibga solish muhim rol o'ynaydi. Davrning boshlanishida va uning oxirida nazorat testlari o'tkaziladi.

O'tish davrida katta hajmda va jadallikda bajariladigan mashqlar hajmi kamroq yuklamalarda o'tiladi. O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan kompleksli mashg'ulotlar bajariladi. Ko'proq jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar mashg'ulotda kam o'rin oladi. Ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin. O'tish davrida o'yinchilar murabbiy hamda shifokor maslahatiga ko'ra turli xil jismoniy mashqlar bilan shug'ullanadilar. Bu davrning oxiriga kelib jismoniy tayyorgarlikka oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi, bu bilan mashg'ulotning yillik sikldagi navbatdagi sport tayyorgarligiga kirishib ketishda vaqtdan yanча yutiladi.

Tezkor rejalashtirish.

Mashg'ulotning kundalik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot konspekti tuziladi.

Mashg'ulot maqsadining batafsil bayoni, barcha mashqlarning nomi, ularning hajmi, jadalligi hamda mashg'ulotlarga oid uslubiy ko'rsatmalar mashg'ulot konspektining mazmunini tashkil etadi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari deb ish rejasi, o'quv-mashg'ulotning reja-konspekti va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.⁷

⁷ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T.: "Fan va texnologiya" – 2017. – T. 448.

Tayyorgarlik guruhlari va o'quv-mashg'ulot dasturi Tashkiliy-uslubiy ko'rsatmalar.

Gandbolchilarni tayyorlash o'ziga xos ixtisoslashgan bir necha bo'limlardan iborat bo'lib, asosan bolalarning yoshi va tayyorgarligi bilan ajratib u yoki bu guruhga umumiy jismoniy tayyorgarlik va jismoniy rivojlanish ko'rsatmalarini belgilovchi testlar orqali qabul qilinadi. Har yili o'rgatishdan so'ng ko'rsatilgan me'yorlar bo'yicha sinovdan o'tkaziladi.

8-jadval.

O'quv-mashg'ulot ishlari va sport tayyorgarligi talablari tartibi.

Tayyorgarlik bosqichi	O'rgatish muddati	Yoshi	Haftalik soat miqdori	Sport tayyorgarligi talablari
Sport-sog'lomlashtirish	Butun davr	9-15	6	UJT ko'rsatkich o'sishi
Boshlang'ich tayyorgarlik	1 yilgacha	9-11	6	UJT me'yorlarini bajarish
	1 yildan ziyod	10-12	8	
O'quv-mashq	1 yilgacha	12-13	12	UJT, MJT me'yorlarni bajarish
	2 yilgacha	12-14	14	
	3 yilgacha	12-15	18	
	3 yildan ko'p	13-17	20	
Sport kamoloti	1 yil	Qizlar 13-15 O'smirlar 14-15	24	Birinchi sport razryadini bajarish, Sport ustaligiga nomzod talablarini bajarish
	2 yil	Qizlar 14-16 O'smirlar 15-16	26	
	2 yildan ziyod	Qizlar 15-17 O'smirlar 16-17	28	
Oliy sport mahorati	Butun davr	17 yoshdan yuqori	32	SUN va SU lari

Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan kompleks vazifalarni echish uchun uslubiy nizom asosida tuziladi.

Avvalo, bu yuqori malakali sportchilarni tayyorlashda yosh sportchilarni tayyorlashning maqsadli yo'nalishidir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilarni ko'p qilib qamrib olishdir. Buning uchun butun mavsum davomida istiqbolli bolalarni tanlab olib va sportda yuqori natijalarga erishish guruhlariga tavsiya etiladi.

Yuqori malakali sportchilar darajasiga erishish uchun ma'lum hajmdagi o'quv-mashg'ulot va musoboqalarda ishtiroq etish talab qiladi. O'quv mashg'ulotni shunday tuzish zarurki, unda shug'ullanuvchi energiya resurslarini sarflash va tiklanish nisbatini saqlashi lozim. Buning uchun o'quv mashg'ulot jarayoni tizimini oqilona taqsimlash va har bir shug'ullanuvchiga individual yondashish kerak.

Yuqori malakali gandbolchini o'rgatish faqat mashg'ulot va har taraflama jismoniy rivojlanish vazifalarini kompleks hal etish orqali erishiladi. Dastlabki tayyorlov bosqichida bu muammolar oddiy darslarga kompleks yondashish orqali erishiladi. Faqat iqtisoslashgan mashg'ulot va qisqa musobaqa siklini qo'llash zarur.

Yosh sportchilarni har taraflama tayyorlashni bir xil rivojlantirish bir tekis bo'lavermaydi, chunki bironbir yoshdagilarda bir sifat rivojlansa, keyingilarida boshqa sifat rivojlanadi. Shuning uchun asosiy jismoniy sifatlarni baravar rivojlantirish juda muhimdir, bu jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasini saqlab turishga olib keladi. Buning uchun murabbiy yosh uyinchilarning rivojlanishini o'zga xos xususiyatlarini yaxshi bilishi talab etiladi.

Gandbol – jamoaviy sport turi. Musoboqalarda ishtiroq etish gandbolchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi. Ammo sifatlarni tarbiyalash yoshga xos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiriladi: yoshi, jinsi, o'yin ampuasiga qarab, antropometrik biologik holat. Tegishli yoshdagi bolalardan muvofiq bosqichga taalluqlisidan

ortig'ini talab qilish mumkin emas. Ayniqsa, texnik va taktika asosida tuzilgan musobaqa jarayonida.

Yosh uyinchilarni tayyorlashda jismoniy qobiliyatlarni yuklamalarni ko'paytirish hisobiga rivojlantirish lozim. Bir xil yoshdagilarda bu davrda kuch ko'payadi, yana birida esa chidamlilik va boshq. Bu davr tegishli harakat sifatlarini takomillashtirish uchun qulay bo'lishi mumkin va murabbiy maxsus yo'nalishdagi yuklamalarni berib rivojlanishga qulaylik yaratadi.

9-jadval.

**Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun
namunaviy qulay davr**

Jismoniy sifatlar Morfofunktsional ko'rsatkichlar	YOSHI							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Gavda uzunligi				+	+	+	+	
Mushaklar hajmi				+	+	+	+	
Tezlik	+	+	+					
Tezkor-kuch sifatleri		+	+	+	+	+		
Kuch				+	+	+		
CHidamlilik	+	+					+	+
Anaerob imkoniyat	+	+	+				+	+
Egiluvchanlik	+	+						
Koordinasion imkoniyat	+	+	+	+				
Muvozanat saqlash		+	+	+	+	+		

9-jadvalda umuman barcha bolalar va o'smirlar uchun harakat sifatlarini rivojlantirishning davrlari ko'rsatilgan. Ammo yuqori darajadagi sport natijalariga erishish uchun qobiliyatini gandbol guruhlaridan tashkil topishi hisobga olishi zarur. Avvalo ular baland bo'yli bolalardan tashkil topadi. Ular oddiy bolalardan har tomonlama farq qiladi. Ko'p hollarda bunday bolalar tengdoshlaridan ko'p ko'rsatkichlar bo'yicha ustunlik qiladi, ayrim hollarda jismoniy qobiliyatlar ham yaqqol ko'zga tashlanadi.

Bundan tashqari, yosh qizchalar bilan bolalar, shuningdek, ayniqsa, o'smirlar va qizlarda jismoniy tomonidan katta farq mavjud. Bu hollatlarni hisobga olmasdan o'quv-mashg'ulot jarayonini oqilona tuzish mumkin emas.

Turli yoshdagi yosh gandbolchi qizlar va bolalarda tezkor-kuch sifatleri, ayniqsa, to'p otishda ancha farq qiladi. Ammo 14 yoshgacha ularning funksional ko'rsatkichlari aytarlicha farq qilmaydi. Yosh ulg'ayishidagi farq bolalar foydasiga hal bo'laveradi.

Tayyorgarlik o'sishining asosiy shartlaridan biri mashg'ulot yuklamalarini oqilona oshirishdir. Faqat bu holda yuklama darajasi shug'ullanuvchi ish qobiliyatini hisobga olgan holda beriladi. Mashg'ulot yuklamalarini shunday tanlash lozimki, unda har bir shug'ullanuvchiga individual, guruh gandbolchilariga ushbu bosqichdagi ish qobiliyatini hisobga olib beriladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini hisobga olib mashqlar shiddatini oshirishga qaratish zarur. Shug'ullanuvchilarning dinamik harakterdagi mashqlarni har hil tempda bajarishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar texnik usullarni mashqlantirish bilan bir paytda jismoniy yuklamalarni maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun (takrorlash sonini ko'paytirib, o'yinchilar harakatini murakkablashtirib va texnik usullarni bajarish tezligini oshirgan holatda) birmuncha oshirish mumkin.

Agar mashg'ulotga tezlik va to'g'ri harakat mashqlari kiritilgan bo'lsa, u holda avval to'g'ri rivojlantiruvchi mashqlar beriladi, undan so'ng tezlik to'g'rilik bilan birga faqat texnik malakali taktik o'zlashtirish bilan birga shakllantirilganda o'yin taktikasi muvaffaqiyatli o'zlashtiriladi. Yosh sportchilarning oldiga shunday vazifa qo'yilishi kerakki, binobarni ular texnikani egallashda qiynalmasliklari lozim.

Vaqtidan avval o'yinchilarni o'yindagi vazifalarga ko'ra ajratish kelajakdagi takomillashtirish istiqbolini kamaytiradi. Boshlang'ich ixtisoslik bosqichida yosh sportchilar jamoada har qanday vazifani bajarishni o'rganishlari shart.

Har bir shug'ullanuvchi bir hil darajada to'pni o'zatish, uni yerga urib olib yurish, to'pni joydan turib va harakatda darvozaga otish, hujum va himoya qilishni o'rganishga majbur. Ushbu kompleks malakalarni o'rganib olgandan so'ng, bu yosh gandbolchining individual sifati shakllanadi va ixtisoslashgan "amplua"ga o'tadi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda baland bo'yli o'smirlar va qizlar bilan ishlashga alohida diqqatni jalb etish zarur. Chunki jismoniy yuklamalarga ular chidash bera olmaydi va jismoniy ish qobiliyati darajasi past bo'ladi.

Darvozabonni tanlash uchun barcha shug'ullanuvchilarni darvozada o'ynatib ko'rish lozim. Darvozabonlikka ixtisoslashish 2-chi yil shug'ullanayotgan o'quv-mashg'ulot guruhlarida boshlanadi.

3.6. Tayyorgarlik turlari va ularning mazmuni.

Nazariy tayyorgarlik

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

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvoiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozi. 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'ullanuvchilardan, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usulyatiga 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 suhbatlardan, masalan, "gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati", "yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli" mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.



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

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

Odatda yo'l-yo'riq berish mazkur o'yinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan so'ng o'yinning taklif

etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

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

SHunday qilib bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi.

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

Shiddatli o'yin davomida o'yinchilar juda ko'p turli maslaxatlarni eslab qololmay, rejasiz o'ynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, o'yinning umumiy rejasini va o'yinchilarga bo'lgan umumiy talablarni bayon qiladi, lekin 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 tanafusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid muloxazalarni 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 hokozo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

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

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish

Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik reja g'oyasi amalga oshirilgan yoki oshirilmaganligi qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy hamma qatorlar (oldingi, orqa qator, himya, hujum va darvozabon o'yinchilarning) harakatini va, nihoyat, har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, g'andbolchilarning 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 g'andbol maydoni maketidan oydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu ayrim taktik holatlarni, "kombinasiya" 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 mavzula bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matnlari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quv fil'mlardan foydalanish tanlangan mavzuni o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika, fizalogi, 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.

Gandbolchilarni tayyorlashda gigienik omillarning ahamiyati.

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 sportilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir kg tana massasiga o'rta 6 - 67 kkal tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalriga bo'lgan talab bir kunda bir kg tana massasiga: oqsil 2,3 - 2,4 gr, yog' 1,8 - 1,9 gr, karbonsuvlar 9 - 10 gr.

Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut maxsulotlari, go'sht maxsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o'rta 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 sportilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish lozim. Kun davomida 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 bosqilarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil - 200 gr, umumiy kkaloriyasi 14 %, yog'li - 155 gr, umumiy kkaloriyasi 28 % karbonsuvlar - 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56 % ni tavsiya etib,

u 500 kkal energiya beradi yoki 230 gr oqsil, umumiy kkal 16 %; 186 gr yog', umumiy kkal 28 %; 840 gr karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56 % vabu 6000 kkal energiya beradi.

2. Juda kuchli mashg'ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil - 260 gr, umumiy kkaloriyasi 15 % yog'lar - 217 gr, umumiy kkaloriyasi 27 % karbonsuvlar - 100 gr, umumiy kkaloriyasi 58 % ni tashkil etadi va bu 700 kkal energiya beradi.

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

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

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

Gandbol bilan shug'ullanayotgan talabalar kun tartibi, sport qiyinchiliklari, jixozlanishi va mashq, musobaqa vaqtidagi shart - sharoitlar musobaqa qoidalari va gigiena kitobida batafsil yoritilgan.

Jismoniy tayyorgarlik

(Barcha tayyorgarlik bosqichlari uchun)

Jismoniy tayyorgarlik ikki bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lgan umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'limlaridan iborat bo'lib, ularni shakllantiruvchi mashqlar hajmi va shiddati yildan-yilga, bosqichdan-bosqichga o'tilishi bilan ortib boradi.

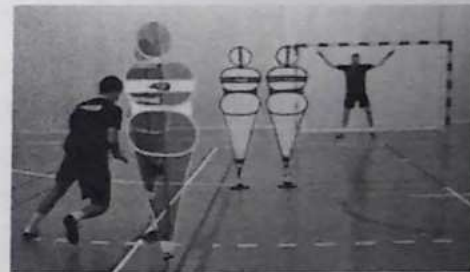
Umumiy jismoniy tayyorgarlik (UJT) - kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi harakat sifatlarini rivojlantirishga va yosh gandbolchilarda harakat ko'nikmalari doirasini kengaytirish, hali "ochilmagan" nasliy harakat qobiliyatlarini ro'yobga chiqarish va shakllantirishga qaratiladi. UJT ning vositalari (mashqlari) shug'ullanuvchilar yoshi, jinsi, jismoniy imkoniyatlari va gandbolni o'ziga xos xususiyatlariga qarab tanlanadi.



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

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlik (MJT). MJT-gandbol o'yini xususiyatiga xos jismoniy sifatlar va harakat ko'nikmalarini (qobiliyatini) shakllantirishga yo'naltiriladi. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi - gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.



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

Texnik tayyorgarlik

Har bir texnik o'yinchining texnik mahorati - uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligini qarab belgilanadi.

Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri - gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) O'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishi va ularni turli shart - 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 egalashni;

4) Erkin va ixtiyoriy harakatlardan ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqlikni tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilarni texnik mahoratini takomillashtirish umum - nazariy 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, epchillik va hakovolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilaridagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bohliq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullarni 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 usullarning barcha turlaridan xam foydalaniladi.

Texnik - o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilishyuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Taktik tayyorgarlik.

Taktikda ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim xamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoai 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 ahamiyati 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 izoxlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Port kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan an'atidir. Ana shuning uchun xam mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarini egallab, jada ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) O'yin taktikasini muvofaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatini tarbiyalash;

2) Shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish 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 marda takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. SHunday mashg'ulotlarning natijasi gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushuriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum



turlarini tanlash, to'pni uzatish xamda 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 mashqlar bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinasiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishini o'rgatish kerak.

Psixologik tayyorgarlik.

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

Aqliy-irodaviy xislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

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

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. o'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish xam kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijaini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

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

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

Maxsu ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobilyatining rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolash olishni, o'z xatti - harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qidadi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa portchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'ir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbilashga alohida e'tibor berishi kerak.

Funksional tayyorgarlik.

Gandbolchilar organizmning funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namayon bo'ladi. mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xo maxsus ishni bajarish qobilyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatligi jixatidan 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 uraydigan 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 kamolatga va harakat faoliyatining mustahkamligini xamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zaxirasidan tashqari "gipoksiya" (havo etishmalik) holatiga ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni

keltirib chiqaradigan kislarod etishmasligiga bardosh bera olishga xam bog'liq.

Organizmni xaddan tashqari katta ish ta'siridagi toliqishdan saqlab qolishga subektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy portchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining xaqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak.

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

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

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

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

3.7. Rejalashtirish hujjatlari.

Gandbol sport maktabining o'rgatish jarayoni butun mavsum davomida bir necha yosh bosqichida, har biri o'zining ma'lum vazifalarini echish bilan amalga oshiriladi. Yosh sportchilarning ko'p yillik tayyorgarligi umumiy yo'nalishi bosqichma-bosqich quyidagicha amalga oshiriladi:

- o'yin usullari va taktik harakatlarni asta-sekin o'rgatib, jismoniy va irodaviy qobiliyatlar asosida ularni takomillashtirish;

- sheriklari bilan o'zaro harakatlarni kengaytirib, o'yin usullarining turlarini ko'paytirish;

- umumtayyorgarlik vositalardan gandbolchilarga xos ixtisoslashgan vositalarga o'tish;

- tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni ko'paytirish;

- o'quv-mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'paytirish.

Mashg'ulot shiddati oshirilib, zarur ish kobilyatini oshirish va yosh gandbolchilar sog'lig'ini saqlash uchun tiklanish tadbirlari qo'llaniladi.

Sport-sog'lomlashtirish bosqichi vazifasi

1. Maksimal imkoniyatda bolalar sonini ko'paytirib muntazam ravishda shug'ullanishga jalb etish.

2. Sog'lom hayot tarzini ta'minlash.

3. Jismoniy kobilyatlarni har taraflama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.

4. Gandbol asosini egallash.

Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi vazifasi

1. Gandbol bilan shug'ullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.

2. Mashg'ulotga astoydil qiziqishni shakllantirish.

3. Jismoniy kobilyatlarni har tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.

4. O'yin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.

5. O'yinning texnik usullari va taktik harakatlar asosini o'rgatish.

6. Mini-gandbol qoidalariga binoan musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.

O'quv-mashg'ulot bosqichning umumiy vazifasi

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish (ayniqsa, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkor-kuch qobiliyatlar).
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish.
3. Barcha texnik usullarini malaka va bilim darajasida egallash.
4. Individual va guruhli taktik harakatlarni egallash.
5. Tayyorgarlikni individuallashtirish.
6. Dastlabki ixtisoslik. O'yin amplusini aniqlash.
7. Jamoaning taktik harakatlari asosini egallash.
8. Gandbolda musobaqa faoliyati malakalarini tarbiyalash.

Sport kamoloti bosqichi vazifasi

(1-2 yil, qizlar; 1-3 yil, o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashg'uloti.
2. O'yin texnikasini o'rganish (texnika "maktab") va ularni taktik harakatlarda takomillashtirish.
3. Taktik harakatlarga o'rgatish (asosan individual va guruh) va ularni o'yinda takomillashtirish. Gandbolchilar o'zaro har xil harakatlar bajaradi, ma'lum bir amplusiga ixtisoslashishga hali erta.
4. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchi-liklarida ishtirok etish.

Oliy sport mahorati bosqichi vazifasi

(3-5 yil, qizlar; 4-5 yil, o'smirlar)

1. Jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, ixtisoslashgan mashg'ulot va musobaqa chidamliligini takomillashtirish.
2. O'yin texnikasini mustahkamlash va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinasiyalarni takomillashtirish.

3. Individual va guruhli taktik harakat malakalarini mustahkamlash, himoya va hujum turlarida o'rganilgan har xil kombinasiyalarni takomillashtirish.

4. "Amplua" bo'yicha ixtisoslashish. Individual qobiliyatni hisobga olgan holda taktik harakatlarda o'yin usullarini va gandbolchilarning o'yin amplusiga binoan takomillashtirish.

5. Musobaqaga qatnashishga tayyorlik (o'yinga tayyorlik, o'yindan oldingi emotsional holat, o'yinga o'yin natijasi bog'liq emasligi, kompleks tiklanish tadbirlari) takomillashtiriladi.

Tarbiyaviy tadbirlar

Zamonaviy sport uchun mashg'ulot yuklamalari shiddati va hajmini ko'paytirish o'ziga xosdir. Bu sport maktablarida ishni tashkil etishda o'z o'rini topgan. Mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri doimo jarohatni oldini olishdir. Jarohatlar o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida samarali mashg'ulot tizimiga halaqit beradi. Ko'pincha gandbolda jarohat tezlik yuklamalarini bajarishda yuzaga keladi, chunki bu holda mushaklar, bo'g'imlar maksimal ish bajarishiga to'g'ri keladi. Asosiy sabab tezlikni kuchaytirish oldindan badanni qizdirish mashqlarining etarli bo'lmasligida va shug'ullanuvchilar organizmining charchash holatiga kelib qolganligidir.

Jarohatni oldini olish uchun tavsiya qilinadi:

1. Organizmni etarli darajada qizdirgandan so'ng mashqlarni bajarish.
2. Salqin havoda mashg'ulotga issiq sport kiyimi kiyish.
3. Ertalab vaqtlari maksimal shiddatda tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni ko'llamaslik.
4. Uzoq vaqt asfalt va boshqa qattiq narsalar bilan to'shalgan joylarda yugurmaslik.

5. Mushaklar og'riqligini sezganda yuklama olishni to'xtatish.

6. Bo'shashish mashqlarini qo'llash va uqalash.

7. Cho'zilish mashqlarini to'g'ri bajarishni bilib olish.

8. Tibbiyot xodimlari maslaxatiga ko'ra mushaklarning qon bilan ta'minlashini yaxshilovchi vositalarni qo'llash.

Mashg'ulotda yuqori yuklamalarga ko'nikishga maxsus tiklanish tadbirlari sabab bo'ladi.

Mamlakatimizda turli hil tiklanish tizimlari ishlab chiqilgan, bulardan yuqori yuklamalar bilan ishlaydilar. Sport maktablarida tiklanish tadbirlarini tashkil etishda bu tizimga asosan foydalanish mumkin.

Tiklanish vositalari uch guruhga bo'linadi: pedagogik, irodaviy, gigienik va tibbiy-biologik.

Pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi, chunki samarasiz tuzilgan mashg'ulotda boshqa tiklanish vositalari befoyda bo'lishi mumkin. Pedagogik vositalar o'quv mashg'ulotini to'g'ri tuzishda tiklanish jarayonini yaxshilashga qaratiladi, alohida bosqichlarda o'quv-mashg'ulot mikrosikllarini samarali tuzishga yordam beradi.

Maxsus irodaviy o'rgatish usullarini malakali ruxshunoslar ta'sirida amalga oshiriladi. Ammo sport maktablarida o'quvchilarning bo'sh vaqtini boshqarishda ularning emotsional harakatini yo'q qilishda va yana boshqa holatlarda murabbiy o'qituvchi roli yanada quchayadi. Bu shartlar tavsifi va tiklanish jarayoni mobaynida salmoqli ta'sir etadi.

Gigienik tiklanish vositalari yaqqol ishlab chiqiladi. Bu kun tartibiga, ishga, o'quv mashg'ulotiga, dam olish, ovqatlanishga talabdir. Gigienik talablarga rioya qilish albatta zarurdir: mashg'ulot joyi, binolar holati va sport anjomlari.

Tibbiy-biologik tiklanish o'z ichiga qo'yidagilarni oladi: oqilona vitaminli ovqatlanish, tiklantiruvchi jismoniy vositalar. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida ovqatlanishni tashkil etishda rahbariyat qo'yidagilarga e'tibor berishi lozim:

1. Ilmiy tekshirish institutlari tomondan tavsiya etilgan ovqatlanish nizomiga rioya etish.

2. Qishki mavsumda vitaminlardan foydalanish, og'ir yuklamalar berish, ularni me'yoridan oshirib yubormaslikni qat'iy nazorat qilish.

3. Tibbiy-biologik vositalar faqat tibbiy xodim va uni nazorat qiluvchi tomonidan belgilanadi.

4. Tiklanish vositalari faqat sport ish qobiliyati susayganda yoki mashg'ulot yuklamalarini bajarish yomonlashganda qo'llaniladi.⁸

Nazariy tayyorgarlik uchun namunaviy o'quv reja

Mavzu	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi		O'quv-mashg'ulot bosqichi				Sport kamoloti			Oliy sport mahorati	
	O'quv yili										
	1 chi	2 chi	3 chi	4 chi	5 chi	6 chi	7 chi	8 chi	9 chi		Butun davr
O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport	1		-	1	-	1	1	-	1		
O'zbekistonda gandbolning ahvoli va rivojlanishi		1	1	1	1	1	1	2	1	1	
Sportchilarning irodaviy sifatini tarbiyalash		1	1	1	1	1	4	4	1	1	
Sportchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri		1	-	1	1	1	2	3	2	2	
Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigienik talablar	1	1	-	1	1	1	2	-	1	1	
Uslubiy qism											
Sportda jarohatni oldini olish	1		-	1	1	1	1	1	2	2	
Sport tayyorgarlikning umumiy tavsifi	-		1	1	1	1	-	-	2	2	
O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asosi	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	
O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asosi	-	-	1	1	1	1	2	2	3	3	
Tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish						1	1	1	2	3	
Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik asoslari	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4	
Sport musobaqalarini tahlili			1	1	1	1	1	2	2	3	
Bo'lajak o'yinga tayyorgarlik va o'yin natijalarining muhokamasi	-	1	4	5	7	7	5	6	4	6	
Tiklanish tadbirlarining nazariy jihatlari	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Jami soatlar	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	

MAVZULAR

O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport

"Jismoniy tarbiya" tushunchasi. Jismoniy tarbiya umumiy madaniyat negizining bir qismidir. O'zbekiston fuqarolarining sog'lig'ini mustahkamlashda mehnatga tayyorlash va Vatanni qo'riqlashdagi ahamiyati. Yoshlarni tarbiyalashda jismoniy tarbiyaning roli. Sport tasnifining asosiy ma'lumotlari. Sport razryadlari va unvonlari. Sport razryadlari va unvonlarini berish tartibi. Gandbolda o'smirlar razryadi.

O'zbekistonda gandbolning holati va rivojlanishi

Jahon va bizning mamlakatimizda gandbolning tarixi va rivojlanishi. Jahon maydonlarida O'zbekiston gandbolchilarining qo'lga kiritgan natijalari. Jahon va O'zbekistonda gandbol bilan shug'ullanuvchilar soni. Gandbol bilan shug'ullanish uchun sport majmualari va ularning holati. O'zbekiston milliy yoshlar va o'smirlar terma jamoalarining musobaqada qatnashish yakuni.

Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigienik talablar

Gigiena va sanitariya to'g'risida tushuncha. Odamni quvvat bilan ta'minlovchi asosiy tizimlar to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Nafas olishning organizm faoliyatidagi ahamiyati. O'pkaning faoliyati. Kislorod talabi. Ovqat hazm qilish organlari vazifasi. Mushaklar ishlaganda ovqat hazm qilishning o'ziga xos xususiyatlari. Umumiy energiya sarf qilish va oqilona ovqatlanish to'g'risida tushuncha. Sportchilar ovqatlanishida gigienik talablar. Vitamin va mineral tuzlar miqdori. Ovqatlanish tartibi, sport vaznini nazorat qilish. Ovqatdan zaharlanish va uning oldini olish. Terining gigienik ahamiyati, sport kiyimi va sport poyabzali uchun gigienik talablar. Sportchilar uchun kunlik kun tartibi.

Yosh sportchilar kun tartibida uyqu va ertalabki gimnastikaning ahamiyati. Musobaqa vaqtida kun tartibi. Zararli illatlar: chekish, spirtli ichimliklar ichish va hokazolarni oldish olish.

Jismoniy mashqlarning sportchi organizmiga ta'siri

Organizmning charchashi va zo'riqqanligi to'g'risida tushuncha. Zo'riqishning sabablari. Sportda tiklanish tadbirlari. Og'ir yuklamali mashg'ulotlardan so'ng tiklanish tadbirlarini o'tkazish. Qayta ishlash uchun tayyorgarlikni aniqlash. Faol dam olish. O'z-o'zini uqalash. Sportda uqalash. Hammom. Sportcha uqalashning asosiy turlari va usullari.

Sportda uchraydigan kasallik va jarohatni oldini olish

Sportchilarda shamollash kasalligi, uning sababi va oldini olish. Sportchi organizmini chiniqtirish. Chiniqish turlari. Yuqumli kasalliklar, uning kelib chiqish manbai va tarqalishi to'g'risida umumiy tushuncha. Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo'llari va shug'ullanish vaqtida oldini olish. Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida jarohat olish, baxsiz hollarda dastlabki yordam ko'rsatish. Tibbiyot xodimlari kelgunga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo'limlariga kuzatish. O'quv-mashg'ulot va musobaqalarga ishtirokni vaqtincha ta'qiqlash.

Sport tayyorgarligining umumiy tavsifi

Sport tayyorgarligi jarayoni tushunchasi. Musobaqa, o'quv-mashg'ulot va tiklanishning o'zaro bog'liqligi. O'quv-mashg'ulotni tashkil etish shakli. Sport o'quv-mashg'uloti mavsumiy tavsifining o'ziga xosligi. Umumiy va maxsus tayyorgarlikning uzviy bog'liqligi. O'quv-mashg'ulot yuklamalari to'g'risida tushuncha. O'quv-mashg'ulot va nazorat o'yinining ahamiyati. Ixtisoslashgan va individuallashtirilgan sport o'quv-mashg'uloti. Texnik vositalar va trenajer anjomlarini qo'llash. Yosh sportchilarning o'quv-mashg'uloti umumiy tavsifi: sport yutuqlarining o'sishi, o'quv-mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini cheklash, umumiy jismoniy tayyorgarlik ahamiyati. SHaxsiy mashg'ulot: ertalabki gimnastika, texnik harakatlar va jismoniy sifatlarni takomillashtirish uchun individual vazifalar.

Sportchi irodasini tarbiyalash

Sport faoliyatida ijtimoiy vazifa asosiy hisoblanadi. Sport etikasini tarbiyalash. O'quv-mashg'ulot jarayonida ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotlar jarayonida sport tushunchasi, baholash, fikrlashni shakllantirish. Jamoa oldida javobgarlikni tarbiyalash. Umumiy va maxsus ruhiy tayyorgarlik. Mashg'ulotga ijodiy yondashish. Emotsional holatni nazorat qilish, ma'lum musobaqalarga aniq uslublarni tayyorlash.

Sport tayyorgarligini rejalashtirish va nazorat qilish

Rejalashtirish turlari va uning mohiyati. Individual tayyorgarlik rejasini tuzish. Tayyorgarlikni nazorat qilish. Tayyorgarlik turlarining me'yorlari. Maxsus me'yorlarni nazorat qilish natijalari. O'quv-mashg'ulot jarayonini hisobga olish. Yillar davomida tayyorgarlikning individual ko'rsatkichlari. Tibbiy nazorat haqida asosiy tushuncha. Yosh sportchilarning muntazam tibbiy nazorati sportdagi yutuqning asosidir. O'quv-mashg'ulot va tiklanish mavsumi jarayonida hisobga olish va testlar qabul qilish. Tomir urishi, nafas olish chuqurligi, mashqlar tonusi. Gandbolchilarning jismoniy rivojlanish darajasi. Arterial bosim. Sport bilan shug'ullanish jarayonida o'z-o'zini tekshirish. O'z-o'zini tekshirish kundaligi, uning shakli, mazmuni, asosiy qismlari va yozilish shakli. Rivojlanish natijalari.

Jismoniy qobiliyat va jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy sifatlar. Kuch kobiliyatlari turlari: shaxsan kuch, tezkor-kuch. Mushaklar vazifasi va tuzilishi. Sport bilan shug'ullanish ta'sirida mushaklar tuzilishi va vazifalarining o'zgarishi. Kuch qobiliyatini tarbiyalash usuliyati. Tezlik, uni namoyon qilish shakli. Tezlik harakatini tarbiyalash uslublari. Oddiy tezlik va murakkab harakat reaksiyasini tarbiyalash. Egiluvchanlik va uni rivojlantirish. Texnik harakatlarni egallashda chaqqonlik qobiliyati muhimligi to'g'risida tushuncha. Chaqqonlikning namoyon bo'lish turlari. Chaqqonlikni tarbiyalash usuliyati. Chidamlilik to'g'risida tushuncha.

CHidamlilik turlari va ko'rsatkichlari. Ko'p yillik tayyorgarlik jarayonida chidamlilikni takomillashtirish usulubiyati.

O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asoslari

Sport mahoratini o'stirishda o'yin texnikasining ahamiyati to'g'risida asosiy ma'lumotlar. Texnik tayyorgarlik vositalari va uslublari. O'yin texnikasi usullari turlari. O'yin texnikasi usullari tahlili. O'yin texnikasini o'rgatishda vosita va usuliyatlar. Texnik va jismoniy tayyorgarlikning qo'shilishi (bir-biriga bog'liqligi). Texnik usullarning xilma-xilligi, texnika mukammalligi ko'rsatkichlari, variantlarning maqsadga muvofiqligi. O'yinni videotasmalarga yozib, so'ng ko'rsatish.

O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asoslari

Taktika va taktik tayyorgarlik asosinig mazmuni. Individual, guruhli va jamoaviy taktik harakatlar. Taktik usullarni muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatlar. O'zaro taktik harakatlarni o'rgatish tahlili. Taktik tayyorgarlikning sportchining boshqa tayyorgarliklari bilan o'zaro bog'liqligi. Videotasmaga yozib olingan o'yinni ko'rish.

Sport musobaqalari

Sport musobaqalarini rejalashtirish, ularni tashkil etish va o'tkazish. Sport turini ommalashtirishda sport musobaqasining ahamiyati. Sport musobaqasi sport mahoratini o'stirishning muhim omili sifatida. Gandbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati, shahar va maktab birinchiligi musobaqalarini o'tkazish uchun musobaqalar Nizomi. Musobaqadagi jamoa rejasi va musobaqa Nizomi bilan tanishish. Gandbol o'yin qoidalari. Musobaqa hakamligi. Hakamlar tarkibi: bosh hakam, musobaqa hakamlari; maydondagi hakamlar, kotib, vaqt belgilovchi (xronometrist), axborotchi va ularning musobaqani tashkil etish va o'tkazishdagi roli.⁹

⁹ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T.: "Fan va texnologiya", 2017. - T. 448.

Sport maktablarida 52 haftaga mo'ljallangan o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi

№	Tayyorgarlik turlari	Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi	O'quv-mashq				Sport kamoloti				Oliy sport mahorati	
			O'rgatish yili									
			1-chi	2-chi	1-chi	2-chi	3-chi	4-chi	1-chi	2-chi		3-chi
1.	Nazariy	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32	
2.	Umumiy jismoniy	66	96	124	136	158	170	196	210	226	268	
3.	Maxsus jismoniy	46	56	90	110	144	168	210	230	238	280	
4.	Texnik	80	84	116	130	154	172	200	214	236	272	
5.	Taktik	38	64	98	110	146	170	212	224	252	294	
6.	O'yin	52	72	110	130	166	184	222	242	268	286	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari										
8.	Tiklanish tadbirlari	10	12	24	40	58	66	74	88	90	110	
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	-	-	-	-	20	22	30	34	34	40	
10.	Psixologik tayyorgarlik	6	10	24	28	36	32	36	36	34	34	
11.	Nazorat sinovlari	8	14	26	30	36	36	44	48	50	48	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha										
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari										
14.	52 haftadagi umumiy soatlar hajmi	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	
15.	Bir haftalik yuklama	6 s.	8 s.	12 s.	14 s.	18 s.	20 s.	24 s.	26 s.	28 s.	32 s.	

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tuzimining har bir yosh bosqichida yuklamalarni aniq rejalashtirish talab etiladi. Bu yuklamalar mashg'ulot jarayonida qo'llaniladigan vosita va usullar bilan aniqlanadi. Gandbol mavsumining yillik siklida tayyorgarlikning barcha turlari bo'lishi shart, ularning shakli bir-biridan farq qilishi mumkin (12-jadval). Umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbatan maxsus jismoniy, taktik va musobaqa yuklamalari birmuncha ustunlikka ega bo'lib, u muntazam o'rttiriladi.

12-jadval.

Har xil bosqichda barcha tayyorgarlik turlarining nisbati

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	Chuqurlashgan ixtisoslik
UJT	25	21	18
MJT	16	18	19
Texnik	21	20	17
Taktik	15	16	16
O'yin	17	16	18
Musobaqa	6	9	12
JAMI:	100%	100%	100%

Har xil yo'nalishda yuklamalarni taqsimlashga umumiy yondashiladi, barcha bosqichlarda taxminan bo'linadigan soatlar jismoniy tayyorgarlik (umumiy va maxsus bilan birga), texnik (texnik-taktik bilan birga) va o'yin (mashg'ulotdagi o'yin, nazorat va taqvim o'yinlari bilan birga) tayyorgarlikka bo'linadi. Ammo bosqichdan-bosqichga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (umumiy tayyorgarlik kamaytirilishi evaziga) oshiriladi (13-jadval). Shunday holat texnik va taktik tayyorgarlikda ham kuzatiladi. Musobaqada o'yin yuklamalari o'yin tayyorgarligiga nisbatan (mashg'ulot o'tkazish jarayonida) oshiriladi.

Asosan bolalar musobaqalari boshqa shaharlarga borish sababli ko'p kunlik bo'lishi mumkin, shuning uchun buni inobatga olish juda muhimdir. Yuqoridagilarni hisobga olib, yillik tayyorgarlik mikrosiklini shunday rejalashtirish kerakki, yosh gandbolchilar o'sha vaqtda musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratilishi lozim.

Katta yoshdagi gandbol ustalarining musobaqa yuklamalari yurak qisqarish tezligi 165-180 minutiga/zarbaga teng bo'ladi. SHuning uchun mashg'ulot yuklamalari shiddatini shu darajaga teng rejalashtirish lozim. Yuqori shiddatli mashg'ulotda bajariladigan mashqlarda tomir urishi me'yoriy bo'lsa, bu sportchining sport holatiga kelishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Agar mashg'ulotlar shiddati past bo'lsa, unda gandbolchilar musobaqa sharoitida samarali harakat qila olmaydi.

13-jadval.

Har xil bosqichda tayyorgarlik turlarining nisbati

Tayyorgarlik turlari	Ko'p yillik tayyorgarlik bosqichi		
	Dastlabki tayyorgarlik	Dastlabki ixtisoslik	Chuqurlashgan ixtisoslik
Jismoniy tayyorgarlik			
UJT	60	54	50
MJT	40	46	50
Texnik-taktik tayyorgarlik			
Texnik	60	55	50
Taktik	40	45	50
O'yin tayyorgarligi			
O'yin	70	65	60
Musobaqa	30	35	40

Yuklamalar miqdorini aniqlashda maxsus chidamlilikni tarbiyalash uchun bolalarning tomir urishi kattalarnikidan yuqori bo'lishini hisobga olishni unutmaslik kerak.

Mashg'ulotda tez ijobiy samara olish uchun yuklama yo'nalishini oshirishni bilishdan tashqari, mashqlarni bir-biriga bog'lab yo'naltirishni bilish ham zarur. Bunda bir yo'nalishda harakat vositalarini tanlash samarali hisoblanadi. Ammo agar mashg'ulotda har xil vazifalarni echish zarur bo'lsa, u holda oldin tezkor-kuch mashqlari ko'llaniladi, so'ng tezkor chidamliligi vositalari, undan keyin esa umumiy chidamlilik rivojlantiruvchi yuklamalar beriladi. Ayniqsa, o'quv-mashg'ulot yig'inlarida mashg'ulotni tuzishga ilmiy yondashish shart. Bu yerda 4:1 va 3:1 mikrosiklni qo'llash mumkin.

Bir kunda uch mahal mashg'ulot o'tkazilganda har bir darsning aniq yo'nalishi bo'lishi shart. Ertalabki mashg'ulot organizmning umumiy holatini, tonusini ko'tarishga xizmat qilib, keyingi mashg'ulotlarda ish qobiliyatini yaxshilashga xizmat qiladi. Kunduzgi va kechki mashg'ulotlar tayyorgarlikning asosiy vazifalarini hal etadi. Mikrosikl kuni bir yo'nalishdagi asosiy vazifani hal etishga qaratiladi, boshqalari ikkilamchi hisoblanadi.

O'yin mashqlari o'tkazilganda albatta o'yinchilar soni, maydon o'lchami, o'yinga qo'yilgan vazifa (shaxsiy yoki hududli himoya, ustunlikka ega bo'lib yoki bo'lmasdan) hisobga olinishi lozim, chunki barcha bunday holatlar mashqlar shiddatiga ta'sir qiladi. Ko'pchalik bo'lib mashqlarni bajaruvchi gandbolchilar son jihatdan ham, mashq sur'ati, mashqlar orasidagi "tanaffus"ning qisqartirilishi va uzaytirilishiga bog'liq bo'ladi.

Yozgi sport oromgohida o'tkaziladigan mashg'ulotlar rejalari ko'zlanadigan zarur vosita va vazifalarni echishga qaratiladi.

Yillik tayyorgarlik siklining rejası

O'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishdagi muhim masalalardan biri, bu dastur materiallarini o'quv yillariga taqsimlashdir, chunki,

bosqich va haftalik mikrosikl – rejalashtirishning asosiy negizi ustunidir.

Mazkur dastur tayyorgarlikni bosqichma-bosqich tuzishni tavsiya etadi. Dasturda har bir o'quv yili uchun namunaviy reja-jadval sifatida beriladi (14-23-jadvallar). Boshlang'ich tayyorlov guruhi va 1-chi yil o'quv-mashg'ulot guruhi uchun har bir yillik mikrosikl 3 sikldan, kattaroq gandbolchilar uchun 4 sikldan iborat bo'ladi. Har bir sikl ta'lim vaqtidagi musobaqa bilan yakunlanadi, bu musobaqalarga tayyorgarlik rejası uch bosqichdan tuziladi.

Shunga bog'liq dasturda har bir tayyorgarlik bosqichida mikrosikldagi mashg'ulotlar mazmuni bosqichlarga binoan umumiy tayyorgarlik, maxsus tayyorgarlik, musobaqaoldi va musobaqa yo'nalishiga qaratilmog'i lozim.

Umumiy tayyorgarlik mikrosikli yangi materiallarni va jismoniy tayyorgarlikni o'rgatishga qaratiladi. Maxsus tayyorgarlikda esa texnik-taktik takomillashtirish va o'yin yo'nalishi musobaqaoldi mashqlari hajmi oshirilib, jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish vazifasi faqat maxsus gandbol vositalari orqali hal etiladi.¹⁰

¹⁰ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiati //T.: "Fan va texnologiya." - 2017. - T. 448.

**Boshlang'ich tayyorlov guruhi (1 yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (6 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Nazariy	1		1		1		1		1		1		6
2.	Umumiy jismoniy	8	7	6	6	7	5	5	5	5	4	4	4	66
3.	Maxsus jismoniy	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	2	46
4.	Texnik	6	6	6	5	7	7	7	7	8	7	6	8	80
5.	Taktik	2	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	38
6.	O'yin	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	52
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1				1	1	1	1	2	1	10
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10.	Psixologik tayyorgarlik	1		1				1				1	2	6
11.	Nazorat sinovlari	1		2			2				2		1	8
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14.	Bir haftalik yuklama	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

**Boshlang'ich tayyorlov guruhi (1 yildan ko'p) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (8 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Nazariy	1	1	1		1		1	1	1		1		8
2.	Umumiy jismoniy	7	8	8	7	7	8	9	9	9	9	8	7	96
3.	Maxsus jismoniy	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
4.	Texnik	6	6	6	7	7	8	7	7	7	7	8	8	84
5.	Taktik	5	5	5	5	5	7	7	7	5	5	4	4	64
6.	O'yin	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari												
8.	Tiklanish tadbirlari	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti													-
10.	Psixologik tayyorgarlik	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10
11.	Nazorat sinovlari	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2		1	14
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha												
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari												
14.	Bir haftalik yuklama	34	35	34	35	35	32	37	34	35	35	35	35	416

**O'quv-mashq guruhi (1-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (12 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1.	Nazariy		1		1	1		3	1		1	2	2			12
2.	Umumiy jismoniy	10	11	10	10	11	8	12	10	11	11	10	10			124
3.	Maxsus jismoniy	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	7	7			90
4.	Texnik	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10			116
5.	Taktik	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8			98
6.	O'yin	9	9	9	9	9	9	10	9	10	9	9	9			110
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari														
8.	Tiklanish tadbirlari	2	2	2	4	2	2		2	2	2	2	2			24
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti															-
10.	Psixologik tayyorgarlik	4	2	2	2	2	4		2		2	2	2			24
11.	Nazorat sinovlari	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2			26
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha														
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari														
14.	Bir haftalik yuklama	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	52	52	624

**O'quv-mashq guruhi (2-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (14 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
1.	Nazariy	2		1	2	1	3	2		2			1			14
2.	Umumiy jismoniy	12	12	12	11	12	10	12	11	11	11	11	11			136
3.	Maxsus jismoniy	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9			110
4.	Texnik	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11			130
5.	Taktik	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9			110
6.	O'yin	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11			130
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari														
8.	Tiklanish tadbirlari	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4			40
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti															-
10.	Psixologik tayyorgarlik	2	5		2	4	5		2	2	2	2	2			28
11.	Nazorat sinovlari		3	3	3	3	4		3	3	3	3	2			30
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha														
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari														
14.	Bir haftalik yuklama	60	62	60	60	62	58	64	60	62	60	60	60	60	60	728

**O'quv-mashq guruhi (3-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (18 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	3		3		4			3	2		2	1	18	
2.	Umumiy jismoniy	13	14	13	14	13	12	14	13	13	13	13	13	158	
3.	Maxsus jismoniy	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144	
4.	Texnik	12	14	12	14	12	13	16	12	13	12	12	12	154	
5.	Taktik	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	12	12	146	
6.	O'yin	13	14	13	14	13	14	16	13	14	14	14	14	166	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	4	6	4	6	4	6	6	4	4	6	4	4	58	
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	20	
10.	Psixologik tayyorgarlik	4	2	5	1	4	2		3	3	4	4	4	36	
11.	Nazorat sinovlari	2	2	2	4	3	3	1	4	3	3	4	5	36	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936	

**O'quv-mashq guruhi (4-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (20 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	2	2	2		2	2	2	2	2	1	2	1	20	
2.	Umumiy jismoniy	14	14	14	14	15	13	16	14	14	14	14	14	170	
3.	Maxsus jismoniy	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168	
4.	Texnik	15	15	14	14	15	14	14	14	15	14	14	14	172	
5.	Taktik	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	170	
6.	O'yin	16	16	16	15	15	15	16	15	15	15	15	15	184	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	66	
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	22	
10.	Psixologik tayyorgarlik	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	32	
11.	Nazorat sinovlari	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	36	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	86	88	86	86	89	84	89	86	88	86	86	86	1040	

**Sport kamoloti guruhi (1-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (24 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	2	2	2	2	3	1	2		1	3	3	3	24	
2.	Umumiy jismoniy	17	17	16	16	17	16	17	16	16	16	16	16	196	
3.	Maxsus jismoniy	18	18	18	17	18	17	18	18	17	17	17	17	210	
4.	Texnik	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	200	
5.	Taktik	17	17	18	18	17	17	18	18	18	18	18	18	212	
6.	O'yin	18	18	19	19	19	18	19	19	19	18	18	18	222	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	74	
9.	Yo'riqchilik va hakamlilik amaliyoti	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	30	
10.	Psixologik tayyorgarlik	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	4	36	
11.	Nazorat sinovlari	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	44	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	104	104	104	104	106	100	106	104	104	104	104	104	1248	

**Sport kamoloti guruhi (2-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (26 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	26	
2.	Umumiy jismoniy	18	18	17	17	18	17	19	17	18	17	17	17	210	
3.	Maxsus jismoniy	19	20	19	19	20	18	20	19	19	19	19	19	230	
4.	Texnik	17	17	19	17	17	18	18	19	18	18	18	18	214	
5.	Taktik	18	19	19	20	19	18	20	18	19	18	18	18	224	
6.	O'yin	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	7	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	88	
9.	Yo'riqchilik va hakamlilik amaliyoti	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	34	
10.	Psixologik tayyorgarlik	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	36	
11.	Nazorat sinovlari	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	48	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	112	114	112	112	114	110	116	112	114	112	112	112	1352	

**Sport kamoloti guruhi (3-yil) uchun o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (28 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	28	
2.	Umumiy jismoniy	19	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	226	
3.	Maxsus jismoniy	20	20	20	19	20	19	20	20	20	20	20	20	238	
4.	Texnik	20	20	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	236	
5.	Taktik	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252	
6.	O'yin	22	23	22	23	22	23	23	22	22	22	22	22	268	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	7	8	8	7	7	7	8	7	8	7	8	8	90	
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	34	
10.	Psixologik tayyorgarlik	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	
11.	Nazorat sinovlari	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	50	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	121	122	121	121	122	119	124	121	122	121	121	121	1456	

**Oliy sport mahorati guruhi uchun butun o'quv davriga o'quv soatlari taqsimotining
NAMUNAVIY YILLIK JADVALI (32 soat)**

№	Tayyorgarlik bo'limlari	Oylar												Jami soatlar	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Nazariy	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32	
2.	Umumiy jismoniy	22	22	22	23	23	22	23	23	22	22	22	22	268	
3.	Maxsus jismoniy	23	23	24	23	24	24	24	23	23	23	23	23	280	
4.	Texnik	22	23	23	23	22	22	23	23	23	22	23	23	272	
5.	Taktik	24	25	24	25	25	24	25	24	25	25	24	24	294	
6.	O'yin	24	24	24	23	24	23	24	24	24	24	24	24	286	
7.	Nazorat taqvim o'yinlari	Soat setkasidan tashqari													
8.	Tiklanish tadbirlari	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	110	
9.	Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	40	
10.	Psixologik tayyorgarlik	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34	
11.	Nazorat sinovlari	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48	
12.	Musobaqalarda ishtirok etish	Ommaviy sport tadbirlari taqvim rejasi bo'yicha													
13.	Tibbiy tekshiruv	Soat setkasidan tashqari													
14.	Bir haftalik yuklama	138	140	138	138	140	136	142	138	140	138	138	138	1664	

Nazorat savollari:

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

Adabiyotlar:

1. Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
2. Pavlov, S. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., & Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.
3. Акрамов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider gess. – 2008.
4. Акрамов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти. – 2017.
5. Игнатьева, Валентина. *Теория и методика гандбола*. Litres, 2022.
6. Сурнина С. В., Пряткова Е. Г., Ерошенко И. А. Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах. – 2017.
7. Исроилов Р. И., Юсупова З. Э., Ҳабибжонов Х. М. Ёш гандболчиларнинг чидамлилигини ривожлантириш восита

узуллари оптималлаштириш // Евразийский журнал академических исследований. – 2023. – Т. 3. – №. 2. – С. 134-140.

8. Исроилов Р. И. Гандболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.

9. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.

IV BOB. TAYYORGARLIK TURLARI BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT DASTURLARI (NAMUNAVIY)

4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhining haftalik mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishlari (namunaviy)

Umum jismoniy tayyorgarlik: 1-11, 20-25, 32-34, 41 va 42

Mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishi:

- 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)
- 3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 4-kun – dam olish kuni
- 5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)
- 6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)
- 7-kun – dam olish

Maxsus tayyorgarlik: 12-16, 26-28, 35-37.

Mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishi:

- 1-kun – texnik – taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)
- 3-kun – o'yin tayyorgarlik (2 soat)
- 4-kun – dam olish
- 5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)
- 7-kun – dam olish

Musobaqa oldi:

Mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishi:

- 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)
- 3-kun – o'yin tayyorgarligi (1 soat)
- 4-kun – dam olish
- 5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish

Musobaqa: 14, 31, 40

Musobaqa mikrosiklida 3-4 o'yin tiklanish mashg'uloti sifatida o'tkaziladi.

Birinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrosikl yo'nalishi va raqamlari

Umumiy jismoniy tayyorgarlik mikrosikllari: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishi:

- 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)
- 2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)
- 3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)
- 4-kun – dam olish
- 5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)
- 6-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)
- 7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrosikllari: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishi:

- 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)
- 2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)
- 3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)
- 4-kun – dam olish
- 5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)
- 6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)
- 7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi mikrosikllari: 14-18, 28-30, 37-39.

Mikrosiklida mashg'ulotning yo'nalishi:

- 1-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

2-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarligi (2,5 soat)

4-kun – dam olish

5-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2,5 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrosikllari: 19-31, 40.

Musobaqa mikrosikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

**Ikkinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari
uchun haftalik mikrosikllar yo'nalishi va raqamlari**

Umumiy tayyorgarlik mikrosikllari: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Mikrosiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2- mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1,5 soat – texnik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrosikllari: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Mikrosiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-soat 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2- mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi mikrosikllari: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Mikrosiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'yni tayyorgarligi

4-kun – dam olish

5-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrosikllari: 19,31,40

Musobaqa mikrosikllarida ketma-ket 3-4 o'yin o'tkaziladi.

**Uchinchi yil shug'ullanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari
uchun haftalik mikrosikllar yo'nalish va raqamlari**

Umumiy tayyorgarlik mikrosikllari: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Mikrosiklda mashg'ulotning yo'nalishi.

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomil-lashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yinda chaqqonlikni takomillashtirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – to'pni otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni takomillashtirish

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomil-lashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi.

Maxsus tayyorgarlik mikrosikllari: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Mikrosiklda mashg'ulotning yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – sakrovchanlikni takomillaltirish

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – chaqqonlikni rivojlantirish

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi.

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual tayyorgarlik

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – o'yindagi chaqqonlikni takomil-lashtirish

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 1 soat – nazariy tayyorgarlik.

Musobaqa oldi mikrosikllari: 7 va 8, 17 va 18, 29 va 30, 40 va 41.

Mikrosikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi.

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot, tiklanish tadbirlari

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi – nazariy tayyorgarlik.

Musobaqa mikrosikllari: 9, 19, 31, 42.

4-6 taqvim o'yini va ular orasida tiklanish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

Beshinchi yil shug'illanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlari uchun haftalik mikrosikllar yo'nalishi va raqamlari

Umumiy tayyorgarlik mikrosikllari: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Mikrosikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

7-kun – dam olish.

Maxsus tayyorgarlik mikrosikllari: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Mikrosikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini - naza-riy tayyorgarlik

7-kun – dam olish.

Musobaqa oldi mikrosikllari: 7 va 8, 16 va 18, 28 – 30, 44-46.

Mikrosikl mashg'ulotlarining yo'nalishi.

1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot

5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik

2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini - nazariy tayyorgarlik

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrosikllari: 9, 19, 31, 47.

4-6 taqvim o'yinlar va ular orasiga tiklanish mashg'ulotlari o'tkaziladi.

4.2. Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar.

Texnik tayyorgarlik
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi va 4 yillik
o'quv-mashg'ulot bosqichi uchun o'quv materiallari
24-jadval.

Hujum texnikasi							24-jadval.
O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv - mashg'ulot bosqichi				
	O'rgatish yili						
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y	

Hujumchi dastlabki holati	+	+	+			
Yo'nalishni o'zgartirib yugurish	+		+			
Tezlikni o'zgartirib yugurish	+	+	+			
Yelka bilan oldinga yugurish	+	+				
Oldi va orqa bilan oldinga yugurish	+	+	+			
Makkisimon yugurish	+	+	+			
Yon tomonga qadamni katta tashlab ilonizisimon yugurish		+	+			
Depsinib sakrab yugurish		+	+			
Bir va ikki oyoqda oldinga, yonga, yuqoriga sakrash	+	+	+			
Avval qo'lga, keyin ko'krakka tushib yiqilish				+	+	+
Sonlar orqali yiqilib, orqa tomonga o'tib ketish				+	+	+
Joyda to'pni ikki qo'llab ilish	+					
Sakrab ikki qo'llab to'pni ilish	+	+	+			
O'ng va chap tomondan to'pni ilish		+	+			
Etib kelmagan va o'tib ketayotgan to'pni ilish		+	+	+		
Yuqori va pastdan uzatilgan to'pni ilish	+	+	+			
Yerda dumalab ketayotgan to'pni ilish	+	+	+			
Yerdan sapchib ketayotgan to'pni ilish		+	+			
Qadam tashlab to'pni ilish	+	+				
Yugurib harakat qilib to'pni ilish	+	+	+			
Qarshi uchib ketayotgan to'pni ilish	+	+				
Faol qarshilikda ikki qo'llab to'pni ilish			+	+		
Katta tezlikda kelayotgan to'pni ilish			+	+		

25-jadval.

Uslubiy qism

O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
			O'rgatish yili			
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Bir qo'llab to'pni ilish						
Bir qo'llab to'pni barmoqlar bilan ushlab ilish						
Joyida turib va harakatda yerdan sapchigan to'pni ikki qo'llab ilish					+	+

Joyida turib ikki qo'llab to'pni itarib uzatish				+		+
Joyida turib to'pni bir qo'llab silkitib uzatish	+					
To'pni yuqoridan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish		+				
To'pni yon tomondan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish	+					
Oddiy kadamlarda harakatda to'pni uzatish	+					
Yurib va yugurib qaychisimon qadamlarda to'p uzatish	+					
Sherik bilan bir hil yo'nalishda harakat qilib to'p uzatish		+	+			
To'g'ri traektoriyada to'p uzatish	+	+				
Yoysimon traektoriyada to'p uzatish		+	+			
Yerdan sapchitib to'p uzatish		+	+			
Yerdan sapchib ulgurmagan to'pni ilib uzatish				+	+	
Bir qo'llab to'p uzatish			+	+		
Orqadan aylantirib panja bilan to'p uzatish				+	+	+
To'pni yuqorisidan ushlab panja bilan to'p uzatish				+	+	+
Sakrab burilib to'p uzatish			+	+		
To'siqlar orasidan o'tib to'p uzatish		+	+	+		
Joyida turib to'pni yerga bir-bir urib harakat qilish	+					
Joyida turib to'pni yerga ko'p martalab urib harakat qilish	+	+				
To'g'ri yo'nalishda to'pni yerga urib olib yurish	+	+				
Yo'nalishlarni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+	+		
Tezlikni o'zgartirib to'pni yerga urib olib yurish	+	+	+			
Baland sapchitib to'pni olib yurish	+	+				
Past sapchitib to'pni olib yurish		+				
Bir qo'lda yerga urib olib kelayotgan to'pni orqa tomon ikkinchi qo'lga o'tkazish		+	+	+	+	+

Bir necha faol harakat qiluvchi himoyachilarni aylanib o'tib, to'pni yerga urib olib yurish				+	+	+
Oldinga tashlangan to'pni olib, so'ng orqaga urib olib yurish		+	+	+		
Joyida turib yuqoridan siltab otish	+	+				
Yugurib kelib gorizontal traektoriyada to'pni otish	+	+	+			
Har xil traektoriyada to'pni otish			+	+	+	+
Har xil traektoriyada uchib kelayotgan to'pni olib, so'ng otish					+	+
To'pni sapchitib otish	+	+	+			
To'pni siltab sapchitib otish			+	+	+	+
To'pni sapchitib aylantirib otish					+	+
Oldinga chalmash qadam tashlab to'pni otish		+	+	+	+	+
Orqaga chalmash qadamlar tashlab to'pni otish				+	+	+
YOn tomonga qadamlab harakat qilib to'p otish					+	+
Gavdani o'ng tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+
Gavdani chap tomonga egib tayanib to'p otish			+	+	+	+
Joyida turib yon tomondan siltab to'p otish		+	+			
Yugurib yon tomondan chalmash qadamlar tashlab to'p otish		+	+	+	+	+
Aylanib yon tomondan to'p otish				+	+	+
Oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish	+	+	+	+	+	+
Har xil oyoqlarda depsinib, sakrab to'p otish			+	+	+	+
Yoysimni traektoriyada kelayotgan to'pni olib, sakrab otish			+	+	+	+
Sakrab, gavdani o'ng tomonga egib to'p otish				+	+	+
Sakrab gavdani chap tomonga egib to'p otish (qo'l bosh ortidan siltanib)				+	+	+
Sakrab gavdani chap tomonga egib to'p otish (qo'l orqa tomondan siltanib)				+	+	+
Qarshiliksiz to'pni egallab, tayanmagan holda otish					+	+

Zonaga (hududga) yorib kirib tayanmagan holda to'pni egallab otish						+
Yiqilib to'p otish (qo'llarga tushib)			+	+	+	+
Yiqilib to'p otgandan so'ng oyoq va ko'llarga tushish		+	+			
Chap-o'ng tomonga deysinib, yiqilib to'p otish					+	+
Yiqilib, har xil oyoqlarga tushib to'p otish				+	+	+
O'ng oyoq bilan deysinib yiqilib to'p otish						+
Chap oyoq bilan deysinib yiqilib to'p otish					+	+
To'p otayotgan qo'l tomoniga aylanib yiqilib to'p otish				+	+	+
Ikki oyoqqa tayangan holda jarima to'p otish	+	+	+	+	+	+
Bir oyoqqa tayanib jarima to'p otish			+	+	+	+
Yiqilib jarima to'p otishni bajarish			+	+	+	+
Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otishni bajarish				+	+	+
Ma'lum bir o'yin ampuasi tavsifini hisobga olgan holda ularning usullarini takomillashtirish			+	+	+	+

26-jadval.

Himoya texnikasi

Himoya texnikasi						
O'yin usullari	Dastlabki tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Himoyachining turish holati						
Harakatlar	+	+	+			
Himoyachining turish holatida oldinga-orqaga harakat qilish	+	+	+			
Joyida turib to'pni yerga urib yurganda, to'pni urib chiqarish	+	+	+	+	+	+
Qadamlab yoki yugurib to'pni yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish		+	+	+	+	+

Parallel harakatda yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish		+	+	+	+	+
Joyida turib yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish	+	+	+			
Sakrab, yuqoridan ikki qo'llab to'pni to'sish		+	+	+	+	+
Pastdan, yondan bir qo'llab to'pni to'sish	+	+	+	+	+	+
Hujumchi bilan parallel harakatda to'pni to'sish			+	+	+	
To'psiz o'yinchini to'sish	+	+	+	+	+	+
To'p bilan bo'lgan o'yinchini to'sish		+	+	+	+	+
O'yinchini to'sish			+	+	+	+
Tayangan holda otilgan to'pni olib qo'yish				+	+	+
Sakrab otilgan to'pni olib qo'yish					+	+
Darvozabonning turish holati	+	+	+			
Darvozada harakat qilish		+	+	+		
Joyida turib ikki qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+				
Joyida turib yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+		+	+	+	+
Sakrab, yuqoridan bir qo'llab to'pni ushlab qolish		+	+		+	+
Bir qo'llab yon tomondan to'pni ushlab qolish	+	+	+	+	+	+
Past tomondan bir qo'llab to'pni ushlab qolish	+	+	+			
Oyoq bilan hatlab to'pni qaytarish		+	+	+	+	
Oyoqlarni bir-biriga juft-lashtirib to'pni qaytarish		+	+	+	+	+
Oldinga sapchib ikki oyoq bilan to'pni qaytarish			+		+	
"SHpagat"da to'pni qaytarish				+	+	+
To'pni darvoza ortiga urib qaytarish				+	+	+
Ikki qo'llab to'pni maydonga qaytarish		+	+	+	+	+
Bir qo'llab to'pni maydonga qaytarish				+	+	+
Maydondan sapchib kelgan to'pni ilish	+	+	+			
Maydon o'yinchilari texnikasi	+	+	+	+	+	+

O'quv-mashg'ulot bosqichi 5-yil shug'ullanuvchilari uchun o'quv materiallari

Hujum texnikasi

Ma'lum bir o'yin ampluasi tavsifi bilan usullar takomillashtiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinchilar ampluasi, jismoniy tayyorgarligi va materiallarni individual o'zlashtirishi usuli asosida takomillashtiriladi.

Ikkinchi qator hujumchi o'yinchilar uchun

Harakatlanish. Yugurish: qisqa masofaga sakrab, chalmash qadamlar bilan, o'ng va chap yon bilan qadamma-qadam, oddiy qadam, keng va qisqa, oldinga qarab, yon bilan, orqa bilan oldinga; bir va ikki oyoqda to'xtash; bir va ikki oyoqda yuqoriga va uzunlikka sakrashlarni takomillashtirish. To'pni egallab yurish.

Joyida turib, harakatda va sakrab gavgdani burmasdan ikki qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni uzatish (siltab, itarib), kaft (qism) bilan joyida, harakatda, yugurib, bir, ikki, uch qadamdan so'ng, sakrab yuqori tezlikda kelgan to'pni to'xtatib, yerdan sapchib kelgan, himoyachi yaqinida har xil yo'nalishdagi to'plarni ilish. Harakatdagi sherigiga uzun va qisqa masofaga to'p o'zatish. To'pga qaramasdan to'pni yerga urib olib yurish va maksimal tezlikda ta'qib qilib kelayotgan raqibdan qutilish maqsadida harakat qilishni takomillashtirish. To'pni bir qo'llab yuqoridan, yondan, chap va o'ng tomonga gavgdani burib, tayanib, sakrab har xil harakatda uzoq va yaqin masofadan, har xil traektoriyada to'p uzatish.

Birinchi qator va yon burchak hujumchilari uchun

Harakatlanish. Qisqa bo'lakli masofalarga keng va mayda qadamlarda tezlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirib harakat qilishni takomillashtirish. O'ng va chap oyoqda depsinib yon tomonlarga sakrash. To'pni olib yurish.

Bir va ikki qo'llab (oldindan va yon tomondan) yuqori tezlikda harakat qilib (himoyachilar yaqinida) to'pni ilish. Yuqori tezlikda yo'nalishlarni o'zgartirib, har xil tomonlarga burilib to'pni yerga urib olib yurish. Bir qo'llab (yuqoridan, yondan, pastdan) gavgdani o'ng va chap tomonlarga egib, har xil traektoriyalarda, uzunlikka va yuqoriga sakrab to'pni otish. Joydan yugurib, tayanib va sakrab bir qo'llab yiqilib (qo'l va yonboshga) to'p otish.

Birinchi qator hujumchi (darvoza maydoni chizig'i bo'ylab) o'yinchilari uchun

Darvoza maydoni chizig'iga oyoq tovonlarini to'g'ri qo'yib yurish va yugurish harakatlarini takomillashtirish. Bir va ikki oyoqni to'g'ri qo'yib sakrash. Joyida va harakatda qo'lga, yonboshga, gavgdaga yiqilishni o'rganish. To'p egallab yurish. Joyida (oyoqlarni siljitmasdan) bir va ikki qo'llab to'pni ilish. Himoyachilar yaqinida harakatda oldinga, yonga va orqa bilan sakrab yiqilishlarni o'rganish. Bir va ikki qo'llab (to'pga bir marta tegib) to'p uzatish. Keyin o'yinchilar orasida to'p uzatishni takomillashtirish. Har xil yo'nalishdagi harakatlarni darhol o'zgartirib, aylanib to'pni yerga urib olib yurish. Raqiblar qarshiligida yuqori tezlikda to'pni yerga urib olib yurishni takomillashtirish. Bir va ikki oyoqda depsinib bir va ikki qo'llab yuqoridan, yondan, yiqilib to'p otish. Oyoqlar orasidan ikki qo'llab orqaga to'p otish. Tayangan holatda bir qo'llab joyidan, yondan sapchitib to'p otish. Joyidan, yugurib kelib sakrab, yuqoridan, yondan bir qo'llab sapchitib to'p otish.

Himoya texnikasi

Jamoadada qo'llanadigan himoya tizimida o'zining "amplua"-siga tegishli oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. Individual qobiliyatlarga (baland bo'y, past bo'y, tezkor, sust va boshqa) ega bo'lgan o'yinchilarga qarshi oldindan o'rganilgan

usullarni va ularga qarshi jamoada bajariladigan ma'lum vazifalarni takomillashtirish.

Darvozabon texnikasi

Jismoniy tayyorgarlikni muntazam rivojlantirish asosida oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. Bir (siltab, keng qadam tashlab, "shpagat"da) va ikki oyoqlab (biriktirib, oldinga sapchib): to'pni yuqoridan bir qo'llab, pastdan, yondan (siltab va siltamasdan) to'pni ushlab olish. Keyinchalik ilish uchun to'pni darvoza ortiga, maydon ustiga qaytarishga qaratilgan mashqlar.

Taktik tayyorgarlik

Boshlang'ich tayyorgarlik va 4 yillik o'quv-mashg'ulot uchun o'quv-mashg'ulotlari

27-jadval.

Hujum taktikasi

Taktik harakatlar	Boshlang'ich tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Individual harakatlar						
Himoyachidan qutilish	+	+				
Himoyachilarni tutish uchun ochiq harakat		+	+	+	+	+
Himoyachilarni o'zi bilan olib ketish uchun ochiq harakat				+	+	+
Son jihatdan ustunlikka ega bo'lish uchun harakat		+	+	+	+	+
Sheriklarga qarshi harakatda to'p uzatishni o'zgartirish	+	+				
Bir xil yo'nalishda harakat qilib to'p uzatishni o'zgartirishni qo'llash	+	+				
To'p uzatishni kuzatib harakat qilishni qo'llash		+	+	+		
Sheriklarga qaramay, ular tomon harakat qilmay to'p uzatishni qo'llash			+	+	+	+
Ochiq holatda to'p otishni qo'llash	+	+	+	+	+	+

Aldamchi harakat (fint) qilinganda himoyachi harakatidan so'ng yopiq holatda ko'p otishni qo'llash			+	+	+	+
Himoyachi ortida turib darvozabonga ko'rinmagan holatda to'p otishni qo'llash			-	+	+	+
Qarshi harakatda to'psiz aldab o'tish (bir tomonga bir qadam qilib boshqa tomonga o'tib ketishni) qo'llash	+	+	+			
Qarshi harakatda to'psiz o'ng tomon ketishni ko'rsatib, lekin chap tomonga o'tib ketishni qo'llash		+	+	+	+	+
Parallel harakatda, to'xtab harakat yo'nalishini o'zgartirishni qo'llash		+	+	+		
Qarshi harakatda to'p bilan aldamchi harakat qilib boshqa tomonga to'pni yerga urib olib yugurishni qo'llash		+	+		+	
To'pni yerga urib olib yurib chap tomonga o'tishni ko'rsatib, ammo o'ng tomonga o'tib ketishni qo'llash				+	+	+
Yuqoridan to'p otishni ko'rsatib, ammo yon tomondan to'p otish			+	+	+	+
To'p bilan parallel harakatda, to'xtab g'imoyachi ortiga o'tib ketish			+	+		
Aldamchi harakatda to'p otish va o'tib ketish		+	+	+		
Ma'lum holatda aldamchi harakat			+	+	+	+
Himoyachiga bildirmay o'tish		+	+			
Uzatilgan to'pni olib qo'yish	+		+		+	+
Sherigining individual qobiliyatini hisobga olib takomillashtirish					+	+
Raqib himoyachilarini individual qobiliyatlarini hisobga olib takomillashtirish						
<i>Guruhli harakatlar</i>						
Bir himoyachiga qarshi ikki hujumchi harakatlari	+	+				
Ikki himoyachiga qarshi uch hujumchi harakatlari	+	+				

Himoyachilarni tortmasdan ikki hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+		+	+		
Himoyachilarni tortmasdan uch hujumchining parallel o'zaro harakatlari		+		+	+	+	
Ikkita bo'lib himoyachilarni o'ziga jalb qilib parallel o'zaro harakat		+			+		
Himoyachilarni jalb qilib 3-5 o'yinchi bo'lib parallel harakatlar				+	+	+	+
CHalmash harakatlar		+		+	+	+	
Uch o'yinchi bo'lib o'zaro chalmash harakatlar		+		+	+	+	
Sherigi hujum chizig'ining ichki tarafidan to'siq qo'yish				+	+	+	+
Sherigi o'tib darvozaga to'p otishi uchun to'siq qo'yish		+		+	+	+	+
CHiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi kutilishi uchun to'siq qo'yish		+		+	+	+	+
Burchak o'yinchisini kutilishi uchun to'siq qo'yish				+	+	+	+
YArim hujumchi uchun to'siq qo'yish					+	+	+
Raqibni o'yin maydonida kuzatib to'siq qo'yish					+	+	+
YAqin masofadan to'p otish							
Hududiga to'siq qo'yish							+
YOn chiziqdan to'p tashlanganda o'zaro harakat		+		+	+		
Erkin to'p tashlashda o'zaro harakat		+		+	+	+	+
Indivudual va guruhli harakatlarda kombinasiya				+	+	+	+
Ma'lum sherik bilan ma'lum harakatlarni takomillashtirish						+	+
<i>Jamoaviy harakatlar</i>							
2:4 burchak o'yinchilari bilan 6-metrli chiziq yonida pozision hujum qilish					+	+	+
9-metrli chiziqda 2:4 burchak o'yinchilari bilan pozision hujum qilish				+	+	+	+
3:3 bo'lib burchak o'yinchilari bilan pozision hujum qilish		+		+	+	+	+

Son jihatdan kam bo'lib hujum qilish				+	+	+	+
Son jihatdan ko'p bo'lib hujum qilish				+	+	+	+
Sakkizlikda hujum qilish						+	+
Tez yorib o'tib hujum qilish	+	+		+	+	+	+

Himoya taktikasi

Taktik harakatlar	Boshlang'ich tayyorgarlik		O'quv-mashg'ulot bosqichi			
	O'rgatish yili					
	1-y	2-3 y	1-y	2-y	3-y	4-y
Individual harakatlar						
Ma'lum masofada to'psiz raqibni ta'qib qilish	+	+				
YAqin masofada to'psiz raqibni ta'qib qilish		+	+	+	+	+
Ma'lum masofada to'p bilan bo'lgan raqibni ta'qib qilish		+		+		+
To'p bilan raqibni ta'qib qilish: oldinga chiqib va qaytib				+		
Darvozadan uzoqda bo'lgan raqibni ta'qib qilish	-	+	+			
YAqin masofada to'p otish hududida raqib harakatini ta'qib qilish		+	+	+		
To'psiz raqib qobiliyatini hisobga olgan holda uning harakatlarini ta'qib qilish (baland bo'yli, tezkor, chapaqay)		+	+	+	+	+
SHu kabi, to'p bilan		+	+	+		
Ichki to'siqdan qutilish			+	+		
Tashqi to'siqdan qutilish			+	+		
Harakatda (ko'rsatib, chiqib, qaytib) aldamchi harakat qilish		+	+	+	+	+
Guruhli harakatlar						
Aldamchi harakat orqali to'siq qo'yish (yuqoridan to'siq qo'yib-otilgan to'pni to'sish)		+	+			
SHaxsiy himoya qilib hamda sheriklarga yordam qilish	+	+				
Hududli (zona) himoyada sheriklarini ehtiyotlash		+	+	+	+	+

Sheriklar bilan to'p uzatishga kirishish				+	+	+
Nazorat qiluvchi o'yinchini almashtirib boshqa o'yinchini nazorat qilish			+	+	+	+
To'siqqa qarshi harakat qilib orqaga qaytish			+		+	+
Bir vaqtda bir necha o'yinchi harakatini nazorat qilish (erkin to'p tashlashda)			+			
YOn chiziqdan to'p tashlanganda bir necha o'yinchi harakatini nazorat qilish		+	+	+	+	+
O'yin davomida yaqinda turgan o'yinchilar harakatini nazorat qilish						+

Jamoaviy harakatlar

To'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqmasdan, 6:0 bo'lib hududli himoya	+	+	+	+	+	+
Oldiga chiqib, 6:0 bo'lib hududni himoya qilish		+	+	+	+	+
Oldinga chiqmasdan, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
Oldinga chiqib, 5:1 bo'lib hududni himoya qilish			+	+	+	+
3:3 bo'lib hududni himoya qilish				+	+	+
5+1, aralash himoya	+	+	+	+	+	+
4+2, aralash himoya			+	+	+	+
Son jihatdan kamchilikda himoya		+	+	+	+	+
Son jihatdan ustunlikda himoya		+	+	+	+	+
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilmasdan shaxsiy himoya	+	+				
To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilib shaxsiy himoya			+	+	+	+
Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya	+	+	+			

Darvozabon taktikasi

Darvozada holatni tanlash	+	+	+	+		
Darvoza maydonida holatni tanlash (chiqib o'ynash)			+	+		+
Maydondagi holatni tanlash					+	+
Yerdan sapchib kelgan to'pni ushlash		+	+	+	+	+

Sapchib, siltanib kelgan to'pni ushlash			+	+	+	+
Har xil traektoriyadagi to'pni ushlash					+	+
Darvozada turish holatida (ko'larni tushirib, yon tomonga cho'zib, oyoqlarni bukib) aldamchi harakatlar qilish			+	+	+	+
Darvozada holat tanlab (oldinga, yonga harakat qilib) aldamchi harakatlar qilish				+	+	+
Darvozabon maydonda holat tanlab (joyida, oldinga, yonga harakat qilib) aldamchi harakat qilish					+	+
Tez yorib o'tishda hujumchilar bilan o'zaro bog'lanib harakat qilish		+	+	+	+	+
Erkin to'p tashlash bajarilishi paytida himoyachilar bilan birga o'zaro harakat				+	+	+
Ma'lum o'yin holatida hujumchi va himoyachilarning o'zaro aloqalari					+	+
Maydon o'yinchisi taktikasi		+	+	+	+	+

5-yil shug'ullanuvchilar uchun o'quv-mashg'ulot

bosqichi o'quv materiallari

O'yin taktikasi

Individual harakatlar

Ochiq va yopiq holatlarda to'p otishni qo'llash, to'p otish yo'nalishini tanlash darvozabon tayyorgarligining kuchli va o'jiz tomonlarini hisobga olgan holatda bajariladi.

Ma'lum bir raqib himoyachisini aldab o'tishni tanlash va qo'llash uning kuchli va o'jiz tomonlarini o'rganish asosida amalga oshiriladi.

Guruhli harakatlar

Ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklarning o'zaro harakatlari; ikkinchi qator o'yinchilarining bir-birlari bilan hujumni yaqinlashtirish uchun o'zaro harakat qilishi; ikkinchi qator o'yinchilarining chiziq bo'ylab o'ynovchi o'yinchi bilan

o'zaro harakatlari; burchakda o'ynovchi o'yinchilarning chiziqli bo'ylab o'ynovchi o'yinchilar bilan o'zaro birgalikdagi harakatlari.

Jamoaviy harakatlar

2:4 tizimida joylashib, hududga hujum qilish. Oldinga chiqib, 6:0 va 3:3 himoyaga qarshi hujum qilishni takomillashtirish. Tez yorib o'tish hujumini takomillashtirish.

Himoya taktikasi

Individual harakatlar

O'zining faol o'yini bilan raqibning o'ylagan rejalarini barbad qila bilish.

Guruhli harakatlar

Jamoa qo'llayotgan himoya tizimiga bog'liq holda, ma'lum bir o'yin bo'laklarida sheriklar bilan o'zaro harakatlar.

Jamoaviy harakatlar

3:3 himoya tizimida hududli joylashish. Avvaldan o'rganilgan himoya tizimini takomillashtirish. Son jihatdan kam bo'lib himoya qilish (5:6, 4:6).

Darvozabon taktikasi

Individual harakatlar

Darvozabonning o'yin maydonidagi holatini tanlashini takomillashtirish. Darvozabonning aldamchi harakatlari: holat tanlash (oldinga chiqish; darvoza tomon siljish), turish (oyoqlarni keng qo'yib; oyoqlarni bukib va qo'llarni tushirib va hokazo).

Jamoaviy harakatlar

Himoya va hujumda o'zaro harakatlarni takomillashtirish.¹¹

¹¹ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T.: "Fan va texnologiya" - 2017. - T. 44B.
Акромов Ж. А., Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮСШОР. - 2007.

4.3. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka oid mashg'ulot dasturlari

1-dastur.

Tayyorlov davrida jismoniy tayyorgarlik (TDJT)

- Sekin yugurish 1000 m, 1500 m yoki 2000 m, faol dam olish uchun to'xtalib.

Gimnastika:

- Sportchi dastlabki holati, oyoqlar yelka kengligida, gavgani oldinga, orqaga, yon tomonga egish, gavda bilan soat mili yo'nalishiga qarshi aylanma harakat qilish, oyoqlar bilan oldinga va yon tarafga keng qadam tashlash.

Tezlanib yugurish: 2 marta - 10 m, 1 marta - 100 m, 1 marta - 50 m, 1 marta - 10 m, 2 marta - 6 m, 1 marta - 6 m.

2-dastur.

Tayyorlov davrida jismoniy tayyorgarlik:

- 1000 m, 1500 m, 2000 m, 2500 m va 3000 m, faol dam olish uchun to'xtalishlar bilan yugurish.

Gimnastika:

- Yerda yotib qo'lni bukish va to'g'rilash, yelka kengligida oyoqlarni joylashtirib, qo'llar bilan sakrab qarsak chalish. O'tirib oyoqlar yuqorida, tizza qismida bukulganlar bir hisobda qo'lning tirsak qismini qarshi joylashgan, bir hisobda qo'lning tirsak qismni qarshi joylashgan tizzaga tekkazib press mashqlarini bajarish.

Tezlanib yugurish: 3x6 m, 1x100 m, 2x50 m, 1x10 m, 2x6 m, 1x10 m.

3-dastur.

Tayyorlov davrida jismoniy tayyorgarlik:

- Suzish: 1000 m, 1500 m, 2000 m, 2500 m, tanaffusda mushaklarni cho'zuvchi mashqlarni bajarish.

Gimnastika: Gavdada o'nga, chapga aylanma harakat bajarish. Qorin bilan polga yotiladi, oyoqlar to'g'ri cho'zilgan, lekin chap oyoq o'ng oyoq ustida joylashadi, qo'llar bilan polga itarib, qo'llar yoyiladi va dastlabki holatga qaytiladi.

Tezlanib yugurish: 3x-4x5x-6x-7x yoki 8x100 m sekin dastlabki holatga qaytib yugurishlar orasida 2 daqiqadan tanaffus qiladi.

4-dastur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik:

- 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 yoki 10 km vaqtni hisobga olib yoki velotrekda aylanmalarni hisobga olib musobaqa tarzida velosipedda uchish.

Gandbol elementlari bilan gimnastika: yerda yotib oyoqlar joyda, qo'llar bilan sakrab aylanib doira chiziladi. Qarshiliklardan sakrab o'tish, maksimal oldinga egilib, oldinga to'ldirma to'p otish.

5-dastur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik:

- 1000 m yoki 1500 m yugurish, har xil seriyada ikki oyoqlab sakrash, gavda bilan aylanib yurish, oyoq uchida va tovonning ichki va tashqi qismida yurish.

Gimnastika:

- Quyida qayd etilgan mashqlar ko'p marta qaytariladi: yerda yotib qo'lni bukish va to'g'rilash, to'p bilan sakrash, qorinda yotib to'pni otish, qo'llar oldinga cho'zilgan holatda to'ldirma to'p bilan gavda aylanmasida harakat qilish.

6-dastur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik:

- 1000 m 1500 m va 2000 m har 500 m masofadan so'ng gimnastik mashqlar qilib erkin yugurish, qadamlarni almashtirib

sakrash, yon tomonga sakrashlar, mushaklarni cho'zilishini ta'minlovchi mashqlar.

- 2x50 yoki 2x100, 200 tayyorgarlik darajasiga bog'liq "skakalka" bilan sakrash. Gantellar bilan 5x10, 10x10 marta bo'shashish uchun tanaffus qilib kuchni rivojlantirchi mashqlarni bajarish. Dastur yakunida o'tirgan va yotgan holatda mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlarni bajarish.

7-dastur.

Tayyorgarlik davrida jismoniy tayyorgarlik:

1000 m masofada gimnastika qilib erkin va yengil yugurish.

Jismoniy mashqlar:

- To'siqlar ustidan sakrash, yuqorida mo'ljallangan nuchtaga 10-15-20 marta sakrash, oyoqlarni almashtirib 10-15 marta sakrash, yotib qo'llarga tayangan holda sapchib sakrash, chuqur o'tirgan holda sakrab to'p otishni imitatsiya qilish, har xil hududdan va holatda to'ldirma to'pni otish.

- 1000 yoki 1500 metrga to'xtamasdan yugurish.

8-dastur.

Yugurish:

- Yon chiziqdan sakrab kelib darvoza chizig'idan 6 metrli chiziqqa chiqish.

Gandbol elementlari bilan gimnastika:

- Oyoqlar bilan to'pni olib yurish: to'pni ushlab, qo'llarni oldinga cho'zib oldinga-orqaga, o'ngga-chapga gavdani egish, chalishtirma qadamda yugurish; yon tomonga qadamma-qadam yugurish; to'p yuqoriga tashlab aldamchi harakat qismi.

9-dastur.

Darvozabon kuchini tarbiyalash:

- Oyoqlarda o'tirib to'ldirma to'pni bosh ortidan otish: to'ldirma to'pni uzoqlikka otish: dam olish va takrorlash miqdori tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

Gimnastik gilamchalarda mashq bajarish:

- Maydonda 8-10 dona gimnastik gilamchalarni parallel joylashtiriladi, oyoq-larda chuqur o'tirib baqasimon sakrash. Seriya va dam olish murabbiy tomonidan belgilanadi.

- Parallel joylashgan gilamchalar ustidan ishoradan so'ng bir necha marta tezlanib yugurish.

10-dastur.

Gimnastika:

- Yelkada yotgan holatdan navbatma-navbat tizzalarni qo'l bilan gavdaning ko'krak qismiga tortishni bir necha marta qaytarish: tizzalarda o'tirgan holatda sakrab oyoqqa turish.

- 2x10, 1x40, 3x6, 1x10, 1-20 metrga tezlanishni qaytarish.

Mushaklari cho'zilishiga yo'naltiriladigan mashqlar:

- Dastlabki o'tirgan holatda oyoqlar yelka kengligida, qo'llar oldinga cho'ziladi, umurtqa pog'onasini his etish uchun egilish vaqti ko'paytiriladi va bo'shashtiriladi.

11-dastur.

Chigal yozish mashqlari:

- Qo'llar bilan oldinga, orqaga, yon tomonga egilib oyoqlar bilan siltash, orqa bilan beshiksimon ikki oyoqda va chap, o'ng oyoqda harakatlarni bajarish.

Gandbolga taalluqli mashqlar:

- Oldinga, yuqoriga to'pni tashlab uni ilib olish va sapchip kelgan to'pni ilish.

Darvozani himoya qilish:

- Darvozaga otilgan to'plarni qaytarish, darvozabon qorinda yotib, tizzada turib, sapchib chiqish holatida darvozaga otilgan to'plarni qaytarish.

12-dastur.

Mushaklarni cho'zishga yo'naltirilgan va dastlabki o'tirgan holda startga chiqib bajariladigan mashqlar.

Qorinda yotgan holatda:

- Sapchib turib to'pni iladi so'ng aldamchi harakat qiladi va qorinda yotish dastlabki holatiga qaytadi. Qo'llarni tirab qorinda yotgan holatda, qo'llarni bukib va to'g'rilaydi, dumalab kelayotgan to'pni qaytaradi va yana oldingi dastlabki holatga qaytadi. Ko'p takrorlanadi. Oldinga qarab engashib turgan sherik ustidan 5 marta sakrab o'tadi, oyoqlar orasidan o'tadi va shundan so'ng devordan 5-6 m masofada 10 marta qattiq to'p otadi.

- Skakalkada sakrash: oldinga, orqaga, bir oyoqda, temp boshqariladi.

13-dastur.

Gandbol to'pini yuqoriga har xil balandlikda otib, bir va ikki qo'llab ilish.

Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar:

- Shgapat, yarim shpagat, baryer ustidan.

- 10 ta gimnastik "mata"ni ko'ndalang oralig'i 1 metr masofada parallel joylashtirib, ikki va uch qadamda mataning biridan ikkinchisiga sakrash.

14-dastur.

Avval mushaklarni cho'zish mashqlari, keyinchalik yengil yugurish.

Gimnastika:

- Umum rivojlantiruvchi mashqlar.

Sherik bilan va sheriksiz:

- Otilgan to'plarni qaytarish, sherigiga to'p uzatish, shuningdek uzoq masofadagi sherigaga to'p uzatish.

To'ldirma to'p bilan:

- Orqaga yotib, qo'lga to'ldirma to'p oladi va gavdaning yuqori qismini tez-tez ko'tarish.

15-dastur.

Yugurib:

Oyoqdan-oyoqqa sakrab, tovonda har xil sakrashlar bilan erkin yugurish.

Gimnastika:

- Qo'llarga tayanib tizzada turadi, gavdaning tez qismini o'ng va chap tarafga maksimal tezlikda harakatlar qiladi, bu holatda gavdaning yon qismini cho'zishga erishiladi; gavdani egish mashqlari.

- Harakatda qo'llar oldinga to'g'ri cho'zilgan, tez harakat qilib oyoq uchlarini qo'llarga tekkazish.

O'ng va chap tomondan ketma-ket otilgan to'parni qaytarish.

16-dastur.

Yugurib:

- Erkin yugurish, sakrashlar, cho'ziluvchanlik mashqlari.

Vertikal holatda turib gimnastika:

- Qo'llarni yelka qismida aylanma harakatlar qilish, bosh bilan aylanma harakat qilish, qo'llarni siltash, gavdani har tomonlarga egish.

O'tirgan holatda:

- 5-10 metr masofaga turmasdan oldinga yurib borish va shu holatda orqa bilan oldinga dastlabki holatga qaytish, xuddi shuning o'zi, faqat harakatni sakrab bajaradi.

Gandbol to'plari bilan:

- To'pni yuqoriga otadi va to'p qaytgancha sakrab 360° aylanib, to'pni ilib oladi.

Skakalka bilan:

- O'ng va chap oyoqda 15 daqiqa sakrash.

Sherik bilan:

- Sherik tomonidan pastga yo'naltirilgan to'plarni oyoq bilan qaytarish, so'ng shu mashqni o'tirgan holatda bajaradi.

17-dastur.

- Tizzalarni yuqori ko'tarib, oldinga cho'zilgan qo'llarga yetkazib yugurish mashqlari.

- Murakkablashtirilib: qo'llar yana balandroq ko'tarilgan, faqat yugurish yon tomon bilan bajariladi.

- Qadamda: qo'llar yuqoriga maksimal ko'tarilib, gavda bilan har xil yo'nalishda aylanma harakatlar qilish.

- Gandbol to'plari bilan: devor qarshisida to'p uzatishni bajaradi va uni ilib oladi, asta-sekin temp ko'paytiriladi.

- 2-3 darvozabon yuqori tezlikda to'p uzatishni bajaradi.

- Darvozada: qo'llar bilan burchak holatida turadi, uncha baland bo'lmagan yo'nalishda otilgan to'plarni qaytarish.

18-dastur.

- yugurib: oyoq uchlarida, tizzalarni orqaga siltab erkin yugurish;

- qadamda: qadamma-qadam oldinga, yon tomonga, prujinasimon harakat qilinadi va asta-sekin bajarish tezligi ko'paytiriladi;

- orqaga yotib: oyoqlarni cho'zilgan qo'llarga tekkazish (press uchun mashqlar);

- turib: yon tomonga burilishlar (qo'llar belda) gavdani oldinga o'ng va chap tomonlarga burilib egilish, gavdaning bel qismida maksimal darajada burilishlar;

- darvozada: o'ng va chap tomondan yuqoriga otilgan to'plarni qaytarish. 2 guruh hujumchilar 7 m oraliqda o'rnatilgan ustunchalar ustidan to'p otadilar.

19-dastur.

Yugurish:

- bo'shashish mashqlari, cho'zish va elastiklikni ko'tarish - oyoqdan oyoqqa sakrash, qadamlarni uzunligini o'zgartirib, shiddatini (temp) ko'tarib. Bir va bir necha har xil hududdan yuqori tezlikda otilgan to'plarni qaytarish.

Gimnastika:

- gimnastik devorda cho'zilish mashqlari, oyoqlar bilan oldinga va yon tomonlarga siltash harakatlarini bajarish.

Gandbol elementlari:

- futbol maktabi-devor yonida oyoqlarning tovon qismining ichki va tashqi qismi bilan to'pni qaytarish, 2 ta "janglirovka" qilish.

20-dastur.

Yugurish:

- qo'llar bilan aylanma harakat qilib sakrash, yerga yotib 2 yoki bir necha marta qo'lni bukib va yozish va qo'llarda aylanma harakat qilib sakrashni qaytarish;
- 10 metr masofaga qoringa yotgan holatdan tez turib yugurish (bir necha marta qaytariladi).

Gimnastika:

- Oyoqlar bilan navbatma-navbat tashqariga aylanma harakat qilish, gavdaning yon tomonidagi mushaklarni mushaklari uchun cho'zilgan mashqlari, baryer ustidan sakrashni imitatsiya qilish, chalqancha yotib velosipedda uchushga o'xshagan harakatni bajarish.

Gandbol elementlari bilan:

- To'pni oldinga dumalatib, so'ng ushlab olish, sherikka oldinga to'p uzatish va u qaytargan to'pni ilib olish.

21-dastur.

- Yurish va mushaklarni cho'zishga yo'naltirilgan mashqlarni navbatma-navbat erkin yugurib bajarish. Shpagat va yarim shpagat, baryerchiga xos cho'zilish mashqlarini darvozaning o'ng va chap ustunlari yordamida bajarish.

To'plar bilan:

- Gandbol, futbol, meditsinbol. Darvozabon 1 metr oraliqda joylashgan skameyka yonida turib, oyoqlarni tovon qismining ichki va tashqi tomonlari bilan to'pni qaytarish.

- Darvoza ustunlari yonida turib, qo'lini baland ko'tarib, yon tarafga keskin harakatlantirib oldinga chiqadi, sherigi yuqoridan to'pni darvozaga yo'naltirishga harakat qiladi, darvozabon uni ilib olishga intiladi.

Variantlar: darvozabon to'pni qaytarishga harakat qiladi.

22-dastur.

Yugurish:

- 15-20 m oraliqda oyoqlarni baland siltash harakatlarini bajaradi. Tik turib, tegirmon – qo'llar bilan aylanma harakatlar – bokschilarga xos soya bilan jang.

Darvoza yonida:

- Darvoza ustunlarini ushlab turib, oyoqlarni almashtirib, qadamlar qiladi, yo'nalishi sekin va tez kelayotgan to'plarni va keyinchalik tez va kuchli otilgan to'plarni ilish yoki qaytarishni bajaradi.

Har xil dastlabki holatda:

- O'tirib, qorinda yotib va orqada yotib tez turib to'p qaytarishni bajaradi.

23-dastur.

Meditsinbol bilan yugurish:

- Yugurib meditsinbolni yuqoriga otib va uni ilib olish, maydonga dumalatib unga otib ushlab, uzatib va ilish.

Gimnastika:

- Oyoqlarni yelka kengligida kattaroq qo'yib, qo'l barmoqlarini oyoq uchiga tekkazish, yelka bilan yotgan holatda oyoqlarni to'g'rilab ko'tarib, bosh ustidan polga tekkazish.

- Oyoqlarni keng yoyib o'tirib, tizzalarni to'g'rilab oldinga qarab egilib, qo'l barmoqlarini o'nga va chapga burilib oyoq uchiga tekkazish.

24-dastur.

Ikkita gandbol to'pi bilan yugurib bajariladigan mashqlar: to'pning birini qo'l bilan oldinga-yuqoriga tashlab ilib oladi yoki bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazadi, ikkinchi to'pni oyoqlar bilan olib yuradi. 2 to'p bilan jonglirovka qiladi.

Oyoqlarda o'tirgan holatda uzun skameyka ustidan sakrab o'tish. Har bir urinishdan so'ng 30-60 soniya dam olish.

To'ldirma to'p bilan:

- Tik turib meditsinbolni har xil holatdan sherigiga uzatish.

25-dastur.

Yugurish:

- Sherikni yelkasiga mindirib yuguradi, so'ng yotib qo'llarni bukib va yana yozish, so'ng yugurishni davom ettirish.

Gimnastika:

- Qo'llar bosh ortida qulfsimon ushlanadi, oyoqlar tizza qismida bukilgan holatda oldinga qarab ikki oyoqda sakrash, ko'p marta takrorlanadi.

Gandbol to'plari bilan:

- Sherik bilan 4-6 m masofada to'plarni bir-biriga uzatadi, sheriklarning biri yuqoridan, biri pastdan dumalatib uzatadi.

Yakunlash:

Har 10 metrda yo'nalishlarini va tezlikni o'zgartirib yugurish.

26-dastur.

Darvozabon maydonida bir yoki bir necha sheriklar bilan harakatda bir-biriga, har xil balandlikda to'xtab yugurib, sakrab to'p uzatadi.

Yugurishda:

- 5-10 m to'g'ri yo'nalishda har xil harakatlarda yugurish, orqaga aylanma harakat qilinadi va yugurishni davom ettiradi. Oyoqdan-oyoqga sakrash, oldinga, chapga va o'ng tomonga.

To'ldirma to'p bilan:

- Dastlabki holat, oyoq uchlarida o'tirib qo'llar to'ldirma to'p bilan yuqorida, to'pni bosh atrofidan aylantiradi, 10 martadan har bir tarafga bir necha marta qaytaradi.

27-dastur.

Gimnastika:

- Yotgan holda oyoqlarni yuqoriga ko'tarib turadi, keyin bir oyoqni tizza qismida bukadi, keyin ikkinchisini, oldin bukilgan oyoq to'g'rilanadi va ko'p marta takrorlanadi, so'ng yarim shpagatga o'tiradi, so'ng tizzalarda o'tirib, oldinga panja bilan yerga tayanadi.

To'p bilan:

- Darvozabon gimnastik devorda osilib turib oyoqlari bilan to'plarni qaytaradi. Bu mashqni 2 darvozabon bajaradi, 5 m oraliq masofada ular navbatma-navbat almashadi to'pni o'ng va chap oyoqlarda qaytaradi.

28-dastur.

Gimnastika:

- Erkin mashqlar – chalqamcha yotgan holda tez-tez o'ng qo'lni chap oyoqqa, chap qo'lni o'ng oyoqqa tekkazish, qorinda yotib oyoqlarning tovon qismini qo'llar bilan ushlab beshiksimon tabranish. Shgapatda va baryerchaga xos mashqlarni oyoqlarni almashtirib bajarish.

To'p bilan:

- Darvozabon darvozaning ustunlari parallel chizig'ida yotib sherigi tomonidan uzatilgan to'pni ilib va o'ziga qaytaradi.

Gandbol:

Tik turib ilib olgan to'pni o'tirib qaytaradi.

29-dastur.

Yugurish:

- Yerdan dumalab, sapchib kelgan to'pni olib va uzatib bajariladigan usullarni yugurgan holatda bajarish.

- To'ldirma to'p yoki gantellar bilan har xil sakrashlarni takror-takror bajarish. Zinalarga yoki biron-bir sakrab o'tadigan moslama yordamida sakrash mashqlari.

Gandbol elementlari bilan:

- Tezlikda uzoq masofaga 10 marta to'p uzatish, oraliqda 30 s tanaffus bilan 4 marta qaytarish.

Mushaklarni cho'zilishiga moslashgan gimnastik mashqlarni erkin bajarish.

30-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Mushaklarni cho'zilishiga moslashgan gimnastik mashqlarni bajarib, uzoq masofaga erkin yugurish.

Qisqa masofaga sprint:

- 3x10 m 2 daqiqali tanaffus bilan yana bir necha marta takrorlash.

Gimnastika:

- Oyoq uchlarida o'tirib, o'ngga-chapga-orqaga-oldinga sakrash; turib, tizzada, gavda bilan aylanma harakat qilib sapchib yugurish.

Darvozada:

- 9 m masofadan darvozaning o'ng va chap burchaklariga yuqoriga otilgan to'plarni qaytarish (10-15 marta).

31-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- O'tirgan holatda mushaklarni cho'ziluvchi mashqlar – shpagat – ikki oyoqda yarim shpagat baryerchaga xos mashqlar, o'tirgan holatda oldinga, orqaga, o'ngga, chapga umbaloq oshish.

Darvozaga:

- 9 m masofadan o'nga va chap tomonga past 10-15 marta otilgan to'plarni qaytarish. 2-3 marta qaytariladi.

32-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Gavdaning yon tomonidagi mushaklarni mustahkamlash uchun oldinga qo'llar bilan o'ng va chap oyoqlarga egilish, tizzalarni bukib o'tirib o'ng va chap tomonlarga burilish, orqada va oldinga qarab yotib qo'llar bilan oyoqni ushlab tebranishlar (beshiksimon).

Darvozada:

- 9 m masofadan darvozaning barcha burchaklariga erkin otilgan to'plarni qaytarish

- Darvozaning barcha burchaklariga sakrab otilgan to'plarni qaytarish.

33-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik: UJT

- Darvozada: 9 m masofadan darvozaning yuqori burchaklariga sakrab otilgan to'plarni qaytarish (10-15 marta).

- 9 m masofadan darvozaning pastki burchaklariga otilgan to'plarni qaytarish (10-15 marta).

- 9 m masofadan darvozaning barcha burchaklariga otilgan to'plarni qaytarish (10-15 marta).

34-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Qorinda yotgan holatda chap qo'lga tayanib, chap oyoqni ko'tarish, o'ng qo'lga tayanib o'ng oyoqni qaytarish.

- Yotgan holatda oyoqlar bir nuqtada, qo'llar bilan sapchib o'ng va chap tomonga aylanma harakat qiladi.

Darvozada:

• 9 m masofadan darvozaning barcha burchaklariga himoyachilar qarshiligida otilgan to'plarni qaytarish.

35-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• Yugurish, 10 m tezlanib yugurish, qorinda yotgan holatda qo'llarning barmoqlarida qo'lni bukish va yozish, 4x7 m masofaga tezlanib yugurish, takrorlash miqdori tayyorgarlik darajasiga bog'liq.

36-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Darvozada:

• Darvoza chizig'ida turgan holatda 7 metrli jarima to'plarini qaytarish.

• Darvoza chizig'idan 2 m oldinga chiqib, 7 metrli jarima to'plarini qaytarish.

• Darvoza chizig'idan 3-4 metr oldinga chiqib, 7 m jarima to'plarini qaytarish. Har bir urinishda 10-15 marta to'p otiladi.

37-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• Gavdani tomonlarga, orqa va oldinga belning umurtqa pog'onalari sezilarli darajasida egilish, yotgan holda oyoqlarni navbatma-navbat ko'tarib, qo'llarni bukish va to'g'rilash.

Darvozada:

• 12 metr masofadan sakrab otilgan to'plarni qaytarish, to'plar navbatma-navbat darvozaning yuqoridagi o'ng va chap burchaklariga otiladi. 6 metrli masofadan hujumchi ikki himoyachi orasidan o'tib yarim kuchli darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

38-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• Yelkada yotgan holatda to'g'ri oyoqlarda vertikal va gorizonttal siltashlar, qorinda yotgan holatda qo'llarni oldinga cho'zib xuddi shuni bajaradi, oyoqlarni yerga tekkazish mumkin emas va yana qo'llar bilan to'p ilishni imitatsiya qilish zarur.

Darvozada:

• O'yinchilar tomonidan o'ng va chap tomondan tez yorib o'tish harakatlaridan so'ng darvozaga otilgan to'plarni qaytarish (bir urinishda 10-15 marta).

39-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• Gavdani yelka qismini harakatlantiruvchi mashqlarni sherik bilan birga bajarish – tirsakdan yuqori ushlab, bir tomonga va qarshi tomonga aylanish, xuddi shuning o'zi tirsakdan ushlagan holatda.

Darvozada:

• 7 m jarima to'plarini qaytarish, chap va o'ng yarim o'rtada o'yinchilar tomonidan (chap, o'ng pastki burchaklarga va yana navbatma-navbat o'ng va chap burchaklarga).

40-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

• O'tirgan holatda yuqoriga sakraydi va darvozabon turish holatida turadi, dastlabki holat: tizzalarda o'tirib, qo'llar bosh ortida bog'langan gavdani qismini o'ng tomonga ko'tarib va tushuradi va dastlabki holatga qaytib mashqni boshqa tomonga bajaradi, bunda gavdani yon mushaklari cho'ziladi.

Darvozada:

• 10 metrli masofadan himoyachilar ustidan otilgan to'plarni qaytarish, chap va o'ng yarim o'rtada o'yinchilar tomonidan (chap, o'ng va pastki burchaklarga va yana navbatma-navbat o'ng va chap burchaklarga).

41-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- 500 metrdan ziyod masofaga erkin yugurish, gimnastik devor yonida mushaklarni cho'zuvchi mashqlar, bir oyoqni tizza qismida bukilgan, ikkinchi oyoqni to'g'rilab o'tirgan holatda egilish, so'ng oyoqlarni almashtiriladi. Mushaklarni cho'zish mashqlari.

Sprint:

- Har xil dastlabki holatdan 10 m qisqa tezlanishlar bajaradilar.

To'ldirma va gandbol to'plari bilan:

- To'ldirma to'pni sherik bilan birgalikda uzoq masofaga 10 marta uzatadi, 20-30 soniya dam olib, ushbu mashqni gandbol to'pi bilan bajaradi.

Bir necha sprint:

- Qisqa sprint 7 metr, 3 marta, dam olish – 1 daqiqa, so'ng 7 metr 5 marta, tiklanish.

42-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Dastlabki holat darvoza markazida turib, gandbol to'pni maydon markaziga otib, orqasidan sekin yugurish va shuning o'zi darvoza tomon qaytariladi, 5-10 m tempni o'zgartirib takrorlaydi.

Darvoza:

- Darvozaning yuqori burchaklarida to'rga bog'lab qo'yilgan to'plarni o'ng va chap qo'llari bilan navbatma-navbat qaytaradi, har bir taalluqli burchakga 10 martadan dam olish va takrorlash.

- Darvozabon asosiy holatda turib, o'yinchi tomonidan uzatilgan to'ldirma to'pni ilib oladi, so'ng darvoza chizig'i bo'ylab boshqa burchakka harakat qiladi va to'ldirma to'pni yana iladi va uni o'yinchiga qaytaradi.

43-dastur.

Gimnastika:

- Qo'llar yelkada, yugurib oldinga-orqaga aylanma harakat qilinadi, soya bilan jang qilishni imitatsiya qilish, tez sakrashlar, qo'llar bilan bosh ustidan, beldan kaftlarni bir-biriga 1 martadan tekkazib harakat qiladi. Sakrovchi harakati: oyoqni baland siltab qadam qo'yish, oyoqdan-oyoqga navbatma-navbat sakrash, ikki oyoqda sakrash. O'tirib, orqada va aldashda yotib tez turib tezlanish mashqlari.

44-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Gandbol maydonini uch marta aylanib yugurish, tezlanish 2x10 m, 2x20 m, 1x40 m o'tirgan holatda cho'zilish mashqlari, baryerchiga xos cho'zilish mashqlari, 10 marta "skakalka" bilan yuqori shiddatda 15 s sakrashni bajarish, har bir urinishdan so'ng 60 s dam olish.

Skakalka bilan sakrash:

- 5x50 m sakrab, har urinishdan so'ng 30 s dam, 4x40 m tezkor yugurish, har urinishdan so'ng 30 s dam olish.

45-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Har xil gavda bilan aylanish (180-360°) yo'nalishlarini chapgga, o'ngga o'zgartirib, yugurish – skakalkada sakrash.

Gandbol to'plari bilan:

- Ikki to'p bilan ketma-ket devorga otish, devordan sapchib qaytgan to'pni ilib olish, uchta o'yinchidan guruh bo'lib masofani kengaytirib, qisqartirib, nihoyat tez-tez to'p uzatishni bajarish.

Darvozada:

- Otilgan to'plarni qaytarish-biriga seriyali, o'yinchilar tomonidan navbatma-navbat ketma-ket 6 urinishda har biri 15 tadan darvozaning barcha burchaklariga otish kuchini

ko'paytirilib otilgan to'plarni qaytarish. Uncha katta tezlikda otilgan to'plarni o'tirgan holatda turib qaytarish.

46-dastur.

Jismoniy tayrgarlik:

- Yugurish, chigalyozdi mashqlar – cho'zilish mashqlari – o'ngga, chapga, ketma-ket o'tirgan holda cho'zilish, oyoq uchlarida erkin yugurish. 5 marta 40 tadan o'tirib-turish – yotib qo'llarni bukib va to'g'irlash – maksimal tezlikda sakrab, to'pni ilish va uzatish va yana qo'llarga tayanib yotish.

Darvozada:

- Bir guruh o'yinchilar darvozaga qarshi 10 m masofada joylashadi (frontal) va darvozaning yuqori burchaklariga navbatma-navbat otilgan to'plarni qaytarish.

47-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Yengil yugurgan holatda baland sakrab, to'pni uzatish va ilish, qorinda yotib har bir to'p uzatishdan so'ng qo'llarni bukib va to'g'irlash, baland sakrab to'pni uzatish va ilish, darvozabon cho'kkalab o'tirgan holatda diagonal bo'ylab baland to'p uzatish va to'p ortidan yugurib borib sakrab, to'pni iladi va dastlabki holatga qaytadi, ikki darvozabon bir-biriga keskin tezlikda to'p uzatadi.

48-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Keng qadam tashlab yurib, keng qadamda o'tirib, baryerchilarga o'xshab qadam tashlab cho'zilish mashqlarini bajaradi. O'ng va chap tomonlarga navbatma-navbat oyoqlarni baland ko'tarib siltash harakatlarini qiladi.

- Gimnastik devordan ishlab o'tirish – qarshilikda (individual urinishlar taaluqli dam olish tanaffuslar bilan).

Darvozada:

- Darvozabon darvoza chizig'i bo'ylab yon tomonlarga mayda qadamlarda harakat qiladi: darvozaning o'ng va chap yuqori burchaklarida osilib turgan to'pga o'ng va chap qo'llari bilan tegadi.

- Har bir belgilangan to'plarga tegish soni 10 tadan, urinishlar orasidagi dam olish vaqti 30 s.

49-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- O'tirgan holatda oyoqlar orasiga to'ldirma to'p olib quruqlikda eshkak eshish harakatlarini qilish – oyoqlar yerga tegmaydi.

- Dastlabki holat: yelkada yotib, oyoqlar yuqori ko'tarilgan, oyoqlar bilan velosiped haydash harakatlari qilinadi, maksimal tez harakat qiladi: oyoqlar bilan maksimal kenglikda aylanma harakat bajaradi.

- Sherik bajargan harakatlarni (soya harakat tarzida) takrorlash

50-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Gandbol to'pini devorga keskin otish. Ma'lum balandlikga (tumba) sakrab chiqish va yerda yotgan matrasga sakrab tushib, ikki oyoqda deysinib sakrab, qo'llar bilan keng siltash harakatlarini qilib gandbol to'pini uzatish.

Darvozada:

- Darvozadan 6 m masofada joylashgan 2 guruh o'yinchilar tomonidan darvozaning o'ng va chap tomonlariga dumalatilgan to'plarni oyoqlar bilan qaytarish.

51-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- O'ng va chap oyoqlarda sakrash, oyoqlar bilan chapga, o'ngga keng tashlash, o'ng va chap qadamlarda doira bo'ylab yurish.

Darvozada:

- Darvozada cho'kkalab o'tirgan holatda darvoza qarshisida 10 m masofada joylashgan guruh o'yinchilari tomonidan otilgan to'plarni o'rnidan turib qaytaradi, dastlabki holatga qaytadi va yana keyingi otilgan to'pni qaytaradi.

- Darvozabon o'tirgan holatda guruh o'yinchilari tomonidan uning bosh ustidan otilgan to'plarni qaytaradi.

52-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Yon tomonga oyoqlarni cho'zib o'tirgan holatda gavgani oldinga egish, oyoqlarni tortib va yana egilishni bajarish, oyoqlarni keng yoyib turgan sherik oyoqlari orasidan o'tadi va yana uning ustidan sakrab o'tadi (cheharda).

- Qorinda yotib, qo'llar oldinga cho'zilgan, oyoqlarni birlashtirib ko'tarib tebranish (beshiksimon).

Darvozada:

- Darvozabon darvozada dastlabki holatda turadi, darvoza ortida turgan murabbiyning ishorasi bilan bir guruh o'yinchilar to'p otishni bajaradi.

- Darvozabon darvoza o'rtasida darvoza chizig'ida turadi, ikki guruhga bo'lingan o'yinchilar navbatma-navbat ketma-ket har xil holatda darvozaga to'p otadi.

53-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Qo'llarga tayangan holda qo'llarni bukib va to'g'rileydi, qoringa yotib gavda bilan aylanish harakatlarini bajaradi.

Darvozada:

- Darvoza o'rtasida joylashib, ikki guruh o'yinchilar bir himoyachi ustidan otilgan to'plarni himoya qiladi: (12-14 bir urinish) urinishlar qaytariladi.

54-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Oyoqlar to'g'ri, yelkada yotib, oyoqlarni birga vertikal holatga ko'taradi, so'ng ularni yerga tekkizmasdan, o'ng va chap tomonlarga tushiriladi. Shu holatda tizzalarni ko'krak qismigacha bukib va yana to'g'rileydi, oyoq uchlari yerga tegmasligi lozim.

Darvozada:

- Darvozabon asosiy turish holatida joylashadi, guruh o'yinchilari navbatma-navbat o'ng va chap tomonlarga tayanib to'p otadi.

55-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Qo'llarga tayanib, o'ng va chap oyoqni navbatma-navbat ko'tarib, qo'llarni bukib-to'g'rileydi.

- Oyoqlarda burchak hosil qilib o'tirib, to'g'rilangan oyoqlarda soat mili yo'nalishiga qarshi va bo'ylab aylanma harakat qiladi.

- O'ng va chap oyoqlarda oldinga keng qadam tashlash, har bir qadam tashlash oralig'ida yotib qo'llarda bukib-yozish mashqini bajarish.

Darvozada:

- Guruh o'yinchilari o'ng, chap burchaklardan va markazdan darvozaga to'p otadilar, to'p otishni chap burchak-markaz va o'ng burchaklardan bajariladi.

- Darvozabon qo'llarini yuqori ko'tarib, oyoqlarda o'tirgan dastlabki holatda joylashadi, guruh o'yinchilari 7 m belgidan belgilangan nuqtalarga to'p otadilar- darvozabon o'tirgan holatida to'pni qaytaradi.

56-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Darvozada darvozabon himoya qilish holatida darvozaning ustunlariga ketma-ket harakat qiladi. Holatning asosiy maqsadi – murabbiy ko'rsatgan burchaklarni qo'llari bilan himoya qilish.
- Darvoza ustunlari orasida darvozabon turish holatida oyoqlar bilan tez tezlanib (chechyotka) harakat qilish.
- Murabbiy 6 m chiziqdan ketma-ket darvozaning har xil tomonga 10 ta to'pni har xil holatda otadi, so'ng darhol markazda joylashgan guruh o'yinchilari yuqori tezlikda oldinga harakat qilib, taxminan 14 m masofadan darvozaga sakrab to'p otadi. Mashq 2-3 marta takrorlanadi.

57-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Darvozada: dastlabki holat, qorinda, orqada yotgan holatlardan tez turib unga tez otilgan (4 marta) darvozaning har xil burchaklariga otilgan to'pni qaytaradi va yana qorinda yoki orqada yotish holatiga qaytadi.
- Darvozabon orqa bilan turadi, ishoradan so'ng o'yinchi sakrab darvozaning har xil qismiga to'pni yo'naltiradi, darvozabon o'girilib otilgan to'plarni qaytaradi. O'ng va chap tomonga gorizontaal otilgan to'plarni qo'l va oyoqlar bilan qaytaradi.

58-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Darvozada va darvoza maydonida bajariladigan mashqlar.
- Bir guruh o'yinchilar darvoza qarshisida 12 m masofada yarim doira shaklida joylashadi; darvozabon birinchi otilgan to'pni ilib, tez yugurib darvoza maydoni chizig'iga chiqib, to'pni o'yinchiga qaytaradi va darvozaga tez qaytib keyingi otilgan to'pni ilib oladi va mashqni davom ettiradi.

- 4 m oraliq masofada sherik bilan o'ng va chap qo'llarda navbatma-navbat to'p uzatadi va darvozaning o'ng va chap tomonga gorizontaal to'p uzatadi – darvozabon to'pni ilib uni orqaga qaytaradi.

59-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- Dastlabki holat: darvozabon darvoza bo'ylab skakalkada sakrab o'ng va chap tomonga harakat qiladi, 7 metr masofada joylashgan ikki guruh o'yinchilari navbatma-navbat darvozaga pastki burchakga to'p otadi, darvozabon oyoqlari bilan uni qaytarishga harakat qiladi.
- Qisqa masofadan devorga to'p otadi va qaytgan to'pni ilib oladi. 5 m masofadan devorga otilgan to'pni 6 m qaytib ilib oladi va yana 5 m to'pni devorga yo'naltiradi, 10-12 marta takrorlaydi.

60-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

- 6 m hududga yugurib chiqib (u yerda joylashgan mataga), oyoqlarni keng yoyib sakrab unga uzatilgan to'pni ilib oladi va darhol dastlabki holatga qaytadi.
- Devor yonida cho'kkalab o'tirib gandbol to'pini devorga otib, qaytgan to'pga egallik qilish, shundan so'ng ushbu mashqni tennis to'pi bilan bajarish.
- Darvoza oldida 2 ta mata joylashgan, darvozabon oldinga ikki marta umbaloq oshib, darvozaga qaytadi va o'yinchilar tomonidan otilgan to'plarni qaytaradi: bajarish soni 10 marta, urinish (seriya) soni 3 marta.

61-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

- Anjomlar: gandbol va tennis to'plari. Murabbiy tomonidan darvozaga yo'naltirilgan to'plarni darvozabon har xil holatda qaytaradi va to'pni murabbiyga uzatadi.

- Darvozabon o'tirib-turib o'yinchilar tomonidan 12 metr masofadan otilgan to'plarni qaytaradi.

- Har xil dastlabki holatdan barcha yo'nalishga otilgan tennis to'pini qaytarish (3 ta urinish 1-2 daqiqa dam olish oralig'i bilan).

62-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol va tennis to'plari.

- 7 m masofadan darvozaning yuqoridagi o'ng va chap burchaklariga kuchsiz otilgan to'plarni qaytarish.

- 7 m masofadan darvozaning pastki burchaklariga otilgan to'pni qaytarish.

- 2 guruh o'yinchilar tomonidan darvozaning yuqori burchaklariga ketma-ket otilgan to'plarni qaytarish.

- Oyoqlar keng yoyilgan dastlabki holatda 7 m otilgan to'plarni oyoqlarni birlashtirib qaytarish.

63-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol va tennis to'plari

- 10 m masofadan navbatma-navbat darvozaning barcha burchaklariga otilgan to'plarni qaytarish.

- 14 m masofadan qattiq otilgan to'plarni qaytarish, darvozabon 2 m oldinga chiqib turadi.

- O'tirib va yotgan holatda 10 m masofadan otilgan to'plarni qaytarish.

64-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol to'plari.

- Darvozabon darvoza o'rtasida turib pastdan otilgan to'plarni qo'l va oyoqlar bilan qaytaradi.

- Xuddi shunday holatda pastdan kelayotgan to'plarni oyoqlar bilan "shpagat" holatida qaytaradi.

- Darvoza oldida 1-1,5 m masofada oldinga egilib turgan o'yinchi ustidan oyoqlarni keng yoyib sakrab o'tadi va darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

65-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol va tennis to'plari.

- Uncha balandlikda otilgan to'plarni ketma-ket har xil oyoqlarda qadam tashlab qo'l bilan ushlab olish.

- Darvozabon darvozaga o'tirib otilgan to'plarni qo'llar bilan yiqilib qaytarish, darvozabon darvozada osilib turib darvozaga uncha balandlikda bo'lmay otilgan to'plarni navbatma-navbat o'ng va chap oyoqlar bilan qaytarish, shundan so'ng darvoza yuqorisiga otilgan to'plarni o'ng va chap oyoqlar bilan qaytaradi.

- Darvozabon asosiy turish holatida 2 guruh hujumchilar tomonidan yelka balandligida otilgan to'plarni qaytaradi. Darvozabon darvoza ustunlarining biriga yaqin turib boshqa ustunlar tomonning yuqori burchagiga otilgan to'plarni qaytaradi. Ustunlarni almashtirib mashqni davom ettiradi. Har bir burchaklarga 12-16 marta takrorlanadi.

- Darvozabon o'tirgan holatda darvozadan 5 m masofada turgan 2 guruh o'yinchilarining darvozaning pastki burchaklariga dumalatib yo'naltirilgan to'plarini qaytaradi.

- To'p otayotgan o'yinchi bilan darvozabon o'zaro yaxshi harakat qilishga erishish juda muhim, dumalatib yo'naltirilgan to'p tezligi uncha tez bo'lmasligi kerak, bu darvozabonning vaqt sarflanishiga bog'liq bo'ladi.

66-dastur.

Reaksiya qobiliyatlarni rivojlantirish (tezlik reaksiyasi):

Anjomlar: gandbol to'plari.

- O'yinchilar darvozabon maydonida futbol o'ynaydi.

- Darvozabon to'pga egalik qilayotgan o'yinchilarni holatlarni to'g'ri nazorat qiladi va o'yinchilar tomonidan darvozaning pastki qismlariga uncha tez bo'lmay yo'naltirilgan to'pni qaytarishga harakat qiladi.

- 4:1 o'yinchilar bir-biriga to'pni dumalatib uzatadi, darvozabon esa oyoqlari bilan uni qaytarish uchun urunadi.

- Darvozabon 1 m masofada joylashgan skameykaga to'pni yo'naltiradi va sapchib qaytgan to'pni oyoq tovonlarining ichki qismida chap va o'ng oyoqda qaytaradi.

- Darvozabon gimnastik devorda osilib turib yon tomonga otilgan to'plarni oyoqlari bilan qaytaradi.

67-dastur.

Reaksiya qobiliyatlarni rivojlantirish (tezlik reaksiyasi):

Anjomlar: gandbol to'plari

- Maydon markazidan uch o'yinchi darvoza tomon yugurib kelib, jarima to'p tashlash chizig'idan o'yinchilarning biri darvozaga to'p otadi, qolgan ikkisi to'p otishni imitatsiya qiladi.

- Guruh o'yinchilari maydonning o'rtasidan darvoza tomon baland tezlikda yugurib kelib, 9 m chiziqdan darvozaning har xil burchaklariga to'p otadi (navbatma-navbat yuqoriga, pastga).

- Xuddi shuning o'zi, faqat murabbiy darvoza ortida turib otish yo'nalishini ko'rsatib turadi.

68-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol to'plari.

- Darvozabon qo'llari bilan darvozaning bir qismini yopib turadi va yon tomondan har xil balandlikda darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Uch o'yinchidan tashkil topgan to'rt guruh o'yinchilari darvozaga yaqin maydonda joylashadi.

- Birinchi guruh (15 m masofada) darvoza tomon harakat qilib, darvozaga to'p otish aldamchi harakatini qiladi, lekin oldindan kelishib olib ularning biri haqiqat darvozaga to'p otadi.

- Yana uch o'yinchidan tashkil topgan guruh, faqat bunda chap yarim o'rta, markaz va o'ng yarim o'rta hududdan, oldingi vazifani bajaradi.

- Texnikani takomillashtirish: darvozaning o'ng va chap ustunlari yonida "shpagat" va yarim "shpagat" mashqlarini bajaradi.

69-dastur.

Reaksiya qobiliyatlarni rivojlantirish (tezkor reaksiya):

Anjomlar: gandbol to'plari.

- Guruh o'yinchilari jarima chizig'idan yuqori tezlikda darvozaga to'p otadi. Murabbiy darvoza ortida turib, darvozaning qaysi qismiga aldamchi to'p otish harakatlarini bajarishni ko'rsatib turadi (faqat to'p otish harakati ishonchli bo'lishi shart) – darvozabon bunga ishonadi, keyingi to'p otuvchi o'yinchi darvozabonning bunday xato harakatini o'zi otadigan harakatida foydalanishi zarur.

- Yarim o'rta hududda joylashgan ikki qator o'yinchilar yugurib kelib 9-10 m masofadan 10-15 marta to'p otadi.

70-dastur.

Reaksiya qobiliyatlarni rivojlantirish (tezkor reaksiya):

Anjomlar: gandbol to'plari.

- O'ng va chap yarim o'rta hududda ikki qator o'yinchilar joylashadi, masofa darvozadan 10 m, qator oldida birinchi turgan o'yinchilar baravariga oldinga yugurib to'p otish harakatini bajaradi, faqat ikkisining bittasi darvozaga to'p otadi.

- Barcha o'yinchilar darvozaga yuzlanib jarima chizig'i bo'ylab joylashadi, so'ng har biri o'zining hududidan darvozaga

to'p yo'naltiradi, to'p yo'nalishi tezligi juda baland, lekin oraliq va otish tezligiga rioya qilish zarur.

- Keyingi mashqni bajarish uchun murabbiy o'yinchilarni raqamlarga bo'lib qo'yadi, mashqni turi avvalgidek, faqat sanab o'tilgan raqamdagi o'yinchilar bajaradi.

71-dastur.

Reaksiya qobiliyatlarni rivojlantirish (tezkor reaksiya):

Anjomlar: gandbol va tennis to'plari.

- Darvozabon gandbol to'pini devorga otadi va qaytgan to'pni qaytaradi.

- Darvozabon to'p yo'naltiradigan devordan 1-2 m masofada joylashadi va o'yinchilar yoki sherigi tomonidan devorga otilgan to'plarni devordan sapchib qaytishini qaytarishga harakat qiladi, faqat to'p otishlar gavdaning pastki qismi balandligida bo'lishi shart – bajarish soni ko'proq bo'lishi tavsiya etiladi.

- O'yinchilar bir necha gandbol yoki tennis to'plari bilan darvoza maydonida futbol o'ynaydilar. Ketma-ket o'yinchilardan biri darvozaga gorizontal to'p yo'naltiradi, ya'ni pastdan.

72-dastur.

Taktik ta'lim:

Anjomlar: gandbol to'plari.

- Darvozabonlar, to'pni yerga urib olib yurgan murabbiydan 4 metr masofada turadi va doim to'p yo'nalishini nazorat qiladi, vaqti-vaqti bilan darvozabonlar joy almashadi.

Variantlar: darvozabonlar va murabbiy oralig'ida o'yinchilar to'p bilan (murabbiy atrofida doira hosil qilib) ketma-ket chiqish harakatlarini bajaradi.

- Darvozabon darvoza ustunlari yonida turib, ustunlarga arqon bilan bog'langan, to'p otuvchilar uchun mo'ljal vazifasini bajaradi, mo'ljalga to'p otuvchi o'yinchi darvozabon holatini o'zgartirish uchun ishora vazifasini o'taydi.

73-dastur.

Tezlik va tezlik reaksiyasini rivojlantirish:

- O'yinchi hujumchilar hududiy o'ynaydi – darvozabon asosiy holatda joylashib, o'yindagi to'p yo'nalishini nazorat qiladi, darvoza ortida turgan murabbiy ish orasidan so'ng hujumchilar to'ni darvozaga otadi. Uch o'yinchi (markaziy, chap va o'ng burchak) darvoza maydoni chizig'i yonida bir-biriga maksimal tezlikda to'p uzatish mashqini bajaradi.

- Darvozabon doimiy asosiy to'g'ri holatni tanlab, hujumchilar tomonidan maksimal tezlikda otilgan to'plarni qaytaradi.

74-dastur.

Texnikni takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol to'plari.

- Asosiy hujum qilinadigan hududdan uzoqroqdan o'ng va chap tomondan darvozaga to'p otish.

- Hujumning asosiy o'rta, o'ng va chap tomonlardan qarshiliksiz va qarshilikda to'p otish.

- Darvozaga to'p otadigan 2 guruh o'yinchilari keng joylashadi va o'ng va chap tomondan navbatma-navbat to'p otadilar.

- Darvozaga to'p otish: o'ng tarafdagi o'yinchi chap tomondan yo'naltirilgan to'pni olib bajaradi, chap tomondagi o'yinchi o'ng tomondan uzatilgan to'pni olib otadi. Xuddi shuning o'zi, boshqa tarafdin boshlanadi.

75-dastur.

Qarshi hujum uyushtirishni takomillashtirish:

- Har xil, barcha holatda chaqqon to'pni uzatish va ilish. To'pga ega bo'lgandan so'ng, ko'rish (signal) orqali qisqa masofaga to'p uzatish.

- To'pga ega bo'lib, ko'rish orqali maydonda qo'l bilan yoki gavda bilan ishora qilib harakat vilayotgan uzoq masofadagi o'yinchiga to'p uzatish.

- To'pni ilib qarshi hujumga o'tishga harakat qilayotgan o'yinchiga to'p uzatish.

- To'pni ilib, raqib jamoasining 7 m nuqtada turgan darvozaboniga to'p uzatish.

76-dastur.

Himoya va qarshi hujum harakatlarini takomillashtiri:

- Darvozabon jarima chizig'ida turib, raqib jamoasi darvozabonidan uzatilgan to'pni ilib, so'ng qarshi hujumga chiqqan o'zining o'yinchilariga to'p uzatadi.

- Darvozabon himoya texnikasini takomillashtirish.

- Darvozabonning mashg'ulotda qo'llaniladigan o'yinchilar.

- Qal'aga to'p: uzun skameyka ustida bir necha to'ldirma to'plar joylash-tiriladi, qal'a chizig'idan tashqarisida turgan o'yinchilar gandbol to'pi bilan to'ldirma to'plarni paylab uradi, qaytgan to'plarni darvozabon qaytarishga urinadi.

77-dastur.

Taktik tayyorgarlik:

Burchakdan to'p otilganda:

- Qo'l va oyoqlar bilan yaqin burchakni bekitadi, to'p otilganda, uzoq burchak tomon yonga keng qadam tashlab, qo'l va oyoq bilan to'pni qaytaradi, keyinchalik navbatma-navbat, chap burchakdan chap yarim o'rtaga uzatilib otilgan va o'ng burchakdan o'ng yarim o'rtacha uzatilib, otilgan to'plarni qaytaradi.

- Barcha otilgan to'plar uzoq burchakga bo'lishi lozim.

- Uzoq masofaga erkin va asta yugurish: gandbol to'plari yerga urib olib yuriladi so'ng mushaklar cho'zilishi mashqlarini bajaradi.

78-dastur.

Himoyachilar bilan o'zaro taktik harakatlarni rivojlantirish:

- Darvozabonning himoyachilar qarshiligida hujumchilar tomonidan otilgan to'plarni qaytarishi.

- Ikki himoyachi bilan o'zaro hamkorlikda darvozaga otilgan to'plarni qaytarish.

- 9 m erkin to'p otilishi vaqtida himoya devori tashkil qilishga boshchilik qilish.

- Darvozabon asosiy turish holatida har xil o'yin holatlaridan himoyachilar qarshiligida otilgan to'plarni qaytarish.

79-dastur.

Himoya va hujum texnikasini takomillashtirish:

- Devordan foydalanib to'pni uzatish va ilish, sherik bilan yoki guruh bo'lib joyda harakatda to'p uzatish va ilish, har xil harakatda va shiddatni o'zgartirib to'pni uzatish va ilish.

- Qisqa va uzoq masofaga to'p uzatish va ma'lum bir belgilangan nuqtaga to'p otish: o'ng va chap tomonda to'pni yerga urib olib yurish.

- Futbol: devor qarshisida turib, ikki to'pni oyoq tovonining ichki qismida o'ynaladi.

80-dastur.

Himoya texnikasini takomillashtirish:

1. Dumalab kelayotgan to'pni oyoq bilan qaytarish.

2. Darvozabon oyoqlari yelka kengligida turib, gorizontaldumalatib yoki otilgan to'plarni qaytarish.

3. Qo'l va oyoqlar bilan yerdan sapchitib otilgan to'plarni qaytarish.

4. Qadamlar qilib uncha baland bo'lmagan to'plarni qaytarish.

5. Yuqoriga otilgan to'plarga qo'llarini ko'tarish.

6. Darvozabon cho'kkalab o'tirib yuqoriga otilgan to'plarni qaytarish.

7. Tizzalarda turib himoya qilish.

8. Qorinda yotib himoya qilish.

- Murabbiy bilan birga: darvozani ko'krak bilan himoya qilish.

- 3 o'yinchidan uchburchak tashkil etiladi (oraliq masofa 3x3, 4x4, 5x5 m).

- O'yinchilar bir-biriga to'p uzatib turib, o'rtada turgan darvozabon tomon to'pni tez sapchitib yo'naltiradi, darvozabon yoki qaytaradi, yoki ilib olishga harakat qiladi.

81-dastur.

Texnika va to'g'ri qarshi hujumni tashkil etishni takomillashtirish:

- To'rtta hujumchi o'yinchi o'yin maydonining o'zlariga tegishli tomonida harakat qilib, murabbiy (yoki darvozabon) avvalo kelishilgan ishoradan so'ng raqib darvozasi tomon harakat qiladi, ularni uchta himoyachi birma-bir himoya tizimida qarshi oladi, bo'sh qolgan to'rtinchi o'yinchi orqali darvozabon hujumni boshlaydi.

- Darvozabon tez yorib o'tish harakatlarini boshlagan o'yinchilarga to'p uzatadi.

- O'yinchilar darvoza maydoni ichida tartibsiz har xil harakatda bo'ladi, barcha to'plar ham darvoza maydonida joylashgan, so'ng raqamlari atab chaqirilgan o'yinchi, tez yorib o'tish harakatini bajaradi, darvozabon esa unga to'p yetkazib beradi.

82-dastur.

Qarshi hujumga o'tish:

- O'yinchilar navbatma-navbat burchak hududdan yuguradi, darvozabon qarshi hujumni boshlaydi.

- Ikki hujumchi va bir himoyachi, kelishilgan signaldan so'ng himoyachi darvozabonga to'pni uzatadi, hujumchi o'yinchilar qarshi hujumga qo'shilib ketadi.

- Qarshi hujumda himoyachilar to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, bunday holatlarda darvozabon darhol to'g'ri yechim tanlashi zarur.

- Oldingi mashqning o'zi, faqat himoyachi to'pni darvozabon maydoniga tashlaydi.

83-dastur.

Darvozabon bilan qarshi hujum uyushtirish:

- Dastlabki holat, ikki hujumchi va himoyachi: himoyachi burchakdan to'p otayotgan hujumchini nazorat qiladi. Darvozabon to'pga ega bo'lib, hujumchilar harakatini nazorat qilgan holatda qarshi hujumni boshlaydi, himoyachi esa otilgan to'pdan so'ng qarshi hujumga o'tish uchun qulay holatni tanlaydi.

- Yuqori tezlikda tez yorib o'tib darvozaga to'p otish, darvozabon otilgan to'plarni (3-4-5-6-7-8) qaytarib va sheriklariga to'p uzatadi.

- Darvozabon otilgan to'plar seriyasi yakunlangandan so'ng, qarshi hujumga o'tishni bajaruvchi o'yinchilarga to'p uzatadi.

84-dastur.

Qarshi hujumni takomillashtirish:

- Navbatma-navbat darvozabon maydoniga yuqori to'p tashlashadi, darvozabon yuqoridan to'pni ilib, darhol qarshi harakatlarni bajaradi.

- Ikki darvozabon darvoza maydonida joylashadi va maydonga tashlangan to'pga ega bo'lish uchun raqib bilan tashlashadi, so'ng to'pga ega bo'lgan darvozabon o'ziga tegishli o'yinchilar bilan qarshi hujum harakatlarini boshlaydi (o'yinchilar darvozabondan 15 m masafada turadi).

- Darvozabon qarama-qarshi darvoza tomonda turgan o'yinchilarga to'p uzatadi.

85-dastur.

Qarshi hujumni boshlashni takomillashtirish:

- Chap yarim o'rta o'yinchidan darvozabon to'pni qabul qilib, o'ng va chap tomondan qarshi hujum boshlagan o'yinchiga to'p uzatadi.

- Uzoq masofada qarshi hujumga o'tgan o'yinchiga to'p uzatish.

- Agar qarshi hujumga yugurib o'tgan o'yinchiga raqib darvozaboni chiqsa, u holda u darvozaning yuqori burchaklariga yuqoridan yoki yerdan sapchitib pastki burchaklariga to'pni yo'naltirishi kerak, lekin otilgan to'p natijali bo'lishi shart.

- Darvozabonlar darvoza maydonida turib bir-biriga yuqoridan aldanchi harakatdan so'ng uzatadi, sherigi bunday to'pni ilib olishga harakat qiladi.

86-dastur.

Qarshi hujumni boshlashni takomillashtirish:

- Dastlabki holat: 3 ta hujumchi va 2 ta himoyachi. Himoyachilar takror-takror uzatilayotgan to'pni olib qo'yishga harakat qiladi, ma'lum bir ishora signalidan so'ng, to'p darvozabonga uzatiladi, darvozabon qarshi hujumga o'tib ketgan o'yinchilarning biriga to'p uzatadi, himoyachilar qarshi harakat qiladilar.

- Dastlabki holat avvalgidek. Hujumchilarning biri ataylab darvozabondan to'p olish uchun orqada qoladi va to'pni darvozabondan olib, o'zining sheriklariga uzatadi.

87-dastur.

Qarshi hujumni boshlashni takomillashtirish:

- 3 ta hujumchi va 2 ta himoyachi. Himoyachilar bir-biriga bir necha marta to'p uzatib raqib darvozaga yaqin kelib

darvozabonga to'p uzatadi. Hujumchilar qarshi hujumga o'tishadi, himoyachilar ikki hujumchiga qarshi harakat qiladi, darvozabon esa bo'sh qolgan hujumchiga to'pni uzatadi.

- Darvozabon o'z darvozasida turib qarshi darvozada turgan darvozabonga to'pni otadi.

- Musobaqa: har bir darvozabonda 10 ta to'p. To'pni darvozabon maydoni chizig'idan otiladi.

88-dastur.

Qarshi hujum testlari:

- Darvozabon, darvoza maydonida turib, maydonda joylashgan 8 ta to'pni navbatma-navbat 25-30 m masofadagi o'yinchilarga yetkazib beradi. Har bir to'p uzatishga 2-3 soniya ajratiladi.

- Himoyachi darvoza maydoni chizig'iga kelib darvozabonga to'p uzatadi, darvozabon darhol 20-25 m masofada turgan o'yinchilarga to'pni uzatadi, agar uzatilgan to'p noto'g'ri bo'lsa, darvozabonga jarima beriladi.

89-dastur.

Joy tanlashni takomillashtirish:

- Har xil o'yin holatlarida texnik-taktik ustunlikka ega bo'lish. Burchakdan to'p otilganda, darvozabon ozroq oldinga chiqib darvoza ustuniga yon tomon bilan ikki qo'lini birga yuqori ko'tarib turadi. Markazdan to'p otilganda taxminan 50 sm oldinga chiqib, asosiy urish holatida bo'ladi.

- Burchak hududidan to'p otilsa, darvozabon, ustunlar bilan oraliqda ozgina bo'sh joy qoldirib, uzoq burchakni qo'llari bilan to'sadi.

90-dastur.

Joy tanlashni takomillashtirish:

- Burchaklardan to'p otish; to'p baland va tez otilishi shart.
- himoya: cho'zilib baland otilgan to'p;

- himoya: darvozabon yonidan to'p otilgan vaqtda, darvozabon qo'lini to'p otilgan tomon keskin ko'tarib to'pni qaytaradi. Uzoqdagi pastki burchagiga otilgan to'pni oyoqning tovon, tizza yoki son qismi bilan qaytarish kerak.

• Yerdan sapchitib otilgan to'pga harakat: darvozabon oyoqlari bilan qaytarishga harakat qiladi, shu bilan birga u qo'llarini ham esdan chiqarishi kerak emas.

91-dastur.

Darvozabon va himoyachilar o'zaro harakatlari:

• Yarim o'rta o'yinchi to'pni egallab, himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otishga harakat qiladi, darvozabon o'z diqqatini yaqin burchakka jalb etadi.

Gimnastika:

• Oyoqlarni yarim shpagat holatida ochib, balandga sakrash, qo'llarni oyoqlari tomon cho'zish – baland sakrab, oyoqlarni to'g'ri ko'tarib burchak hosil qilish, bir vaqtda qo'llarni oldinga cho'zish, egilib yerga o'tirish, har xil holatdan tez turish, baryerchiga xos cho'zilish.

92-dastur.

Darvozabon uchun majmuaviy mashqlar:

• Darvozabon ustunlari yonida to'ldirma to'plar qo'yiladi, darvozabon o'ng va chap burchaklarga navbatma-navbat 6 m chiziqdan otilgan to'plarni shpagat yoki yarim shpagat holatida qaytaradi va darhol qarshi hujumni boshlaydi.

• Darvozabon darvozaga sakrab otilgan to'pni qaytarish uchun 6 m chiziqga chiqadi va keyinchalik ikkinchi o'yinchi tomonidan yuqoridan oshirib tashlangan to'pni darvozabon orqa bilan qaytib to'pni qaytarishi kerak.

93-dastur.

Darvozabon uchun majmuaviy mashqlar:

• 2 to'pga ega o'yinchi darvozabon maydoniga bitta to'p tashlaydi, darvozabon to'pni egallab, qarshi hujumni boshlaydi, o'yinchi ikkinchi to'p bilan darvozabon ustidan oshirib darvozaga tashlaydi, darvozabon esa qarshi hujumni boshlagandan so'ng ikkinchi to'pni qaytarishga harakat qiladi.

• Darvozabon maydonida 10 ta gandbol to'plari joylashgan. O'yinchilar 9 m erkin to'p tashlash chiig'ida turishadi, darvozabon tez yorib o'tish harakatini bajarayotgan o'yinchilarga to'pni uzatadi.

94-dastur.

Darvozabon uchun majmuaviy mashqlar:

• O'yinchi darvozabonga to'p uzatadi va darvozabon o'yinchiga to'pni qaytarib, orqa bilan darvozaga qaytad9, so'ng oldinga darvoza maydoni chizi-g'idan yugurib chiqib o'yinchi tomonidan yuqoridan oshirib tashlangan to'pni qaytaradi.

• To'p otish hududida uchta o'yinchi. Chap va o'ng burchak o'yinchilari bir-biriga tez to'p uzatishadi, darvozabon dastlabki to'g'ri holatda turib, to'p bilan darvozadan 14 m masofada turgan o'yinchini kutilmagan vaqtda to'p otishini kuzatadi.

95-dastur.

Reaksiyani takomillashtirish:

• Uchta o'yinchi baravariga darvoza tomon harakat qiladi va 9-10 m masofadan darvozaga to'p otadi, lekin uchtasining faqat bittasi darvozaga yo'naltiradi, qolgan ikkisi imitatsiya qiladi.

• Darvoza maydoni oldida to'p bilan uchta o'yinchi, ularning bir-biriga kutilmagan holatda to'p uzatishlariga diqqatni jalb etadi.

• Darovzabon yuqoriga vertikal to'p otadi va to'p qaytganga qadar, darvozaga to'p otish harakatini bajarib, so'ng yuqoridan qaytgan to'pni ilib oladi.

• Xuddi shu mashqni boshqa to'plar bilan ham bajarish mumkin. Biz ilishga qiyin bo'lgan regbi to'pi bilan ham bajaramiz.

96-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

Ikki darvozabon oyoqlarning ichki qismida to'p qaytaradi:

1. Darvozabon darvozada cho'kkalab o'tirib, bir necha marta o'ng va chap tomondan pastga va yuqoriga, o'rtadan darvozaning yuqori burchaklariga otilgan to'plarni qaytaradi.

2. Xuddi shu mashqning o'zi, lekin darvozabon pastki burchaklarga otilgan to'plarni faqat qo'llar yordamida qaytaradi.

3. Guruh o'yinchilari yuqori tezlikda darvozaning barcha burchaklariga to'p otadi.

4. Pastga yo'nalirilgan to'plarni qadam qo'yib yoki shpagat, yarim shpagat holatida qaytarish.

5. Yuqoridan kelgan to'plarni qo'llarni yuqoriga siltab ko'tarib qaytarish.

97-dastur.

Tennis to'plari bilan mashg'ulot o'tkazish:

1. Darvozabon murabbiy tomonidan otilgan to'plarni faqat qo'l bilan ushlash.

2. Xuddi shuning o'zi, endi qo'l va oyoqlar bilan qaytaradi.

3. Darvozabon darvozada o'tirib to'plarni barmoqlar bilan sanash.

4. Darvozabon qornida yotib, qo'llar bilan to'p qaytaradi.

5. Qo'llarga tayangan dastlabki holatda turib otilgan to'plarni qo'llar bilan qaytarish.

98-dastur.

Tezlikni reaksiyasi va tezkor-chidamlilikni rivojlantirish:

Anjomlar: tennis to'plari.

1. Murabbiy uncha baland bo'lmagan tempda va to'pni kuchli darvozaga otadi, darvozabon faqat qo'lda (oyoqda, qo'lda va oyoqda) qaytaradi.

2. Murabbiy bir vaqtda ikki to'pni otadi.

3. Murabbiy bir vaqtda ikki to'pni ikki qo'lda otadi.

3.1. Ikki to'p yuqori bo'lmagan holatda (gavda yarmida).

3.2. Ikki to'p ham balanddan.

3.3. Ikki to'p bir nuqtaga ketma-ket qaytarilib.

3.4. Bir to'p balandga, biri pastga.

Darvozabon otilgan to'plarni sakrab qaytaradi. Qaytargan to'plarni maydon-ning yon chizig'i (aut) yo'naltiradi.

99-dastur.

Reaksiya va texnikani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol to'plari.

1. Ikki qator o'yinchilar darvozadan 12 m masofadan sakrab darvozaning yuqori va pastki burchaklariga to'p uzatib yoki aldamchi harakatdan so'ng darvozaga to'p otadilar.

2. Uncha baland bo'lmagan to'plarni qadam qo'yib oyoq yoki qo'llarda qaytarish.

3. O'yinchilar doira hosil qilib joylashadi, darvozabon doira markazida turib yuqoridan, pastdan sapchitib uzatilgan to'plarni qaytaradi.

100-dastur.

Texnika reaksiyasini takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol va to'ldirma to'plar:

1. 10 m masofadan yashirin otilgan to'plarni qaytarish.

2. O'ng va chap yarim o'rtadan ikki guruh o'yinchilar jarima chizig'idan ketma-ket tez, taxminan 40 marta darvozaga to'p otadi. Darvozabon qanchasini qaytara oladi? 40 marta darvozaga to'p otishga qancha vaqt sarflanadi?

3. Yengil to'pda yuqori tezlikda to'p uzatish, faqat to'p uzatgandan so'ng orqaga 5 m masofaga qaytish shart.

4. Ketma-ket gandbol va to'ldirma to'plar bilan to'p uzatish.

101-dastur.

Tennis to'plari bilan mashq qilish:

1. Darvozabon oyoqlarini yelka kengligida keng qo'yib o'tiradi, darvozabon ortida turgan murabbiy uning boshi ustidan darvozabonga ko'rsatmasdan tashlaydi, to'pni yerga tushirmasdan ilib olish shart.

2. Darvozabon darvozada joylashadi, murabbiy qo'lida 2 to'p, u ketma-ket tez ikki to'pni ham yuqoriga, pastga, o'ngga, chapga, baland-past yo'nalishda otadi.

3. Murabbiy bir to'pni dumalatib, ikkinchi to'pni boshqa burchakga keskin otadi, darvozabon ularni qo'li bilan qaytarishi shart.

102-dastur.

Tennis to'plari bilan mashq qilish:

1. Darvozabon darvoza burchagida to'p qaytarishga tayyor holatda turadi va boshqa burchakga keskin tez otilgan to'plarni qaytaradi.

2. Xuddi shuning o'zi, lekin to'plar to'g'ri va sapchitib otilgan to'plarni qaytarish.

3. Darvozabon taxminan devordan 2 m masofada yuzlanib turadi, ikki guruh o'yinchilar kelishilgan holda ketma-ket chap va o'ng tomondan to'pni devorga otadi, darvozabon qaytaradi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon va devor oralig'i 6 m.

5. Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar qilib, 1000 m sekin yugurish.

103-dastur.

Umum tayyorgarlikni takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol, tennis va to'ldirma to'plar.

1. Ikki to'pni yerga urib olib yurish.

2. To'pni oldinga, yon tomonga tashlab va ilib olish.

3. Oldindan, yon tomonlardan kelgan to'plarni ilish va qaytarish.

4. Qorinda yotib kelgan to'pni sakrab ilish va qaytarish.

5. To'pni ikki qo'llab ushlab, yotib qo'lni bukib yana to'g'rileydi, o'rnidan turib 6 m chiziqqa yugurib chiqadi va oyoqlarni keng yozib sakraydi, so'ng orqaga qaytib mashqni yana takrorlaydi.

6. Sherik ustidan 5 marta sakrab o'tadi va sherik oyoqlarining orasidan o'tib, himoyachi qarshiligida to'p otadi.

104-dastur.

Reaksiyani takomillashtirish:

Anjomlar: gandbol va rezina to'plar.

1. Darvozabon darvozada turib, ko'rsatilgan nuqtalarga otilgan to'plarni qaytaradi.

2. Darvozabon devorga yuzlanib (2 m masofada) turadi va devordan (baland, past, yon tomonlardan) sapchib qaytgan to'plarni qaytaradi.

3. Darvoza 6 m masofada devorga qaratilib joylashtiriladi. Bir necha qator o'yinchilar (murabbiy ishorasidan so'ng) navbatma-navbat devorga to'p otadi, darvozabon devordan qaytgan to'plarni qaytarishga harakat qiladi.

4. Gimnastika: mushaklarni cho'zuvchi mashqlar: o'tirib oyoqlar keng yoyilib, baryerchi mashqi, shapagat va yarim shpagatda.

105-dastur.

Tennis to'plari bilan bajariladigan mashqlar:

1. Darvozabon darvoza to'siniga qo'llar biran osilib turib oyoqlari bilan otilgan to'plarni qaytarish.

1.1. U qo'llari bilan to'pni ilib va qaytarish.

1.2. U orqaga harakat qilib oyoqlari bilan to'pni qaytaradi.

2. Darvozabon qorinda yotib baravariga otilgan ikki to'pni qaytarishga harakat qiladi.

106-dastur.

Tennis to'plari bilan bajariladigan mashqlar:

1. Darvoza ustunlari yonida 5 tadan tennis to'p qo'yiladi. Darvozabon birinchi ustun yonidan bitta to'pni olib, murabbiyga uzatadi, murabbiy to'pni darhol darvozaga otadi, darvozabon qaytaradi, so'ng juda tez keyingi to'pni o'ng ustun yonidan oladi va h.k.

2. Darvozabon qorinda yotib, qo'lga tayanib yuqoriga otilgan to'plarni o'ng va chap qo'llar bilan qaytaradi.

3. Darvozabon darvozada joylashadi. Murabbiy yoki o'yinchi tomonidan otilgan to'plarni faqat qo'li bilan qaytaradi.

4. Otilgan to'plarni oyoqlar yordamida qaytaradi.

107-dastur.

Reaksiyani takomillashtirish:

1. Darvozabon taxminan gimnastik devordan 3 m masofada turadi va gimnastik devordan qaytgan to'plarni qaytaradi.

2. Darvozabon gimnastik devor burchagida 2-3 m masofada turib, oldin-ketin tez otilgan to'plarni qaytarishga urinadi.

3. Har biri ikki to'pga ega bo'lgan ikki guruh o'yinchilar darvoza maydoni chizig'idan chapdan o'ngga va o'ngdan chapga qaratib to'p otadi.

108-dastur.

Texnikani takomillashtirish.

1. Murabbiy darvozaga har xil yo'nalishda to'p otadi, darvozabon muntazam to'plarni nazorat qiladi va qaytaradi.

2. Darvozabon o'tirgan holatda turib otilgan to'plarni qaytaradi.

3. 10x10 marta darvozaga otilgan tennis to'pini qaytaradi.

4. 7 m masofadan navbatma-navbat darvozaning yuqori burchaklariga otilgan to'plarni qo'l bilan va pastki burchaklarga otilgan to'plarni oyoqlar bilan qaytarish.

- xuddi shuning o'zi, faqat to'pni yerdan sapchitib otiladi.

109-dastur.

Reaksiya tezligini takomillashtirish:

1. Darvoza ochiq tomoni bilan devordan 4-6 m masofada joylashtiriladi, 2 guruh o'yinchilar darvozaning ikki tomonidan navbatma-navbat devorga keskin tez to'p otadi, darvozabon qaytgan to'pni darvozaga kirmasligini ta'minlaydi.

2. Darvozabon oldinga umbaloq oshib, otilgan to'pni qaytaradi.

3. Darvozabon oldinga umbaloq oshib o'yinchidan to'p oladi va to'pni o'yinchiga qaytaradi, so'ng orqaga umbaloq oshib, o'yinchining orqaga tashlagan to'pini ilib olishga harakat qiladi.

4. Keyin ikkinchi o'yinchi to'pni beradi.

5. Darvozabon darvozada turib 6 m dan burchaklarga qattiq tez otilgan to'plarni qaytaradi.

6. Xuddi shuning o'zi, faqat to'p yuqori burchaklarga otiladi.

110-dastur.

Reaksiya tezligini takomillashtirish:

1. Darvozabon to'p otuvchi o'yinchiga yuzma-yuz turadi, ishoradan so'ng darvozabon devor tomonga o'giriladi, o'yinchi to'pni devorga otadi, darvozabon esa devordan qaytgan to'pni ushlashga harakat qiladi.

2. Darvozabon darvozadan 6 m uzoqlikda turadi, devorga to'p otadi va 360° aylanib, to'pni ushlashga harakat qiladi (takrorlash miqdori aniqlanadi).

3. Darvozabon devorga qarab turadi, ishoradan so'ng u o'girilib, uzatilgan to'pni qabul qiladi.

4. Xuddi shuning o'zi, faqat uchta otilgan to'pni qaytaradi.

111-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

1. Dastlabki turish holatida harakatlanish, yotish, turish, sapchib sakrashlar, oldinga-orqaga 2-3-4-5 marta sakrab harakat qilish.
2. Sakrab harakat qiluvchi sportchi orqa va bosh ustidan qo'llar bilan qarsak chaladi.
3. Hisobga o'ng oyoqni chap qo'lga, chap oyoqni o'ng qo'lga tekkazish.
4. Cho'kkalab o'tirgan holda, sakrab oyoqlarini keng ochadi va mushaklarni cho'zuvchi mashqlarni bajaradi.
5. Qo'llarga tayanib turib, oyoqlarni keng yoyish, cho'zish.
6. Qo'l barmoqlari uchiga tayanib, qo'lni bukish, yoyish va qo'llar bilan sakrab qarsak chalish.

112-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

1. Oyoqlar yelka kengligida chuqur o'tirib, gavda og'irligini o'ng oyoqdan chap oyoqqa o'tkazish va h.k.
2. Oyoq uchiga tayangan holda oldinga qadam qo'yib, prujinamison harakat qilish va oyoqlarni almashtirib davom etish.
3. Dastlabki holat, qorinda yotib, qo'llarga tayanib turadi. Har bir holat o'zgarganligida qoringa yotib, qo'llar bilan orqadan qarsak chaladi, qo'llarga tayanib, oldinda qarsak chaladi.
4. Gandbol to'pining ustiga qorin bilan yotib gavda bilan o'ng va chap tomonlarga to'pni aylantirib harakat qiladi.
5. To'ldirma to'pni ko'krak oldida qo'llarni oldinga cho'zib ushlab turadi va to'pni bo'shatib yuboradi, so'ng uni yerga tushmasdan ushlab olishga harakat qiladi. Mashq ko'p marta takrorlanadi.

113-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

1. Qo'llar bilan bosh ustidan, orqadan, oldinda hisoblab qarsak urish.
2. To'g'ri qo'llarda tayanib yotib, tennis to'pini yuqoriga tashlab va tashlagan qo'l bilan ilib olish, so'ng boshqa qo'l bilan tashlab yana ilib olish, xuddi shuning o'zini, faqat gandbol to'pi bilan bajariladi. Takrorlash miqdori belgilanadi.
3. Oyoqlarni oldinga cho'zib, o'tirgan holdan qorinda yotish holatiga o'yin va yana o'tirish holatiga o'tish va yana oyoqlarni gavda atrofida aylantirish.
4. Tizzalarda turib gavgani har xil holatga o'tkazish.

114-dastur.

Jismoniy tayyorgarlik:

Sherik bilan mashq qilish:

1. Oyoqlarni oldinga cho'zib, qo'llar yuqorida barmoqlar bilan ushlab orqa bilan bir-biriga tayanib o'tirgan holatdan sportchilarning biri oldinga egiladi, sherigi unga suyanib, bellarini bukadi.
2. Sheriklarning biri cho'kkalab o'tiradi, ikkinchisi turib bir-biri bilan qo'l ushlab oladi, so'ng o'tirgan sportchi oyoqlarda sherik atrofida uning yordamida sakrab aylanma harakat qiladi. 5 marta aylangandan so'ng joy almashtiradi. Takrorlash miqdori 3-4 marta.
3. Sheriklar bir-biriga yelkasiga tayanib o'tirgan holatdan sherikka tayanib o'rnidan turadi va o'tiradi.

115-dastur.

Texnikani takomillashtirish:

1. Ikki darvozabon har birida to'p, yuqoriga to'pni otib va ilib oladi, oyoqlari bilan boshqa to'pni bir-biriga uzatadi.

2. Darvozabon 2 ta to'p bilan ishlaydi. To'pni birinchi vertikal yuqoriga otadi, ikkinchi to'pni devorga yo'naltiradi, qaytgan to'plarni baravariga ushlab olishga harakat qiladi.

3. Ikki darvozabon 4-6 m masofada bir-biriga qarshi turadi, har biri o'zining to'pini yuqoriga vertikal otadi va sheriklar bilan joy almashib to'pni ilib oladi.

4. Ikki darvozabon bir-biriga qorin turib yuqoridan kelgan to'pni ilib olib, sherigiga yerdan sapchitib qaytaradi.

116-dastur.

Tezlik reaksiyasini takomillashtirish:

Reaksiya qobiliyatni yaxshilash:

Anjomlar: gandbol to'plari:

1. Darvozabon darvozada turib, burchaklardan navbatma-navbat uzatilgan to'plarni ilib va qaytaradi.

2. Darvozabon darvozada turib, barcha amplua o'yinchilari tomonidan navbatma-navbat uzatilgan to'plarni qabul qilib va qaytaradi. Mashq burchakdan burchakka qarab bajariladi.

3. Birin-ketin 6 m masofadan yuqoriga otilgan to'plarni qaytarish.

4. Darvozabon to'p bilan bo'lgan ikki o'yinchi orasida joylashadi, so'ng tez birinchi to'pga tegib va ikkinchi to'pni qaytaradi.

117-dastur.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish:

1. 3 ta darvozabon 3 m masofada uchburchak hosil qilib o'tiradi, uzatilgan gandbol to'pini cho'kkalab yoki o'rnidan turib qabul qiladi.

2. Ikki guruh bilan almashib: biri to'p uzatadi va o'tirgan holatda to'pni qabul qiladi.

3. 9 m oraliq masofada ikki guruh joylashadi, darvozabon 3-4 metr masofada o'tirgan ikkinchi darvozabongacha yugurib

chiqib, uni aylanib qaytadi va o'tirib sherigidan to'p qabul qiladi va o'zi yana to'p uzatadi.

118-dastur.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish:

1. Sherik va o'yinchi bilan mashq qilish. O'yinchi turish holatida qo'llar bilan qo'llarni yuqori siltash. To'pni oldinga-yuqoriga otib yuqoriga otib yuqori siltash. To'pni oldinga-yuqoriga otib yuqori nuqtada ilib olish va orqaga qaytish.

2. Darvozabon gimnastik devorda osilib turib, oyoqlari bilan to'p qaytarish.

3. Darvozabon baryerchi holatida turib darvozaga otilgan to'plarni oyog'i bilan, pastdan kelgan to'plarni qo'llari bilan qaytaradi. Har bir pastki burchaklarga 10 martadan 1 daqiqa dam olib mashq yana takrorlanadi.

119-dastur.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish:

1. Sportchi yerda yotib, tez sapchib turadi va oldinga cho'zilgan chap qo'llarga o'ng oyog'ini, o'ng qo'lga chap oyog'ini siltab tekkazadi. Qorinda yotib orqaga aylanadi va yana dastlabki holatga qaytadi.

2. Darvozabon gimnastik devorda yoki darvoza to'sig'ida osilib turib otilgan to'plarni oyoqning tizza qismida qaytaradi.

3. Darvozabon darvoza chizig'iga parallel yotib, unga uzatilgan to'pni ilib va uni orqaga, sherigiga qaytaradi.

120-dastur.

Jismoniy va texnik tayyorgarlikni takomillashtirish:

1. Darvozabon bir oyoqda turib, darvozaga otilgan to'plarni tayangan oyoqda qaytarishga harakat qiladi.

2. Ikki oyoqda turib, otilgan to'plarni tayanch oyoqlarda qaytaradi.

3. Orqa va oldi bilan yerda yotgan holatda darvozaga otilgan to'plarni tez sapchib turib qaytaradi.

4. Qo'llarda to'ldirma to'p bilan orqada yotib, tez sapchib turib orqada turgan sherigiga to'p uzatadi va yana dastlabki holatga qaytadi.

5. Oyoqlarni almashtirib oldinga sakrash, oyoqlarni maksimal yuqoriga ko'tarib har bir qadamda yuqoriga oldinga va h.k.

121-dastur.

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish:

1. Gimnastik devor yoki skameyka yonida turib yoki o'tirib shpagatga o'tirish va shu holatda bir necha vaqt kelish.

2. 10-15 ta gimnastik mashqlarni bajarish.

3. Qorinda yotib, o'tirib, cho'kkalab, gimnastik devorga engashib turgan holatlarda unga qarab otilgan to'plarni qaytarish.

4. Darvozabon darvoza ustuni yonida turib unga uzatilgan to'ldirma to'pni qabul qiladi va uni qaytarib uzatadi, so'ng darvoza chizig'i bo'ylab boshqa ustun tomon harakat qiladi, bu yerda ham to'p ilish va uzatish harakatlarini bajaradi.

122-dastur.

Jismoniy sifatlarni takomillashtirish:

1. Darvozabon darvozabonga xos maxsus qadamlarda darvozaning u va bu ustunlari orasida harakat qiladi va uzatilgan to'plarni qabul qilib qaytaradi, so'ng boshqa ustun tomon o'tadi va shu holatlar ko'p marta takrorlanadi.

2. Darvozabon o'tiradi, tez cho'kkalab o'tiradi va sakrab darvoza burchak-lariga ilib qo'yilgan gandbol to'plariga qo'llarini tekkanzadi.

3. Xuddi shuning o'zi, faqat otilgan to'plarni qaytaradi.

123-dastur.

Psixologik tayyorgarlikni takomillashtirish:

1. Raqib jamoasi va alohida o'yinchilar o'yin strategiyasi to'g'risida axbo-rotga ega bo'lish.

2. Raqib o'yinchilarining ish qobiliyati va ularning kuchli va ojiz tomonlari to'g'risida ma'lumot.

3. O'yinga ta'sir etuvchi sharoitlar (zal, muxlis, maydon, devor ranglari va h.k.) to'g'risida axborot.

4. Raqiblar hujumidagi diqqat konsentriya va o'z jamoasi hujum qiishda yuzaga keladigan bosimni yengish.

5. O'yin holatlarida raqib tomondan qilingan aldamchi harkatlarga qarshi o'zaro harakatlar.

6. Himoyadan hujumga o'tish – qarshi hujum (tezkor harakat, hujumdagi o'zaro harakat).

7. Raqib tomondan to'p otilganda qo'rquv hissini oldini olish, qat'iyatlilik va o'ziga ishonchlilik.

8. Himoyachilar bilan o'zaro harakat – himoyachilar o'yinini boshqarish.

9. 7 m jarima to'pi belgilanganda: his etish, bu yerda darvozabon hech narsa yo'qotmaydi – bunda u faqat yutishi mumkin. Aksincha, to'p otuvchi o'yinchi, qiyin holatda, chunki undan gol kutiladi.

4.4. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish dasturi

29-jadval.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi terma jamoalarida o'tkaziladigan o'quv- mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish

Rejasi:

No	Mazmuni	Muddati	Masu'llar
1.	O'quv-mashg'ulot yig'ini maqsad va vazifalari	Yig'indan 1 oy oldin	Terma jamoa murabbiylari
2.	O'quv-mashg'ulot yig'inini tashkil etish to'g'risidagi buyruq tayyorlash. O'quv-mashg'ulot	Yig'indan 15 kun oldin	Federasiyaning bosh kotibi

	yig'inining sme-tasini tuzib, uni tasdiqlash		
3.	Mashg'ulot o'tish joyi, muddatini aniqlash	Yig'indan 15 kun oldin	Terma jamoa bosh murabbiyi
4.	O'quv-mashg'ulot yig'inida ishtirok etuvchi sportchilarni saralab olish	Yig'indan 10 kun oldin	Federasiyaning murabbiylar kengashi
5.	O'quv-mashg'ulot jarayonini nazorat qilish uchun ilmiy guruh va tibbiy xodimlarni tayinlash	Yig'indan bir hafta oldin	O'zGF bosh kotibi
6.	Ishtirok etuvchi murabbiylarni tayinlash	Yig'indan 10 kun oldin	Federasiya prezididumi
7.	Sportchilarni manzilga olib borish, joylashtirish, ovqatlantirish va madaniy hordiq tadbirlarini uyushtirish	Yig'in davomida	O'zGF bosh kotibi, murabbiylar tarkibi
8.	Sport formasi, gandbol, to'ldirma to'plar, ustunchalar va boshqa jihozlar bilan ta'minlash	Yig'in davomida	Bosh murabbiy
10.	O'quv-mashg'ulot yig'ini yakunida qilingan ishlar bo'yicha o'quv-mashg'ulot yig'ini tashkil etgan tashkilotga hisobot berish	3 kun davomida	Bosh murabbiy, tibbiy, MIG vakili
11.	O'quv-mashg'ulot mikrosikllarini va kundalik ish rejasini tuzish va tasdiqlash	Yig'indan 10 kun oldin	Bosh murabbiy

Izoh: O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tuzish tayyorgarlik davrlari, bosqichlari va o'quv-mashg'ulot yig'inlarining maqsad va vazifalariga binoan har bir murabbiy o'zi tuzishi lozim.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston Respublikasi qizlar terma jamoasining Andijon shahrida o'tkaziladigan o'quv-mashg'ulot yig'inining rejasini (namuna)

1. O'MYni o'tkazish vaqti: 6-20 may
2. O'MYni o'tkazish joyi: Andijon shahri
3. O'MYning maqsadi: O'zbekiston qizlar terma jamoasining iyul oyida Olmeta shahrida bo'lib o'tadigan yoshlar o'rtasidagi 15

Osiyo birinchiligiga tayyorlash va terma jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlarini rivojlantirish. Hujum va himoyada texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish. Hujumda yangi kombinasiyalarni o'rganish va ularni mustahkamlash.

4. O'quv-mashg'ulot yig'inini tarkibi: 18 sportchi, 2 ta murabbiy, 1 ta MIG vakili va 1 ta tibbiy xodim.

O'MYning vazifalari:

1. Sportchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini rivojlantirish;

2. Gandbolchilarning texnik-taktik malakalarini takomillashtirish, hujumda yangi kombinasiyalarni o'rganish va ularni mustahkamlash.

3. Jamoada irodaviy-psixologik muntazamlilikni ta'minlash.

4. Jamoa tarkibini yosh o'yinchilar bilan to'ldirish.

5. O'yinchilarning jismoniy tayyorgarligini aniqlash uchun tibbiy nazorat o'tkazish.

5 may soat 18:00. Jamoa yig'ilishi.

O'quv-mashg'ulot yig'inini o'tish joyiga kelib joylashish, kunning ikkinchi yarmida jamoa bilan yig'ilish o'tkazish. Yig'ilishda sportchilarni yig'inning maqsadi va vazifalari bilan tanishtirish. O'MYning o'tish kun tartiblari bilan mashg'ulot o'tadigan kompleks va ovqatlanish joylari bilan tanishtirish.

6 may (1-kun) 1-mashg'ulot 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurishni takomillashtirish mashqlari. 20 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada individual harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Individual tez yorib uzatish mashqlari.

7-may (2-kun) 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz) 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

8-may (3-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'p yerga urib olib o'tib darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish. (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Amplua bo'yicha joylashib, qarshilikda darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Jamoa bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

9-may (4-kun) 1-mashg'ulot. 1 soat. Individual mashg'ulot (trenajer zali).

2-mashg'ulot, 2 soat, (sauna).

10-may (5-kun), 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi harakatli o'yinlar. 10 daqiqa.

To'pni uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Uchta bo'lib harakatda maydon bo'ylab ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurish va fintlarni takomillashtirish mashqlari. 20 daqiqa.

Darvozaga qarshilikda to'p otishni takomillashtirig mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada guruh harakatlarini rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Guruh tez yorib o'tish mashqlari.

11-may (6-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Sherik bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 10 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz) 30 daqiqa.

Jamoa bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Har xil yo'nalishda yugurish. 10 daqiqa.

Polda o'tirib umumrivojlantiruvchi mashqlar. 5 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 5 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (Har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Ikki tomonlama o'quv-mashg'ulot o'yini 40 daqiqa.

12 may (7-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish. (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Amplua bo'yicha joylashib, qarshilikda darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Jamoa bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

13 may (8-kun), dam olish kuni.

14 may (9-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Juftlikda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib to'p otish: qarshiliksiz va qarshilikda. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Maxsus sifatlarni rivojlantiruvchi yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

To'pni yerga urib yurish va aldamchi harakatlarni takomillashtirish mashqlari. 15 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 15 daqiqa.

O'quv-mashg'ulot o'yini 60 daqiqa.

15 may (10-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Har xil yo'nalishda yugurish mashqlari. 10 daqiqa.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 20 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Harakatda umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda va uchlikda harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

16 may (11-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Individual umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'p uzatish va ilishni takomillashtiruvchi mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otish. (ikkita himoyachi, ikkita hujumchi. Uchta himoyachi uchta hujumchi). 20 daqiqa.

Ikki tomonmala o'quv-mashg'ulot o'yini. 2x25 daqiqa.

17 may (12-kun). 1-mashg'ulot, 1 soat. Individual mashg'ulot (trenajyor zali).

2-mashg'ulot, 2 soat, (sauna).

18 may (13-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezlikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

To'p bilan joyida, harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

To'rtta bo'lib maydon bo'ylab harakatda to'p bilan bajariladigan mashqlar. 30 daqiqa.

Darvozaga tayanib, sakrab, yiqilib to'p otishlarni takomillashtirish. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Tezkor chidimliklikni rivojlantiruvchi majmuaviy mashqlar. 10 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Hujum va himoyada individual harakatlarni rivojlantiruvchi mashqlar. 20 daqiqa.

Ikki tomonlama o'quv-mashg'ulot o'yini. 2x20 daqiqa.

19 may (14-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish, yurish va yo'nalishlarni o'zgartirib yugurish. 10 daqiqa.

Individual umurivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Kuchni rivojlantiruvchi maxsus mashqlar. 10 daqiqa.

Hujum va himoya texnik usullarini takomillashtirish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga sakrab to'p otish (qarshilik va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tish mashqlari. 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan estafetalar o'tkazish. 10 daqiqa.

To'ldirma to'plar bilan to'p uzatish va ilish mashqlari (joyda va harakatda). 30 daqiqa.

Gandbol to'plari bilan ikkilikda, uchlikda, to'rtlikda, beshlikda va oltita bo'lib harakatda to'p uzatish mashqlari. 30 daqiqa.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish (har bir o'yinchi o'z joyidan qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

20 may (16-kun). 1-mashg'ulot, 2 soat.

Saflanish. Mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirish. Yugurish. 10 daqiqa.

Umumrivojlantiruvchi mashqlar. 10 daqiqa.

Epchillikni rivojlantiruvchi estafetalar. 10 daqiqa.

O'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish. 10 daqiqa.

Yuza chiziqdan maydon bo'ylab o'rnatilgan 6-8 ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib o'tib darvozaga to'p otish. 20 daqiqa.

Uchlikda-to'rtlikda maydon bo'ylab harakatda to'p uzatish. 30 daqiqa.

Guruh bo'lib tez yorib o'tishni takomillashtirish (qarshilikda va qarshiliksiz). 30 daqiqa.

2-mashg'ulot, 2 soat.

Individual umumrivojlantiruvchi mashqlar.

Barcha texnik usullarni takrorlash.

Nazorat o'yini. 2x30¹²

Nazorat savollari

1. Mikrosikllar qancha muddat davom etadi?
2. O'quv-mashg'ulot yig'inlari qanday maqsadlarda o'tkaziladi?
3. O'quv-mashg'ulot dasturlarini tuzishda qanday asosiy omillar e'tiborga olinadi?
4. Nazorat o'yinining vazifalari nimalardan iborat?

Adabiyotlar:

1. Isroilov, R. I. Gandbolni o'rgatish metodikasi //T.: "Fan va texnologiya. – 2021. – T. 164.

¹² Pavlov Sh. K., Abdurahmonov F. A., Akromov J. A. Gandbol: darslik T.: UzDJTI nashriyat-matbaa b'limi. – 2005.

Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.

2. Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.

3. Pavlov, S. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.

4. Акромов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбароти-пресс нашриёти. – 2017.

V BOB. JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MASHG'ULOT VAZIFALARI

5.1. Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

Vazifalarni tanlash uchun quyidagilar tavsiya etiladi:

1-vazifa: Chim ustida; 1000, 1500, 2000 m erkin yugurish.

2-vazifa: Kross: 1500, 2000, 3000, 4000, 5000 va 6000 m.

3-vazifa: Suzish: 1000, 1500, 2000 m.

4-vazifa: Velosport: bir-biri bilan musobaqa tarzida.

5-vazifa: Mushaklarni cho'zishga bag'ishlangan mashqlar.

6-vazifa: Sherik bilan darvoza maydonida yengil yugurish, oldinga, orqaga har xil harakatlarni bajarish.

7-vazifa: 5-10 m masofaga o'tirib yotib, qorinda yotib, ishoradan so'ng turib, orqa bilan oldinga tezlanib yugurish (tanaffus bilan 5 marta takrorlanadi).

8-vazifa: 5-10 m masofaga oldinga qarab, orqaga, yon tomonga, burilib, aylanib va h.k. (5 urinish, zaruriyat bo'lsa tanaffus qilish mumkin).

9-vazifa: Qisqa sprint: 4x7 m, 4x10 m, so'ng 1-2 daqiqa tanaffus va yana urinish. Sakratib yoki dumalatib olib yurish uchun to'plardan foydalanish mumkin: masalan, 10 marta sherikka uzatish, qisqa tanaffus va yana urinish.

10-vazifa: Joyda turib yugurish 30 soniya, 30 soniya dam va yana mashqni 5 marta takrorlash.

11-vazifa: 1000 m masofaga chim ustida yugurish.

12-vazifa: Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar.

13-vazifa: Bo'g'inlarni cho'ziltiruvchi mashqlar.

14-vazifa: Tezlanib yugurish: 2x10 m, 1x100 m, 1x50 m, 1x10 m, 1x6 m, 1x100 m, 3x6 m, 1x100 m.

15-vazifa: 8x100 m tezlanib yugurish, tezlik taxminan 18 s, orqaga erkin asta yugurish, nafas rostlash, 2 daqiqa dam va yana takrorlash.

16-vazifa: 3x200 yuqoriga sakrash, oraliqda 5 daqiqa tanaffus.

17-vazifa: O'tirib, orqada va oldinda yotgan holatdan sapchib turish.

18-vazifa: Bir daqiqa to'xtamasdan qo'llar bilan orqada va bosh ustida qarsak urish.

19-vazifa: Bir va ikki oyoqlab yuqori va oldinga sakrash (ko'p marta).

20-vazifa: Har xil qadamlar qilib sakrab harakat qilish.

21-vazifa: Mushaklarni cho'ziltiruvchi mashqlar: cho'kkalash, oyoqlarni keng yoyish, baryerchilarga o'xshab qadam tashlash, yarim va to'la shpagat.

22-vazifa: Ikki oyoqlab sakrash, qo'l barmoqlarini oyoq uchiga tekkazish.

23-vazifa: Gavda bilan har xil egilishlar.

24-vazifa: Egilib turib qo'llar bilan tegirmonsimon mashq, soya bilan jang. 25-vazifa: To'ldirma to'p bilan gavgani har tomonlarga egish va aylanma harakat qilish.

5.2. Darvozabonning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish

1-vazifa:

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi, ulardan biri oyoqlarini oldinga cho'zib o'tiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib turadi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigi ko'krak

qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib, so'ng yana o'tirib to'pni ilib oladi;

- xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p yerdan sapchigandan so'ng uni ilib olish zarur.

2-vazifa:

- darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvozaning pastki qismlariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa, darvozabon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi;

- qo'llarga tayanib yotgan darvozabonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga harakat qiladi.

3-vazifa:

- darvozabon chalqancha yerda (polda) yotib, qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sheriga ketma-ket to'pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga harakat qiladi. SHu yo'snida o'sha yo'nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchining otgan to'plarini qaytarishga harakat qiladi;

- darvozabon darvozada yotgan holatda o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishni mo'ljallab to'p otadi. Darvozabon vazifasi - to'pni ilib, yana uni o'yinchiga qaytarish.

4-vazifa:

- darvozabon navbatma-navbat o'tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

- darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

Harakat tezligini takomillashtirish

1-vazifa:

- to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib yugurib to'pga etib olib, uni ilib oladi;

- xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari to'voni orqa qismida yugurib to'pga etib oladi va unga ega bo'ladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

- darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng yerga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

2-vazifa:

- sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p yerga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

- ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

3-vazifa:

- ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

- ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p yerga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

4-vazifa:

- dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa - 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

- ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p yerga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

Chaqqonlikni takomillashtirish

1-vazifa:

- darvozabon devorga yuzlanib 2-2,5 m masofada turib, oyoq tovonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan to'xtatadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat devorga otilgan to'pni shunday hisoblash kerakki, to'p devorga tegib qaytgandan so'ng yerga darvozabon oldida tushishi lozim. Darvozabon sakrab 180° o'girilib to'pni ilib oladi;

- o'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, yuqoriga ko'tarilgan ikkinchi qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi;

- o'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'ngga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga harakat qilib takrorlash mumkin;

- devorga yuzlanib qornida yotib, devorga to'p otadi va qaytgan to'pni qaytaradi (mashqni yerda o'tirib, yurib bajarish mumkin);

- o'tirib (yotib) devordan 3-4 m oraliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib ilib oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oraliq masofasini qisqartiradi.

2-vazifa:

- darvozabon devordan 3 m oraliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lida tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarini navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim;

- darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi, to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib, darvoza-bon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab 180° o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

5.3. Hujum o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.

To'pni ilishni takomillashtirish

1-vazifa. To'p bilan harakatda va yugurib bajariladigan mashqlar:

- to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasi dumatilish;

- to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;

- to'pni bormoqlar bilan ushlagan holda to'p uzatishni oldinga, o'nga, chapga (imitasiya) qilish.

2-vazifa. Bir to'pda sherik bilan mashq qilish.

- birinchi o'yinchi sherigiga etqazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;

- o'yinchilar orasidagi masofa - 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta yerga tushirmay to'pni ilib oladi.

Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa - 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.

3-vazifa. Sherik bilan ikki to'pda bajariladigan mashq:

- o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;

- ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetqaroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;

- o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda deysinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib sherigiga uzatadi.

4-vazifa. Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

- o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

- uch o'yinchi bir chiziqli bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. CHiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'grilib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.

5-vazifa:

- har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

- o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

- ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

6-vazifa:

- 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

- ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

- har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvozabonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvozabondan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.

To'p uzatishni takomillashtirish

1-vazifa:

- sherik bilan 10-12 m oraliq masofada joylashgan o'yinchilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;

- o'yinchilar oldinga-orqaga (mokisimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;

- o'yinchilar orasidagi masofa - 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng oraliq masofani (oldinga, yonga, orqaga harakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliq masofa holatini saqlashga harakat qiladi;

- o'yinchilar sheriklariga har xil usullarda oraliq masofani kengaytirib va qisqartirib to'p uzatadi. Shug'ullanuvchilar besh-olti sherik bo'lib darvoza maydoni ichida harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatish usullini murabbiy tanlaydi va usullarni almashtirish uning ishorasi yoki signali orqali bajariladi;

- o'yinchilar sherik bo'lib 15-17 m oraliq masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi sherigiga to'p uzatadi, to'pni ilib olgan o'yinchi sherigiga orqa bilan o'girilib, aldamchi harakat qiladi va to'pni yerga urib olib yurib sakrab 180° orqaga o'girilib sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;

- o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliq masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni yerga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

- bir o'yinchi oldinda, ikkinchisi to'p bilan 6 m masofada orqasida yugurib oldindagi o'yinchiga to'p uzatadi, u esa to'pni ilib, sakrab o'girilib, to'pni qaytaradi;

- 6 m oraliq masofada o'yinchilar bir-birining ortida harakat qiladi. Birinchisida to'p. To'p bilan bo'lgan o'yinchi otish harakatini bajarib (imitasiya qilib) panja bilan to'pni sherigiga uzatadi, sherik esa yana to'pni qaytaradi.

2-vazifa:

- sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

- sherik bilan harakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

- sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib o'zaro to'p uzatib bir-biri tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;

- o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.

3-vazifa. Uch o'yinchi bo'lib mashqlar bajarish:

- dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlashga harakat qiladi;

- uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

4-vazifa. Uchlikda mashqlar bajarish:

- uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. CHetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchi-ga to'p uzatadi;

- shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;

- birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomondagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

To'pni yerga urib olib yurishni takomillashtirish

1-vazifa:

- joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;

- har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;

- joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olish yurishni davom ettirish;

- o'tirib to'pni yerga urib olib yurib, ishoradan so'ng darhol turib otilib 5-6 m masofaga yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish;

- yotib (orqa bilan qorinda) to'pni yerga urib, ishoradan so'ng darhol turib 5-6 m masofaga otilib yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish.

2 vazifa:

- to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;

- o'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish;

- gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib olib yurish.

3-vazifa:

- o'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni yerga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

- o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

4-vazifa:

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni yerga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

- to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

5-vazifa:

- o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish;

- o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi.

O'yinchi-lar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun halaqit qiladi;

- dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni yerga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga hujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

- mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish

1-vazifa:

- darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

- himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

- darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

- o'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

2-vazifa:

- dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida do'mbaloq oshadi va to'pni yerga tushirmay ilib olib uni darvozaga otadi;

- gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib olib yurish.

3-vazifa:

- o'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni yerga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

- o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

4-vazifa:

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

- to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni yerga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

- to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

5-vazifa:

- o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish;

- o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi.

O'yinchi-lar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun halaqit qiladi;

- dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni yerga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga hujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

- mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.

Darvozaga to'p otishni takomillashtirish

1-vazifa:

- darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

- himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

- darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

- o'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

2-vazifa:

- dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida do'mbaloq oshadi va to'pni yerga tushirmay ilib olib uni darvozaga otadi;

- o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'ida joylashgan to'ldirma to'p atrofidan to'pni dumalatib olib o'tgandan so'ng to'pni darvozaga otadi.

3-vazifa:

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

- xuddi shuning o'zi, lekin o'yinchilar ketma-ket darvozaga har xil usullarda to'p otadi.

4-vazifa:

- dastlabki holat: hujumchi o'yinchilar burchak va markazda joylashadi. Markazdagi o'yinchi to'p bilan darvozaga hujum qiladi, murabbiy ko'rsatmasiga binoan burchakdagi hujumchining biriga darvozaga to'p otishni bajarish uchun to'p uzatadi. Agar ko'rsatma bo'lmasa, markaz hujumchisi o'zi to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

5-vazifa:

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldamchi harakatini bajarish, chiziq

yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. CHiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

6-vazifa:

- dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq - 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda yerda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy himoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan himoyachi o'rni tomon siljishadi. YArim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

7-vazifa:

- to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat harakasiz himoyachidan foydalanib;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

8-vazifa:

- Uch hujuchmi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish harakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch himoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat agar himoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgira olmasa, hujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

9-vazifa:

- himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

- himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

- himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

- tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplasini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

10-vazifa:

- dastlabki holat: ikki o'yinchi - biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. YArim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib aldamchi harakatdan so'ng himoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to'xtatishga intiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchi avval aldamchi harakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p

tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

- o'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

11-vazifa:

- ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi himoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

5.4. Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.

To'siq qo'yishni takomillashtirish

1-vazifa:

- dastlabki holat: bir himoyachi, yana bir hujumchi oraliq masofa - 3-4 m. Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo'ygan to'sig'iga hujumchi himoyachi qo'llariga to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, hujumchi himoyachi ustidan, chap va o'ng yonidan to'p otish bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to'pni to'sishdan iborat.

2-vazifa.

- dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan, barcha hujumchilar to'pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so'ng hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to'p otish bajaradi, himoyachilar esa otilgan to'pni to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p har xil tomonga yo'naltiriladi, himoyachilar to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozaga to'p otilgandan so'ng himoyachi to'siq qo'yib, darvoza tomon o'giriladi va darhol sapchib qaytgan to'pga ega bo'ladi. Shundan so'ng keyingi to'p otish bajariladi;

- xuddi shuning o'zi, darvozaga to'p otish bajarilgandan so'ng himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to'pga ega bo'lish uchun kurashga kirishadi.

3-vazifa:

- o'yinchilar sherik bo'lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so'ng birinchi o'yinchi darvozaga to'siq qo'yish harakatini bajaradi;

- dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

4-vazifa:

- dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi

qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni ilib, to'p otish harakatini imitasiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

- mashqda uch o'yinchi ishtirok etadi (ikki hujumchi va himoyachi). Hujumchilar to'p bilan navbatma-navbat aldamchi harakat bajarib, himoyachidan o'tadi, so'ng aylanib darvozaga to'p otadi. Himoyachilar hujumchining o'tishiga qarshilik qilib, keyinchalik otilgan to'pga to'siq qo'yadi;

5-vazifa:

- dastlabki holat: himoyachilar "6-0" tizimda. Hujumchilar o'ng yoqi chap tomonda har biri to'p bilan bir qator bo'lib joylashadi. Qator boshidagi hujumchi to'pni himoyachiga uzatib, uni yana qaytib olib darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar to'siq qo'yadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat shu mashqni har bir himoyachi bilan navbatma-navbat bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat o'yinchi to'p otishni bajarishda o'z xohishicha darvozaning yuqori va pastki qismlariga bajaradi. Himoyachi o'ng va chap tomonlarga maydon chizig'i bo'ylab harakat qilib to'siq qo'yishga intiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchini to'sishi ham lozim.

6-vazifa:

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ida, hujumchilar 9 m chiziqda ikki qator bo'lib joylashgan. Himoyachilar yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, guruh bo'lib to'siq qo'yish harakatini bajaradi. To'p otish oraliq vaqtini murabbiy boshqaradi;

- 6 hujumchi to'p bilan 6-0 tizimida 6 himoyachiga qarshi joylashgan. Hujumchilar navbatma-navbat darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar esa yon tomonga siljib harakat qilib, to'siq qo'yishda himoyachilarni son jihatdan ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi.

5.5. Darvozabon o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.

Umumiy tayyorgarlik vositalari

1-vazifa.

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biri ortida 2 m masofada joylashgan. Ulardan biri – darvozabon, himoya harakatlarini bajaradi, ikkinchisi uni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ular bir-biriga yuzlanib turadi.

2-vazifa:

- o'yinchilar to'p bilan oralig'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

- darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan o'yinchi 4-10 marta to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

- xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

3-vazifa:

- darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi,

darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab to'pni qaytarishi kerak;

- darvozabon oyoqlarida o'tirgan holatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

4-vazifa:

- dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini yelka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

- darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlangan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

Maxsus tayyorgarlik vositalari

1-vazifa:

- darvozabon darvozada har xil gimnastika mashqlarini bajaradi. Bajarish vaqtida o'yinchilar darvozaga to'p yo'naltiradi, darvozabon mashqlarni to'xtatib, to'pni qaytarishga kirishadi;

- darvozabon o'ng yoki chap tomonlarga qo'llar yordamida aylanib o'tadi. Dastlabki holatga qaytish vaqtida bir guruh o'yinchilar ketma-ket (5-6) darvozaning har xil burchaklariga to'p otadilar, darvozabon vazifasi ushbu otilgan to'plarni qaytarishdan iborat.

2-vazifa:

- ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan

so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

- darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi - to'pni qaytarish;

- xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng.

3-vazifa:

- ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 m oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pni ilib oladi;

- bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 m oraliq masofada, uchinchi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga do'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, do'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. Do'mbaloq oshishni bajargan darvozabon havodagi to'pni joyini aniqlab, unga darhol ega bo'lishga intiladi.

4-vazifa:

- guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qisimlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki

kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 s tashkil qilishi lozim;

- 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

5-vazifa:

- barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'ptga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan holatda va gandbol to'pini sakrab darvozaga otadi;

- darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

6-vazifa:

- darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar - darvozaning pastki burchaklariga to'p otadilar;

- xuddi shuning o'zi, faqat birinchi va ikkinchi qatordagilar darvozaning ma'lum pastki burchagiga, uchinchi qatordagilar xohlagan yuqorigi burchakka to'p otadilar.

5.6. O'yin tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.

Kompleks mashqlar

1-vazifa:

- o'yinchilar to'p bilan darvoza maydonining o'ng tomonida joylashadi. Qarama-qarshi darvozaning erkin to'p tashlash chizig'ida oralig'i bir-biridan 3 m masofada to'rt ustuncha

o'rnatiladi. Hujumchilar maydonning yon chizig'i bo'ylab to'pni yerga urib olib yurib, ustunchalarni oralab o'tadi va darvozabonga to'pni uzatadi, so'ng o'zi qarama-qarshi darvoza tomon otilib yugurib darvozabon qaytargan to'pni ilib oladi va uni yerga urib olib yurishdan foydalanib darvozaga otadi.

2-vazifa:

- 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq masofa 2,5-3 m da 6 ta to'p. Bir necha to'p maydoning yon chizig'ida joylashgan. Darvoza maydonining chap burchagida joylashgan har bir himoyachi navbatma-navbat har bir to'pga oldinga chiqib, ularga qo'lini tekkazib, 6 m chiziqa qaytadi va yon chiziqda yotgan to'pni olib darvozabonga uzatadi, so'ng qarama-qarshi darvoza tomon otilib yuguradi, darvozabondan qaytib olgan to'pni darvozaga otadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

3-vazifa:

- o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonda bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizisimon harakat qilib o'tib qaytadi.

4-vazifa:

- 6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egalaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib etib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni

olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi «oltiliklar» bajaradi.

5-vazifa:

- dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib hujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

Yordamchi o'yinlar

1. "Quvlashmachoq". Bir to'psiz quvlovchi. Boshqa o'yinchilarda bitta to'p. To'pga ega bo'lgan o'yinchiga tegish mumkin emas. SHuning uchun o'yinchilar quvlovchi kimni ushlamoqchi bo'lsa, shunga to'p uzatadi.

2. "Quvlashmachoq". O'yinchilar sherik bo'lib bir-birining qo'lidan ushlab oladi. Quvlovchi sheriklar bir-biri qo'lini qo'yib yubormasdan boshqalarni ushlashi mumkin.

3. "Quvlashmachoq". Jamoa hujumchi va himoyachilarga ega. Quvlovchi faqat hujumchi ushlashi mumkin. Himoyachilar hujumchilarni quvlovchidan to'sishga harakat qiladi.

4. "To'p bilan quvlashmachoq" o'yini. O'yin maydonning bir bo'lagida o'tkaziladi, ikki jamoa to'pga ega. Hujumchilar vazifasi raqib o'yinchilarining hammasiga qo'lda ushlab turgan to'pni tekkazish. To'pni uzatish va to'p bilan uch qadam qilishga ruxsat etiladi. To'p tekkan o'yinchi maydonni tark etadi. Barcha

hujumchilar maydondan chiqarilgandan so'ng jamoalar rol almashadi.

5. "Qaerda to'p ko'p?" o'yini voleybol maydonida o'tkaziladi. Har bir jamoada ikkitadan to'p: ishora yoki signal bilan to'p to'r ustidan raqib tomonga tashlanadi. Qaysi jamoa tomonida to'p qolmagan bo'lsa, u g'olib hisoblanadi.

6. "Qaerda to'p ko'p?" o'yini voleybol maydonida o'tkaziladi, to'r o'rniga gimnastika o'rindig'i qo'yiladi. Har bir jamoada ikki to'p. O'yin boshlanishiga berilgan signaldan so'ng to'pni o'z maydoniga urib skameyka ustidan sapchitib raqib maydoniga o'tkazish kerak. Maydonida to'p qolmagan jamoa g'olib hisoblanadi.

7. "Nishonni urib chiqar" o'yini. O'yin voleybol maydonida o'tkaziladi. Yuza chiziqda oraliq masofasi bir metrdan to'plar qo'yiladi. Har bir jamoada uchtdan o'yinchi to'r bo'ylab 3 metrli hududda joylashadi, biri to'r ostidan to'p otib nishonga tekkazishga urinadi, boshqalar ularni himoya qiladi. Boshqa o'yinchilar maydon tashqarisida to'p yig'ib, o'zlarining uchliklarini keyingi hujum uchun to'p bilan ta'minlaydi.

8. Gandbol to'pi bilan "Otishma" o'yini.

9. "To'p uchun kurash" o'yini. Maydon bo'ylab raqibni shaxsiy to'sish. SHaxsiy himoyada bir-biriga yordam ko'rsatish.

10. Uch to'p bilan "To'p uchun kurash" o'yini. Qisqa muddatda barcha to'plarga ega bo'lgan jamoa g'olib hisoblanadi.

11. "Harakatchan darvoza" o'yini.

12. 3x3 yoki 4x4 bo'lib gandbol o'ynash. 3 taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa dam olish uchun tanaffus.

13. To'rt guruh o'yinchilar maydonning har xil ikki tomonida joylashadi. A va B guruhlar – himoyachi, V va G – hujumchi. V guruhi hujumchilari bir to'p bilan. A guruhi himoya qilinayotgan darvozaga hujum qiladi, darvozaga to'p otishni bajargandan

so'ng, V guruhi hujumchilari qarama-qarshi darvozaga hujum qiladi, B guruhi himoyachilari ularni darvozadan 15-17 m masofada qarshi oladi. Bu himoya harakatlari vaqtida A guruhi o'yinchilari 15-17 m oldinga chiqishadi. V guruhi hujumchilari darvozaga to'p otgandan so'ng, G guruhi hujumchilari darvozaga hujum boshlaydi, bularni A guruhi o'yinchilari himoya qiladi va o'yin yana davom etadi. Maydonning yarmida o'ynash. SHaxsiy himoya, ikki taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa tanaffus.¹³

5.7. Psixlogik tayyorgarlik va tarbiyaviy ishlar

Tarbiyaviy ishlar va psixologik tayyorgarlik sportchi uchun eng muhim omil hisoblanadi. Sportchining huquqiy ongini va saviyasini yuksaltirish, tengqurlari va o'zidan jismonan kuchsizlarga samimiy munosabatda bo'lishi va ularni hurmat qilish ruhida tarbiyalash zarur.

Dasturning bu bo'limida turli o'quv guruhlarida o'quvchilar bilan o'tkaziladigan tarbiyaviy ishlar va ruhiy tayyorgarlikni asosiy vositalari, uslublari, turli shakl va usullari yoritilishi lozim. Quyida sport ta'limi muassasalari (OPSTTM, sport maktablari va ixtisoslashtirilgan sport maktablari) da o'quvchilarning tarbiyaviy ishlari va psixologik tayyorgarligi bo'yicha taxminiy o'quv dasturi keltiriladi.

Jismoniy tarbiyaning yosh sportchilarni tarbiyalash vositasi sifatidagi o'rnini o'sib borishi sport maktablarida tarbiyaviy ishlarga talablarni oshishini talab etadi. Bunda yosh sportchilar bilan samarali ishlashning zarur shartlari bo'lib, tarbiyani ijtimoiy tizimi omillariga, shu jumladan: oila, ta'lim maktabi,

¹³ Акрамов Ж. А., Панлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮСШОР. – 2007.

pedagoglar jamoasi umumiy (kompleks) ta'siri natijasi - yosh sportchi shaxsining shakllanishiga yo'naltirilgan tarbiyaviy tasirlarning birlashishi hisoblanadi.

Ysh sportchi bilan mashg'ulotlarda asosiy maqsad, yuqori manaviy sifatlar, vatanga sadoqat, jamoaviylik hissi, tartib - intizomlilik va mehnasevarlik sifatlarini tarbiyalash hisoblanadi. Ysh sportchilarni xulqiy tarbiyasida ushbu barcha sifatlarini tarbiyalash uchun katta imkoniyatlarni yaratadigan sport faoliyati bevosita muhim o'rin tutadi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar vaqtida faqatgina sportchi-ning o'zini tutishiga rahbarlik qilibgina qolmay, o'z tarbiyaviy vazifalarini chegaralamaydigan murabbiy - pedagog, butun tarbiyaviy ishlarda asosiy shaxs hisoblanadi. Yosh sportchi tarbiyasidagi yutuqlar ko'p hollarda murabbiyning sport tayyorgarligi va umumiy tarbiyaviy vazifalarni kunma - kun moslashtirish, bog'lay olish qobiliyati bilan aniqlanadi.

Tartib - intizom tarbiyasini birinchi mashg'ulotlardan boshlash lozim. Mashg'ulotlar qoidalariga qat'iy amal qilish va musobaqalarda qatnashish, murabbiy ko'rsatmalarini aniq bajarish, mashg'ulotlarida, maktabda va uyda alo xulq atvor - bularning barchasiga murabbiy etibor qaratishi kerak.

Sport mashg'ulotlarining boshidan boshlab sport mehnasevarligi - o'ziga xos qiyinchiliklarni engish qobiliyatini, eng avvalo ortib boradigan yuklamalar bilan bog'liq bo'lgan, mashg'ulot vazifalari doimiy bajarish bilan erishiladigan o'ziga xos qiyinchiliklarni engish qobiliyatini tarbiyalash muhimdir. Yosh sportchilarni aniq misollarda zamonaviy sportdagi yutuqlar, avvalambor, mehnasevarlik bilan bog'liq ekanligiga ishontirish kerak. SHu bilan birga, bolalar bilan ishlashda yuklamalar oshirilishida qat'iy ketma-ketlikka amal qilish zarur.

Yosh sportchilar bilan shug'ullanish jarayonida, asosiy vazifalari: o'quvchilar tomonidan sport mashg'ulotlari, gigiena va boshqa sohalaridagi maxsus bilimlarga egalik qilish bo'lgan, intellektual tarbiya yanada ko'proq muhim ahamiyat kasb etmoqda.

Tarbiya samaradorligiga erishish maqsadida mashg'ulotlar jarayonini shunday tashkil etishi kerakki, unda murabbiy doimo yosh sportchilar oldiga sezilarli harakat va intellektual mukammallik vazifalarini qo'yadi. Hamda dastlabki tayorgarlik bosqichlarida nisbiy yo'naltirish, asosiy harakat bilim va ko'nikmalarini muvoffaqiyatli o'rganish va takomillashtirish, sport mashg'ulotlari asoslarini o'rganish ta'minlanishi lozim. Tarbiyaviy ishlar samaradorligiga o'quv uslublari va vositalari xilma-xilligining etishmasligi salbiy ta'sir ko'rsatadi.

Yosh sportchilarning xulqiy ongining shakllanishida etakchi o'rin ishontirish uslubiga tegishlidir. Har qanday holatlarda ishontira bilish isbotlanadigan bo'lishi lozimki, buning uchun yaxshi tanlangan o'xshatishlar, taqqoslashlar va misollar kerak. Xulq atvorning umumiy prinsiplarini shakllantirishni shug'ullanuvchining aniq malumotlariga, o'zining tajribasiga tayanib mustahkamlash lozim.

Xulqiy tarbiyaning asosiy uslubi uning hatti-harakatlari va qilmishlariga ijobiy baho ifodasi - yosh sportchini taqdirlash hisoblanadi. Taqdirlash qo'llab-quvvatlash, maqtov, murabbiy va jamoaning minnatdorchiligi ko'rinishida bo'lishi mumkin. Har qanday mukofot zarur pedagogik talablarni hisobga olib va sportchining haqiqiy yutuqlariga mos ravishda chiqarilishi kerak.

Tarbiyalash uslublaridan biri yosh sportchining qilmishlari va hatti-harakatlari salbiy baholanib, qoralangan, jazolash hisoblanadi. Jazolash turlari har hil: tanbeh, og'zaki xayfsan, buyruqdagi xayfsan, sport jamoasida hatti -harakatlari

muhojama qilish, mashg'ulotlardan, musobaqalardan chetlatish. Yosh sportchini taqdirlash va jazolash tasodifiy misollarga emas, balki barcha hatti-harakatlar hisobiga asoslanishi lozim. Sportchida xuddi uning ishchanligi o'zgarib turishi tabiiy bo'lgani kabi, irodasizlikni namoyon bo'lishi, harakatchanlikning susayishi tabiiydir.

Bunday hollarda jazolashdan ko'ra, do'stona munosabat va xayrixolik katta ahamiyat kasb etadi. Jazo usullariga faqatgina ayrim hollarda, sportchi tomonidan irodasizlik doimiy namoyon bo'lgandagina murojaat etish mumkin. Irodasizlikning ayrim holatlarini engib o'tishning eng yaxshi vositasi, yosh sportchini uning holati uchun qiyinchiliklarni kuchi etib, engib o'tishni talab etadigan mashqlarni bajarishga jalb etish hisoblanadi.

Sport jamoasi yosh sportchining xulq - odobli shaxsini shakllanishida muhim omil hisoblanadi. Jamoada sportchi har tomonlama - xulqiy, aqliy va jismoniy jihatdan rivojlanadi, qaerdaki turli xil: sportchining o'z jamoasi, jamoa azolari orasidagi, sport raqiblari orasidagi muloqotlari kelib chiqadi va namoyon bo'ladi.

Sport jamoasini jipslashtirish va jamoatchilik hissini tarbiyalash masalalarini hal etishda devoriy gazeta va sport varaqalari chiqarish, sayrga chiqish va mavzuga oid kechalar, dam olish kechalari va havaskorlik tanlovlari o'tkazish, ijtimoiy foydali faoliyat uchun yaxshi sharoitlar yaratish maqsadga muvofiqdir.

Irodalilik sifatlarini tarbiyalash murabbiy faoliyatidagi muhim vazifalardan biridir. Irodalilik sifatleri obektiv va subektiv harakterdagi qiyinchiliklarni aqlan engib o'tish jarayonida shakllanib boradi. Ularni engib o'tish uchun yosh sportchiga zarur bo'lgan irodaviy kuchlanish ishlatiladi. SHuning uchun irodalilik sifatlarini tarbiyalashning asosiy uslubi

mashg'ulotlar va musobaqalar jarayonida hal etiladigan, vazifalarning asta-sekin qiyinlashtirib borish uslubi hisoblanadi.

Doimiy (sistematik) mashg'ulotlar va musobaqalardagi ishtirok yosh sportchida irodalilik sifatlarini tarbiyalashning foydali vositalari hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik sportchining shaxsi va shaxslar o'rtasidagi munosabatlar, sport intellektining rivojlanishi, ruhiy faoliyat va ruhiy sifatleri shakllanishini e'tiborga oladi. Yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiy, bolalarga ruhiy tasir o'tkazuvchi, kelajakda yuqori sport mahoratini namoyon qilish uchun zarur bo'lgan ruhan vazmin, komil, har tomonlama etuk shaxsni shakllanishi uchun zarur bo'lgan barcha mavjud vosita va uslublardan foydalanishi lozim.

Psixologik tayyorgarlikning asosiy vazifalari sport bilan shug'ullanishga qat'iy qiziqishni singdirish, mashg'ulot faoliyatiga barqarorligini shakllantirish hisoblanadi.

Psixologik tayyorgarlik uslublari qatoriga suhbatlar, ishontira bilish, pedagogik singdirish, ruhiy mashqlar, musobaqa vaziyatlarini hosil qilish uslublari kiradi.

Mashg'ulotlar dasturiga qiyinchiliklarni engib o'tishni talab etuvchi holatlar (qurquvni, hayajonni, yoqimsiz hislarni engish holativa hokazo.) ni kiritish lozim. Ulardan o'quv-mashg'ulot jarayonida foydalanishda asta-sekinlik va ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Bunday holatlarda yosh sportchilar oldiga, qoidaga binoan, bor safarbarlik imkoniyatlarini namoyon etish vazifalari qo'yilmaydi.

Yosh sportchilar bilan ishlashda ruhiy-pedagogik ta'sir o'tkazishning u yoki bu vosita va uslublarining ustunligida ma'lum bir tartiblar belgilanadi.

Og'zaki ta'sir o'tkazish uslublariga quyidagilar: tushuntirish, tanqid, qo'llab-quvvatlash, muhojama qilish, singdirish (ishontirish), obro'li insonlar misoli va boshqalar kiradi.

Aralash ta'sir o'tkazish uslublari o'z ichiga: mukofotlash, jamoat va shaxsiy topshiriqlarini bajarish, jazolashni oladi. SHunday qilib, mashg'ulotlarning kirish qismida shaxsning turli xususiyatlarini rivojlantirishga yo'naltirilgan, og'zaki va aralash ta'sir o'tkazish uslublari ishlatiladi, aqliy va ruhiy faoliyatlar rivojlanishiga ta'sir o'tkazuvchi ma'lumotlar beriladi.

Tayyorlov qismida – diqqatni, sensamotarik va irodalilik sifatlarini rivojlantirish uslublari; mashg'ulotlarning asosiy qismida ixtisoslashtirilgan ruhiy harakat (funksiya) lar va psixomotor sifatlar hissiy barqarorlik, o'z-o'zini boshqara olish qobiliyati takomillashtiriladi; yakunlovchi qismda o'zini idora qilish va asabiy – ruhiy tiklanish xususiyatlari takomillashtiriladi.

SHuni unutmash kerakki, ruhiy tayyorgarlik vositalari va uslublari taqsimlashda bu urg'u hal qiluvchi darajada yosh sportchining ruhiy o'ziga xosligi, o'quv-mashg'ulotning vazifa va yunaltirilganligiga bog'liq bo'ladi.

O'quv-mashg'ulot jarayonida tiklanish ishlari va psixologik-pedagogik ta'sirlar samaradorligini baholash pedagogik kuzatuvlar, o'lchamlar, yosh sportchi shaxsini ifodalovchi turli materiallarni tahlil qilish yo'li bilan amalga oshiriladi. Olingan ma'lumotlar dastlabki ko'rsatkichlar bilan solishtiriladi va o'quv-mashq jarayoni va yosh sportchining tiklanish ishlarini rejalashtirish hamda ruhiy tayyorgarlikka o'zgartirishlar kiritish uchun ishlatiladi.

5.8. Tiklanish vositalari va tadbirlari

Dasturning bu bo'limi sport maktablarida o'quvchilarining ishchanlilik xususiyatlarini tiklash uchun yosh sportchining yoshi, sport malakasi staji va o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olib, keng doiradaga vositalar va tadbirlar (pedagogik, gigienik, ruhiy (psixologik) va tibbiy-biologig), shuningdek, tiklanish

vositalaridan foydalanish bo'yicha uslubiy tavsiyalarni o'z ichiga olishi lozim.

O'quv-mashq bosqichi (2 yilgacha o'quv) – ishchanlilikni tiklash birinchi o'rinda, tabiiy yo'l: mashg'ulot kunlari va dam olish kunlarining navbatma-navbatligi; mashg'ulot yuklamalarining hajmi va intensivligining asta-sekin oshib borishi; mashg'ulotlarning o'yin tarzida o'tkazilishi bilan amalga oshadi.

Gigienik vositalariga qo'yidagilar tegishli: dush, issiq vanna, chiniqtiruvchi tus (harakter) dagi suv muolajalari, toza havoda sayr qilish. Kun va ovqatlanish tartibi. Vitaminlashtirish.

O'quv-mashq bosqichi (2 yildan ko'p o'quv) – tiklanishning pedagogik vositalari asosiy hisoblanadi, shu jumladan, mashg'ulotlarning rasional tashkil etilishi hamda uni sportchi organizimining funksional holati hajmiga va harakatchanligiga mos ekanligi; yuklamalar va dam olishning alohida o'quv mashg'ulotlarida va hamda yillik sikl bosqichlarida eng qulay (optimal) nisbati bo'lishi zarur.

Xuddi UMG 1 va 2 o'quv yillarining tiklanishni gigienik vositalaridan foydalaniladi.

Yosh sportchilarni tayyorlashda va musobaqalarda ishtiroki davomida ruhiy holati barqarorligini ta'minlovchi ruhiy vositalaridan pedagogik uslublar: singdirish, maxsus nafas mashqlari, chalg'ituvchi suhbatlardan foydalaniladi.

Tibbiy-biologik tiklanish vositalaridan: vitaminlashtirish, fizioterapiya, gidroterapiya, uqalash (massaj) ning barcha turlari, parli rus hammomi va sauna.

Sportda kamoloti bosqichida maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi va musobaqalar soni ortishi bilan organizmni tiklash uchun ajratilgan vaqt ham oshadi. Qo'shimcha pedagogik vositalar sifatida sport faoliyatini bir turdan boshqa turga qaratish (yo'naltirish), turli hajm va tezlikda mashg'ulot yuklamalarini

almashinishi, dam olish tanaffuslari harakterini o'zgarishi va ularning davomiyligi kabilar bo'lishi mumkin.

Tayyorgarlikning bu bosqichida barcha tiklanish vositalarini (pedagogik, gigienik, ruhiy va tibbiy-biologik) to'plamda (kompleks) qo'llash zarur. Bunda ayrim umumiy qonun-qoidalar va ushbu vositalarning yosh sportchi organizmiga ta'sirini ham hisobga olish kerak.

Uslubiy tavsiyalar.

Bir vositani doimiy qo'llash tiklanish ta'sirini, samarasini kamaytiradi, chunki organizm lokal (alohida) ta'sir etuvchi vositalarga ko'nikib qoladi. Umumiy global ta'sir ko'rsatuvchi vositalarga (parli rus hammomi, suv muolajalari bilan uyg'unlashgan sauna, umumiy qo'l uqalashi, suzish va boshqalar.) ko'nikma esa asta-sekinlik bilan hosil bo'ladi. SHuning uchun alohida tiklanish vositasini emas, balki, to'plam(kompleks)ni qo'llash ko'proq samara beradi.

Tiklanish to'plami (kompleksi)ni tuzishda avval global (umumiy) ta'sir etuvchi vositalarni, keyin esa lokal (alohida) ta'sir etuvchi vositalarni qo'llash lozimligini yodda tutish kerak.

Turli xil tiklanish vositalari to'la hajmda to'plamda foydalanish (sport kamoloti va oliy sport mahorati bosqichlari o'quvchilari uchun) katta mashg'ulot yuklamari dan so'ng va musobaqalar jarayonida zarurdir. Qolgan holatlarda esa mashg'ulot jarayonining boshida yoki davomida alohida lokal vositalardan foydalanish lozim. Engil yoki o'rtacha yuklamali mashg'ulotlardan so'ng esa, oddiy gigienik suv muolajalarni qo'llash etarlidir. Ushbu holatda tiklanish vositalarining butun to'plamini qo'llash foydalanish mashg'ulot samaradorligini pasaytiradi.

Tiklanish vositalarini tanlashda mashg'ulot va musobaqa yuklamalarini ko'tara olish xususiyatiga alohida e'tibor qaratish lozim, bu maqsadga yosh sportchilarning sub'ektiv (umumiy) hissiyotlari, shuningdek, ob'ektiv (alohida) ko'rsatkichlar (yurak qon tomir tizimi tezligi, nafasning tezligi va chuqurligi, teri qatlamining rangi, ter ajralishi va boshqalar) xizmat qilishi mumkin.

Savollar:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik vositalariga nimar kiradi?
2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalariga nimar kiradi?
3. Texnik tayyorgarlik vositalariga nimar kiradi?
4. Taktik tayyorgarlik vositalariga nimar kiradi?
5. Psixologik tayyorgarlik vositalariga nimar kiradi?
6. Tiklanish tadbirlariga qanday vositalar kiradi?

Adabiyotlar:

1. Isroilov, R. I. Gandbolni o'rgatish metodikasi //T.: "Fan va texnologiya. – 2021. – T. 164.
2. Pavlov, Sh. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.
3. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.
4. Акрамов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider ress. – 2008.
5. Макаров Ю. М., Рамзайцева А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гандбол. – 2018.

6. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов // Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.

7. Сурнина С. В., Прыткова Е. Г., Ерошенко И. А. Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах. – 2017.

8. Шестаков И. Г., Репкин С. Б. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации // Мир спорта. – 2020. – №. 2. – С. 44-48.

VI BOB. GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA MAJMUAVIY NAZORAT

6.1. Gandbolchilarning tayyorgarligini nazorat qilishning umumiy asoslari.

Ma'lumki, zamonaviy sport mashg'ulotlari gandbolchilarning jismoniy, texnik-taktik va iroda darajasini oshirishga yo'naltirilgan tayyorgarligidan tashkil topgan pedagogik jarayon hisoblanadi. Bu jarayonning samaradorligi sportchilarning tayyorgarligining turli xil jihatlarini qat'iy tartibda mutnazam majmuaviy nazorat qilishsiz ma'noga ega emas.

Majmuaviy nazoratda mashg'ulotlar yuklamalari, musobaqa faoliyati, sportchilar organizmining turli xil tizimlarining holati va texnik-taktik va maxsus tayyorgarlik darajasi tarkibi tahlil qilinadi. Gandbolchilar tayyorgarligining turli xil jihatlarini baholash uchun turli xil usullar va nazorat mashqlaridan foydalaniladi. Nazoratning samaradorligi qanday ko'rsatkichlarning qayd qilinayotganligi, ularning o'zaro qanchalik darajada bog'liqligi, shuningdek gandbolchilarning tayyorgarligi baholanishida mezonlar sifatida qanday usullardan foydalanilayotganligiga bog'liq hisoblanadi.

Mutaxassislar tomonidan qayd qilinishicha nazoratning barcha ko'rsatkichlari testlarning standartlashtirilishi bo'yicha quyidagi ko'rsatib o'tilgan talablarga javob berishi kerak:

- 1) testni o'tkazish maqsadi;
- 2) testda natijalarni o'lchash usullarining standartlashtirishga mosligi;
- 3) faqat ishonchli va axborot bera oluvchi testlardan foydalanish;
- 4) baholash tizimi;

5) nazorat turi (tezkor, joriy yoki bosqichli).

Majmuaviy nazorat o'z tarkibiga quyidagi ko'rinishdagi baholashlarni qamrab oladi:

- gandbolchilarning jismoniy holati;
- ularning jismoniy va funksional jihatdan tayyorgarligi darajasi;
- mashqlar, mashqlar seriyalari va alohida mashg'ulot yuklamalarining muddatidan oldingi qilingan mashqlar samarasi;
- tayyorgarlik mikrosikllarida mashg'ulot yuklamalari komponentlarini aniqlash;
- o'yinda gandbolchilarning musobaqaga tegishli harakat ko'rsatkichlari.

Qabul qilish asosida hisoblanilishicha, sportchilarning optimal holati kunning soat ikki va to'rt bo'lgan davri oralig'iga to'g'ri keladi. Biroq, esdan chiqarmaslik kerakki, odamlar tekshirishlarga och qorin bilan kelishadi (ushbu ko'rinishda, tahlillar uchun qon topshirish va ichki organlarni ultratovush tekshiruvidan o'tkazish talab qilinadi), albatta bunda ularni sutkaning o'rtasigacha och holda ushlab turish unchalik darajada shafqatlilik hisoblanmaydi. SHu sababli, tekshirishlarni ertalab o'tkazish maqsadga muvofiqdir.

Gandbolchilarning jismoniy holatini nazorat qilish

Gandbolchilarning «jismoniy holati» tushunchasi tarkibiga quyidagi ko'rsatkichlar kiritiladi:

- antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi;
- jismoniy qobiliyatlarning rivojlanish darajasi;
- organizmning turli xil tizimlarining holati.

Antropometrik ma'lumotlar va tananing tarkibi bo'yicha ma'lumotlar

Antropometrik ko'rsatkichlar quyidagicha tavsiflanadi: jumladan, tana bo'yi (uzunligi) va og'irligi (massasi), tana og'irligi esa elektron tarozilarda *kg* hisobida tortiladi.

So'nggi yillarda turli xildagi elektron o'lchash asboblari ishlab chiqilishi bilan bog'liq, ko'pincha holatlarda sportchilarning muskul, yog' va suyak og'irliklari ko'rinishidagi tana tarkibi nisbiy ko'rsatkichlari va hajmi (%) hisoblanishi qayd qilinadi.

Gandbol mavsumi davomida optimal tana massasini ushlab turish uchun ayrim qoidalarga amal qilish talab qilinadi. Og'irlikni yo'qotishda cheklangan miqdorda ovqat iste'mol qilish bilan birgalikda ish tutish va harakatlar faolligining oshirilishi zarur hisoblanadi. Ovqatning kaloriyasi qiymatini sutkasiga 200-500 *kcal* tushirish bilan birgalikda alohida mashg'ulotlar dasturidan foydalanish tana vaznini o'rtacha haftasiga 0,5 *kg* gacha tushirish imkonini beradi, bu to'g'ri yondashuv hisoblanadi. Bunda o'yinchi kuniga 3 martadan kam bo'lmagan holatda ovqat iste'mol qilishi zarur. Agar, yog'lar miqdori og'irlikning pasaytirilish yuqorigi diapazon darajasi qiymatidan oshsa, u holda uning haftasiga oshishi qiymati 1 *kg* dan ortiq bo'lmasligi talab qilinadi. Siklik aerob tavsifdagi mashqlar yog' qatlamining yo'qotilishini ta'minlaydi, tezkor-kuchga yo'naltirilgan mashg'ulotlar (anaerob) tipidagi mashqlar yog'siz tana vaznining ortishiga olib keladi. Ovqat rasioni tarkibi muvozanatlashtirilgan bo'lishi kerak, bunda gandbolchi organizmi hayot faoliyati uchun talab qilinuvchi barcha kerakli komponentlar bilan ta'minlanishi zarur.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini nazorat qilish

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun turli xildagi nazorat mashqlaridan foydalaniladi. Ko'pgina

nazorat testlari maxsus adabiyot ma'lumotlarida batafsil holatda tavsiflangan. SHu sababli, ularga batafsil to'xtalib o'tishning hojati yo'q. Hozirgi vaqtda ko'pgina jamoalarda gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi turli tomonlarini baholash uchun zamonaviy usullardan foydalaniladi.

Yuqori malakaga ega bo'lgan (kvalifikatsion) sportchilarni tayyorlash amaliyotida ko'pincha yuklama testlaridan foydalanilib, ular EKG (elektro-kardiogramma), gaz tahlili, yurak qisqarish soni (YQS), nafas olishi chastotasi, laktat konsentratsiyasi va organizmning boshqa turli xil tizimlarining holati asosida sportchilarning jismoniy tayyorgarligi haqida fikr bildirish, xulosalar chiqarish imkonini beradi.

Yuklama testlari bajarish quvvati bo'yicha maksimal va submaksimal turlarga ajratiladi.

Yuklamalarning oshib borishi darajasi bo'yicha ular: doimiy; doimiy o'sib boruvchi; pog'onali; uzilishlarga ega bo'lgan va boshqa turlarga bo'linadi.

Testni bajarish sharoitlari bo'yicha tabiiy maydonlarda va har xil uskunalarda testlar qabul qilish.

Odatda, gandbolda quyidagi ko'rsatkichlar baholanadi:

- tana tarkibi (kaliperometriya ushida);
- jismoniy sifatlarning rivojlanish darajasi (testdan o'tkazish);
- aerob ish bajarish qobiliyati;
- anaerob ish bajarish qobiliyati (alaktat va laktat).

Ma'lumki, 65% dan ko'proq o'yin vaqti davomida gandbolchilar energiya xosil bo'lishining aerob holatda bo'lishlari qayd qilinadi. SHu sababli, maxsus jismoniy tayyorgarlik darajasini aniqlashda aynan, aerob hududda yuklamalarning bajarilishi xususiyatini baholash muhim ahamiyatga ega hisoblanadi. Buning uchun odatda, submaksimal

yuklama bilan uskunalarda o'lchasdan foydalaniladi. Maksimal yuklama bilan amalga oshiriluvchi testlar murakkab va tayyorgarlikka ega bo'lmagan sportchilar uchun jarohatlanishga olib kelishi mumkin. Submaksimal testlar bajarilishi nisbatan oddiy bo'lib, jarohatda havfi nuqtai nazaridan pastroq darajada turadi va kam zo'riqish bilan bajariladi. Garchi, ushbu testlarda maksimal yuklama bilan ishlash testiga nisbatan solishtirilganda, o'lchashlarda olinuvchi qiymatlarda og'ishlar qiymati nisbatan yuqori bo'lsada, ulardan borgan sari gandbol amaliyotida kengroq miqyosda foydalanish ommalashini qayd qilinadi.

6.2. Tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish

Uslubiy ko'rsatmalar.

Boshqarishda rejalashtirishning muhim vazifalari bilan bir qatorda, o'quv-mashg'ulot ishlarining barcha ko'p yillik tayyorgarlik bosqichini samarali aniqlashda nazorat qilish asos hisoblanadi. O'quv-mashg'ulot ishlari jarayonida qo'yidagicha hisobga olinadi:

- a) joriy o'rganilayotgan materiallarni egallash bahosi;
- b) musobaqada jamoaviy va individual ko'rsatkichlar natijalarini baholash;
- v) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun maxsus musobaqalarda nazorat mashqlarini bajarish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga bolalarni saralab olish 9 yoshdan belgilangan. Bu guruhlariga undan yoshi qattaroq bo'lganlarni ham qabul qilish mumkin, agar ular gandbol bilan shug'ullanishni xohlashsa. Buning uchun barcha yoshdagilarga talab me'yorlari tavsiya etiladi. Guruhlarga ikkita baland bo'yli va ikkita "chapaqay"ni qabul qilish zarur. Bu zamonaviy talablarga javob berib, jamoa o'yinchilarini tayyorlashga imkon yaratadi.

O'quv-mashg'ulot guruhi gandbolchilarining tayyorgarligini nazorat qilish uchun shug'ullanuvchilarning biologik yoshini hisobga olish zarur. Bu esa sport maktabida shug'ullanish yilini emas, balki sportchining o'sha bosqichdagi jismoniy rivojlanish imkoniyatini hisobga olishni nazarda tutadi. Shug'ullanuvchilarning bir guruhdagi pasport yoshi bir yilga, biologik jihatdan undan ham ko'p farq qilishi mumkin.

12-16 yoshdagi o'smirlar guruhida gavda uzunligi biologik yosh bilan o'zaro bog'liqdir: bo'y jihatdan baland bolalar biologik jihatdan ikki karra ustunlikka egadir. Sport maktablaridagi guruhlarda asosan o'rta, o'rtadan baland va baland bo'yli gandbolchilar shug'ullanadi. Bu uch xil bo'ydagilarga yuqori sport malakasiga ega bo'lish uchun jismoniy tayyorgarlikda "majburiy" talablar ishlab chiqilgan. Yosh o'yinchilarning yoshi va gavda uzunligiga tayanib tayyorgarlik darajasini baholash imkoni yaratiladi.

Bo'yi ko'rsatilgan chegaradan (past va baland) ortiq bo'lgan yosh o'yinchilarni individual nazorat qilish orqali amalga oshiriladi. Agar natijalar jadvalda ko'rsatgan natijalarga to'g'ri kelmasa, u holda ballar yig'indisini soniya yoki santimetrlarda ozroq kamaytirish imkonini berishi mumkin.

Yosh gandbolchilar tayyorgarligining "majburiy" talablari 50 ball qilib baholanadi. Tayyorgarlik talablarining umumiy ball yig'indisi 350 ballni tashkil etadi. Ammo bolalar rivojlashi bir xil bo'lmasligini hisobga olib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks testlarni qabul qilishda gavda uzunligi sababli talablar bir xil bo'lmasligi mumkin. Jadvalda gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy sifatlar keltirilgan.

Darvozabon o'yinchini nazorat qilish ham shu testlar orqali amalga oshiriladi, ammo kompleks mashqlar ixtisoslashgan mashqlar bilan almashtiriladi. Bundan tashqari, malakali bo'lish

uchun bir qator xususiyatlar mavjud, bu ampuadagi o'yinchi tayyorgarligini nazorat qilib turish zarur.

Test vaqtida yoshni aniqlashda to'liq yosh bo'lishi uchun olti oy o'tganda va tug'ilgan kunidan so'ng hisobga olish zarur. Masalan, 2007 yil 10 sentyabrda test qabul qilinmoqda. Bolaning tug'ilgan kuni 1992 yil 15 noyabr, o'yinchi 15 yoshda. Masalan, o'yinchi 1992 yil 9 martda tug'ilgan bo'lsa, unda uning yoshi 16 bo'ladi.

Yosh gandbolchilar bo'yi qanday toifaga tegishligini aniqlash uchun umumiy jismoniy tayyorgarlikni qo'rsatuvchi jadvalga murojaat qiling.

Jismoniy safatlar rivojlanishi talablar yordamida 50 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchi test qo'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblasa bo'ladi, 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolda o'yinchilar turli o'yin ampualariga bo'linadi. Har xil ampu o'yinchilarining tayyorgarligi 14 yoshdan 16 yoshgacha ishonchli farqqa ega bo'ladi. Yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar bu farqni sezishi lozim, chunki bu o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda, o'z o'quvchilarini takomillashtirish jarayonida yordam beradi. 17 yoshdagi gandbolchilarning tayyorgarligini baxolash dasturida ballar to'plami o'yinchilar o'yin ampuasiga binoan ko'rsatilgan (bu yosh gandbolchilardagidek bo'y ko'rsatkichlari bilan emas).

Sport takomillashtiruvi bosqichida o'yinchi tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, barcha yoshdagi gandbolchilar har bir test vazifasi jadvalda ko'rsatilgan natijalar darajasi 40 balldan kam bo'lishi mumkin emas. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil yoshdagi

erkak va ayol, har xil o'yin amplitudadagi etti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

Nazorat mashqlarini bajarish uchun ko'rsatmalar

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash

30 metr masofaga yugurish

Baland startdan bajariladi. Sekundomer o'yinchining birinchi harakatidan yoqiladi. Finish umumiy qo'llaniladigan qoidaga binoan qayd etiladi.

Joyidan turib uzunlikka sakrash

Sakrash ikki oyoq bilan depsinib bajariladi. Masofani aniq to'g'rilikda aniqlash uchun oyoq tovon qismining orqa tomoni bo'r bilan bo'yalib qo'yiladi. Sakragandan so'ng yerda (polda) qayd etilgan belgi bilan masofa o'lchanadi.

Joyidan uch hatlab sakrash

Belgilangan chiziqdan ikki oyoqda depsinib birinchi sakrash bajariladi va bir oyoqqa tushib, so'ng tushgan bir oyoqda depsinib, ikkinchi sakrash bajariladi va shu oyoqdan depsinib uchinchi sakrash bajarilib ikki oyoqqa tushiladi.

Joyida turib uzoqqa to'p

(vazni 1 kg yoki ayollar gandbol) otish

5 metrli kenglikdagi koridordan uzoqqa joyidan turib o'ng va chap qo'llarda bajariladi.

O'tirgan holatda uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar gandbol) otish. Devor qarshisida oyoqlarni oldinga uzatib o'tirgan dastlabki holatda ikki qo'l bosh ortiga to'g'ri cho'zilgan holatda bajariladi.

100 m masofaga mokisimon yugurish

Maydonning yuza chizig'i o'rtasidan o'yinchi 6 metrli chiziqqacha tezlanib yugurib, so'ng yana 9 metrli chiziqqa borib qaytadi, so'ng 20 metrli maydon markazidagi chiziqqa borib

qaytadi, so'ng yana 9 va 6 metrli chiziqqa borib qaytadi. Mashq bajarilganini hisoblash uchun sportchi albatta oyoqlarini ushbu chiziqlarga tekkazib qaytishi shart.

Kuper testi

Stadion bo'ylab 12 daqiqa yugurish lozim. Ushbu vaqtda yugurib o'tilgan masofa hisobga olinadi.

Maxsus tayyorgarlikni baholash

To'pni mo'ljalga to'g'ri otish

Darvoza o'rtasidan 6 metrli masofadan darvoza burchaklariga 40x40 santimetrli mo'ljal (nishon) o'rnatiladi va ushbu mo'ljalga gandbolchilar tayangan holda 12 marta (6 marta bir burchakka va 6 marta ikkinchi burchakka) to'p otishni bajaradilar (bajarish vaqti 2 daqiqa).

Ma'lum nishonga (devorga) to'p uzatish

3 m oraliq masofadagi devorga 2 m balandlikda diametri 30 sm bo'lgan nishonga 30 soniya ichida bir qo'llab to'p uzatiladi va devordan qaytgan to'pni ikki qo'llab ilib olinadi.

30 m masofaga to'pni yerga urib ustunni aylanib qaytish. Start chizig'iga qarama-qarshi 7,5 metrga gimnastika o'rindig'i ko'ndalang qo'yiladi, 15 metrli masofaga esa to'pni yerga urib yugurib gimnastika o'rindig'idan sakrab o'tib, start olgan joyga qaytib kelinadi. Mashq galma-gal o'ng va chap qo'lda bajariladi (ustunchani aylanib o'tishda to'p ustundan yiroqdagi qo'lda bo'lish kerak).

Gandbol to'pni uzoqlikka otish

Topshiruvchi belgilangan nuqttagacha uch qadam qilib tayangan holatda to'pni otadi, otilgan to'pning tushgan birinchi nuqtasigacha bo'lgan masofa o'lchanadi.

Darvoza burchaklaridagi nishonga to'pni otish (12 marta)

Erkin to'p tashlash chizig'idan darvozaning har bir burchaklaridagi 40x40 sm mo'ljalga uch martadan to'p otiladi.

Maydon o'yiichilari uchun kompleks mashqlar (masofa - 88-90 m)

Har ikkala darvoza maydonida 6 va 9 metrli chiziqqa bir qator qilib 2 ustuncha qo'yiladi. Dastlabki holatda 6-m chiziqda turgan o'yinchi 2 ustunchani uch marta aylanib o'tadi: 9 metrgacha oldi bilan tez yugurib 6 metrga orqa bilan qaytadi. So'ng qarama-qarshi darvoza maydoniga yugurib, ustunlar yonida ushbu mashqni qaytaradi, so'ng 6 m chiziqda yotgan to'pni olib, qarama-qarshi 9 metrli chiziqqa kelib, sakrab darvozaga to'p otadi. To'p darvoza chizig'idan o'tgan paytda vaqt qayd etiladi.

Darvozabon uchun kompleks mashqlar

Darvoza markazida joylashgan darvozabon darvoza ustunlarining yuqori va pastqi qismlariga qo'yidagi tartibda qo'li bilan tegishi lozim: o'ng tomon pastki burchak, chap tomondagi yuqori burchak, chap tomondagi pastki burchak (bir seriya). Mashq besh seriyadan tashqil topadi.

6 m masofaga chiqish

6 metrli darvoza maydonida 5 ta ustunchalar o'rnatiladi. Dastlabki holat: maydonga yuzlanib darvoza markazida joylashiladi. O'yinchi tez yugurib 6 m chiziqda joylashgan 1-ustunchaga kelib qo'lini unga tekkazadi va orqa bilan qaytib, darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tegkkadi; so'ng o'ng qo'li bilan darvozaning o'ng ustuniga tegadi, keyinchalik 2-chi ustunchaga tez yuguradi, orqa bilan darvozaning o'ng tomon ustuniga o'ng qo'li bilan tegib va shundan so'ng darvozaning chap ustuniga chap qo'lini tekkazib, so'ng 3-ustungacha tez yuguradi, orqa bilan chap ustunga qaytib, chap qo'lini tekkazadi. Shundan so'ng yuza chiziq bo'ylab 1-chi ustunga keladi va orqaga aylanib, yuza chiziq bo'ylab 5-chi ustungacha keladi, orqaga o'girilib darvoza ustunlariga qo'lini tekkazgan holda mashqni yakunlaydi.

O'yinchi mashqni bajarishda albatta darvoza ustunlari va o'rnatilgan ustunchalarga tegishi shart.

Har xil yoshdagi gandbolchilar (o'g'il va qizlar) tayyorgarligining natijalari va ballarini kompleks baholash jadvali.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichi uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar.

30-jadval.

Bolalar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Joyidan uzunlikka sakrash, sm	160-180	170-185	180-200
Joyidan hatlab sakrash, sm	400-490	450-500	480-520
Joyidan o'ng ko'lda ayollar gandbol to'pini otish, m	10-14	14-17	17-20
Joyidan chap qo'lda ayollar gandbol to'pini otish, m	5-7	7-9	8-10
O'tirgan holatda ikki qo'llab ayollar gandbol to'pini otish, m	4-6	5-8	6-9
100 m ga mokisimon yugurish, s	32-35	29-32	25-29
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 m to'pni yerga urib olib yurish, s	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 m masofada to'pni ustunlararo o'ng qo'lda olib yurish, s	11-12	10-11	9-10
30 m masofada to'pni ustunlararo chap qo'lda olib yurish, s	12-13	11-12	9-10
30 s mobaynida devordagi mo'ljalangan to'pni uzatib qaytib ilish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

31-jadval

Qizlar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

Mashq turlari	O'quv yili		
	1-chi	2-chi	3-chi
<i>Umumiy tayyorgarlik</i>			
30 m masofaga yugurish, s	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Joyidan uzunlikua sakrash, sm	150-170	165-175	175-185
Joyidan uch hatlab sakrash, sm	400-	420-	460-
Joyidan o'ng qo'lda ayollar gandbol to'pini otish, m	9-13	13-16	16-20
Joyidan chap qo'lda ayollar gandbol to'pini otish, m	4-6	7-9	8-1
O'tirgan holatda ayollar gandbol to'pini ikki qo'llab otish, m	4-6	5-8	6-9
100 m masofaga mokisimon yugurish, s	33-38	31-35	28-30
<i>Maxsus tayyorgarlik</i>			
30 m masofada to'pni olib yurish, s	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7
30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s	12-14	11-12	10-11
30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s	13-14	12-13	11-12
30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	8-10	9-13	10-15
Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	6	7	8

Har xil yoshdagi gandbolchilarni jismoniy va texnik tayyorgarligining me'yoriy talablari.
12 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga me'yoriy talablar

32-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m.s	Sakrash, sm	Vazni 1 kg to'pni otish, m			Mokisi mon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochko-lar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44

5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	11,8	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Baland bo'yililar uchun talablar: (163,1 dan 170 sm gacha) – 390, o'rtadan baland bolalar uchun (157 dan 163 sm gacha) – 350, o'rta bo'yliklar uchun (145 dan 157 sm gacha) – 300.

33-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochko-lar
O'ng	Chap						
9,0	9,5	2	10	15	23,0	38,0	40
8,9	9,4	3	11	16	22,8	37,5	42
8,8	9,3	4	12	17	22,6	37,0	44
8,7	9,2	5	13	18	22,4	36,5	46
8,6	9,1	6	14	19	22,2	36,0	48
8,5	9,0	7	15	20	22,0	35,5	50
8,4	8,9	8	16	21	21,8	35,0	52
8,3	8,8	9	17	22	21,6	34,5	54
8,2	8,7	10	18	23	21,4	34,0	56
8,1	8,6	11	19	24	21,2	33,5	58
8,0	8,5	12	20	25	21,0	33,0	60

Baland bo'yililar uchun talablar – 330, o'rtadan balandlar uchun – 350, o'rta bo'yililar uchun – 320.

34-jadval.

13 yoshli gandbolchilar tayyorgarlikligiga miyoriy talablar
Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58
4,4	650	16,6	10,6	7,6	25,0	2150	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'ylilar (173,1 dan 180 sm gacha) – 390, o'rtadan balandlar uchun (165,1 dan 173 sm gacha) – 360, o'rta bo'ylilar uchun (155 dan 165 sm gacha) – 320.

35-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,5	9,0	2	12	17	22,8	35,0	40
8,4	8,9	3	13	18	22,6	34,8	42
8,3	8,8	4	14	19	22,4	34,6	44
8,2	8,7	5	15	20	22,2	34,4	46

8,1	8,6	6	16	21	22,0	34,2	48
8,0	8,5	7	17	22	21,8	34,0	50
7,9	8,4	8	18	23	21,6	33,8	52
7,8	8,3	9	19	24	21,4	33,6	54
7,7	8,2	10	20	25	21,2	33,4	56
7,6	8,1	11	21	26	21,0	33,2	58
7,5	8,0	12	22	27	20,8	33,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'ylilar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'talar uchun – 350.

36-jadval.

14 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy
tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	O'tirib ikki qo'llab			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	5,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	6,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	7,0	25,8	2500	50
4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	8,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	9,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli (178,1 dan 185 sm gacha) – 360, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 178 sm gacha) – 380, o'rta bo'ylilar uchun (157 dan 170 sm gacha) – 300.

37-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ballar
O'ng	Chap						
8,0	8,3	2	14	19	23,0	34,0	40
7,9	8,2	3	15	20	22,8	33,7	42
7,8	8,1	4	16	21	22,6	33,4	44
7,7	8,0	5	17	22	22,4	33,1	46
7,6	7,9	6	18	23	22,2	32,8	48
7,5	7,8	7	19	24	22,0	32,5	50
7,4	7,7	8	20	25	21,8	32,2	52
7,3	7,6	9	21	26	21,6	31,9	54
7,2	7,5	10	22	27	21,4	31,6	56
7,1	7,4	11	23	28	21,2	31,3	58
7,0	7,3	12	24	29	21,0	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yilar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

38-jadval.

15 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy
tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46
4,55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4,50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50

4,45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52
4,40	700	24,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4,35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4,30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4,25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli (182,1 dan 190,9 sm gacha) – 320, o'rtadan balandlar uchun (174,1 dan 182 sm gacha) – 350, o'rta bo'yilar uchun (160 dan 174 sm gacha) – 290.

39-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,8	8,1	2	16	21	21,0	34,0	40
7,7	8,0	3	17	22	20,8	33,6	42
7,6	7,9	4	18	23	20,6	33,2	44
7,5	7,8	5	19	24	20,4	32,8	46
7,4	7,7	6	20	25	20,2	32,4	48
7,3	7,6	7	21	26	20,0	32,0	50
7,2	7,5	8	22	27	19,8	31,6	52
7,1	7,4	9	23	28	19,6	31,2	54
7,0	7,3	10	24	29	19,4	30,8	56
6,9	7,2	11	25	30	19,2	30,4	58
6,8	7,1	12	26	31	19,0	30,0	60

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yilar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

40-jadval.

**16 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy
tayyorgarlikni baholash testlari**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Ochkarlar yig'indisi: baland bo'yli (185,1 dan 195 sm gacha) - 350, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 185 sm gacha) - 350, o'rta bo'yli uchun (170 dan 180 sm gacha) - 300.

41-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkarlar
O'ng	Chap						
7,6	7,8	2	18	25	20,6	33,0	40
7,5	7,7	3	19	26	20,4	32,7	42
7,4	7,6	4	20	27	20,2	32,4	44
7,3	7,5	5	21	28	20,0	32,1	46

7,2	7,4	6	22	29	19,8	31,8	48
7,1	7,3	7	23	30	19,6	31,5	50
7,0	7,2	8	24	31	19,4	31,2	52
6,9	7,1	9	25	32	19,2	30,9	54
6,8	7,0	10	26	33	19,0	30,6	56
6,7	6,9	11	27	34	18,8	30,3	58
6,6	6,8	12	28	35	18,6	30,0	60

Ochkarlar yig'indisi: burchak o'yinchilari - 365, yarim o'rtadagi o'yinchi - 360, markaziy o'yinchi - 360, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar - 350, darvozabonlar - 350.

42-jadval.

**17 yoshli gandbolchilar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy
tayyorgarlikni baholash testlari**

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,65	730	23	13,0	9,0	24,0	2550	40
4,55	740	24	13,5	9,3	23,8	2580	42
4,50	750	25	14,0	9,6	23,6	2610	44
4,45	760	26	14,5	9,9	23,4	2640	46
4,40	770	27	15,0	10,2	23,2	2670	48
4,35	780	28	15,5	10,5	23,0	2700	50
4,30	790	29	16,0	10,8	22,8	2730	52
4,25	800	30	16,5	11,1	22,6	2760	54
4,20	810	31	17,0	11,4	22,4	2790	56
4,15	820	32	17,5	11,7	22,2	2820	58
4,10	830	33	18,0	12,0	22,0	2850	60

Ochkarlar yig'indisi: yarim o'rta chiziq o'yinchilari uchun - 360, markazda o'ynaydigan o'yinchilar uchun - 360, burchak o'yinchilari - 355, chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar - 350, darvozabonlar uchun - 350.

43-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoilar
O'ng	Chap						
7,4	7,6	2	20	27	20,0	32,0	40
7,3	7,5	3	21	28	19,8	31,8	42
7,2	7,4	4	22	29	19,6	31,6	44
7,1	7,3	5	23	30	19,4	31,4	46
7,0	7,2	6	24	31	19,2	31,2	48
6,9	7,1	7	25	32	19,0	31,0	50
6,8	7,0	8	26	33	18,8	30,8	52
6,7	6,9	9	27	34	18,6	30,6	54
6,6	6,8	10	28	35	18,4	30,4	56
6,5	9,7	11	29	36	18,2	30,2	58
6,4	6,6	12	30	37	18,0	30,0	60

Ochkoilar yig'indisi: markaz o'yinchisi uchun – 360, burchak – 355, yarim o'rta – 355, chiziqli bo'ylab – 350, darvozabon – 350.

44-jadval.

12 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkoilar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44
5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50

5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11,1	8,0	5,4	27,0	1650	54
4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Baland bo'ylilar – 167,1 dan 174 sm, o'rtadan baland – 160 dan 167 sm o'rta bo'ylilar – 145 dan 160 sm.

45-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoilar
O'ng	Chap						
8,9	9,3	2	7	12	24,0	37,4	40
8,8	9,2	3	8	13	23,7	37,2	42
8,7	9,1	4	9	14	23,4	37,0	44
8,6	9,0	5	10	15	23,1	36,8	46
8,5	8,9	6	11	16	22,8	36,6	48
8,4	8,8	7	12	17	22,5	36,4	50
8,3	8,7	8	13	18	22,2	36,2	52
8,2	8,6	9	14	19	21,9	36,0	54
8,1	8,5	10	15	20	21,6	35,8	56
8,0	8,4	11	16	21	21,3	35,6	58
7,9	8,3	12	17	22	21,0	35,4	60

**13 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar**

46-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5,1	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48
5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
7,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
4,5	210	13,0	9,1	6,6	26,0	1850	60

Baland bo'yilar - 169,1 dan 176 sm, o'rtadan baland - 163,1 dan 169 sm, o'rta - 150 dan 163 sm.

47-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkarlar
O'ng	Chap						
8,7	9,1	2	9	14	23,7	37,0	40
8,6	9,0	3	10	15	23,4	36,8	42
8,5	8,9	4	11	16	23,1	36,6	44
8,4	8,8	5	12	17	22,8	36,4	46
8,3	8,7	6	13	18	22,5	36,2	48
8,2	8,6	7	14	19	22,2	36,0	50
8,1	8,5	8	15	20	21,9	35,8	52

8,0	8,4	9	16	21	21,6	35,6	54
7,9	8,3	10	17	22	21,3	35,4	56
7,8	8,2	11	18	23	21,0	35,2	58
7,7	8,1	12	19	24	20,7	35,0	60

**14 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar**

48-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44
5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,6	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Baland bo'yilar - 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland - 167,1 dan 174 sm, o'rta bo'yilar - 154 dan 167 sm.

49-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkarlar
O'ng	Chap						
8,5	8,9	2	11	16	22,8	36,4	40
8,4	8,8	3	12	17	22,6	36,2	42

8,3	8,7	4	13	18	22,4	36,0	44
8,2	8,6	5	14	19	22,2	35,8	46
8,1	8,5	6	15	20	22,0	35,6	48
8,0	8,4	7	16	21	21,8	35,4	50
7,9	8,3	8	17	22	21,6	35,2	52
7,8	8,2	9	18	23	21,4	35,0	54
7,7	8,1	10	19	24	21,2	34,8	56
7,6	8,0	11	20	25	21,0	34,6	58
7,5	7,9	12	21	26	20,8	34,4	60

**15 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar**

50-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,5	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50
4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,2	2250	60

Baland bo'yililar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1
dan 174 sm, o'rta bo'yililar – 158 dan 167 sm.

51-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

O'ng	Chap	30 m ustunlararo aylanib o'tish, s	Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkarlar
8,4	8,7	2	13	18	22,4	36,0	40	
8,3	8,6	3	14	19	22,2	35,8	42	
8,2	8,5	4	15	20	22,0	35,6	44	
8,1	8,4	5	16	21	21,8	35,4	46	
8,0	8,3	6	17	22	21,6	35,2	48	
7,9	8,2	7	18	23	21,4	35,0	50	
7,8	8,1	8	19	24	21,2	34,8	52	
7,7	8,0	9	20	25	21,0	34,6	54	
7,6	7,9	10	21	26	20,8	34,4	56	
7,5	7,8	11	22	27	20,6	34,2	58	
7,4	7,7	12	23	28	20,4	34,0	60	

**16 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga
qo'yiladigan me'yoriy talablar**

52-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkarlar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,95	590	13,5	8,9	6,6	27,6	2050	40
4,90	600	14,0	9,1	6,8	27,4	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	27,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52

4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim hujumchi – 365, markaziy – 360, burchakdagilar – 360, chiziq bo'ylab o'ynaydiganlar – 350, darvozabonlar – 350.

53-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
8,2	8,5	2	15	22	22,0	34,4	40
8,1	8,4	3	16	23	21,8	34,2	42
8,0	8,3	4	17	24	21,6	34,0	44
7,9	8,2	5	18	25	21,4	33,8	46
7,8	8,1	6	19	26	21,2	33,6	48
7,7	8,0	7	20	27	21,0	33,4	50
7,6	7,9	8	21	28	20,8	33,2	52
7,5	7,8	9	22	29	20,6	33,0	54
7,4	7,7	10	23	30	20,4	32,8	56
7,3	7,6	11	24	31	20,2	32,6	58
7,2	7,5	12	25	32	20,0	32,4	60

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, chiziqdagi – 350, yarim o'rta – 360, markaziy – 360, darvozabon – 350.

17 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

54-jadval.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash testlari

30 m yugurish, s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Mokisimon yugurish, s	Kuper testi, m	Ochkolar
		O'ng qo'l	Chap qo'l	Ikki qo'llab			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54
4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 360, burchak – 355, chizig'dagi – 350, darvozabon – 350.

55-jadval.

Maxsus jismoniy va texnik tayyorgarlikni baholash testlari.

30 m ustunlararo aylanib o'tish, s		Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)	30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib olib olish	Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
O'ng	Chap						
7,7	8,1	2	17	26	21,6	33,0	40
7,6	8,0	3	18	27	21,4	32,8	42
7,5	7,9	4	19	28	21,2	32,6	44
7,4	7,8	5	20	29	21,0	32,4	46
7,3	7,7	6	21	30	20,8	32,2	48
7,2	7,6	7	22	31	20,6	32,0	50
7,1	7,5	8	23	32	20,4	31,8	52
7,0	7,4	9	24	33	20,2	31,6	54

6,9	7,3	10	25	34	20,0	31,4	56
6,8	7,2	11	26	35	19,8	31,2	58
6,7	7,1	12	27	36	19,6	31,0	60

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 355, burchak – 355, chiziqdagi – 350, darvozabon – 350.

56-jadval.

Har xil yoshdagi darvozabonlar uchun kompleks mashqlar natijasi va ochkolar jadvali

12 yosh	13 yosh	14 yosh	15 yosh	16 yosh	17 yosh	Ochkolar
<i>O'g'il bolalar uchun</i>						
21,0	19,6	19,0	18,4	18,0	17,2	40
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	17,0	42
20,6	19,2	18,6	18,0	17,6	16,8	44
20,4	19,0	18,4	17,8	17,4	16,6	46
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	16,4	48
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	16,2	50
19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	16,0	52
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	15,8	54
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	15,6	56
19,2	17,8	17,2	16,6	16,2	15,4	58
19,0	17,6	17,0	16,4	16,0	15,2	60
<i>Qizlar uchun</i>						
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	20,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	18,8	18,0	60

Sportchining shaxsiy kartasi

Ismi, sharifi _____ Tug'ilgan yili va joyi _____

Gandbol bilan shug'ullanishni boshlagan oyi va yili _____

Sport maktabi _____ Sport jamiyati _____

SHahar, viloyat _____

56-jadval.

O'quv guruhi	Tekshirish vaqti	Jismoniy rivojlanishi					Tibbiyot xodimi xulosasi
		Gavda uzunligi, sm	Vazni, kg	Tovon o'lchami, sm	Qo'l barmoqlari o'lchami, sm	O'pka hajmi, l	
Sport maktabiga qabul qilinganda dastlabki holati							
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi yili:							
1-chi							
2-chi							
3-chi							
O'quv-mashg'ulot bosqichi yili:							

O'quv guruhi O'quv yili	Tekshirish vaqti	Umumiy jismoniy tayyorgarlik						
		30 m yugurish, s	Uch xotlab sakrash, sm	Mokisimon yugurish, s	O'ng qo'lda otish, m	Chap qo'lda otish, m	O'tirib ikki qo'lda otish, m	Kuper testi
Sport maktabiga qabul qilingandagi dastlabki holati (ma'lumot)								
Dastlabki tayyorgarlik bosqichi, yili:								
1-chi								
2-chi								
3-chi								
O'quv-mashg'ulot bosqichi, yili:								
1-chi								
2-chi								
3-chi								

Nazorat savollari:

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlik qanda testlar yordamida nazorat qilinadi?

¹⁴ Pavlov S., Abduraxmanov F., Akromov J. Gandbol" darslik //T. UzDTI. - 2005.
 Акромов Ж. А., Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Гандбол. Программа и учебное пособие для ДЮСШ, СДЮСШОР. - 2007.
 Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya." - 2017. - T. 448.

2. Maxsus jismoniy tayyorgarlik qanda testlar yordamida nazorat qilinadi?

3. Texnik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

4. Texnik tayyorgarlikni baholashning qanday testlarini bilasiz?

5. Taktik tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?

6. Taktik tayyorgarlikni qanday vazifalarini bilasiz?

7. Taktik tayyorgarlik qanday usullar yordamida nazorat qilib boriladi?

8. Taktik tayyorgarlikni baholashning qanday usullarini bilasiz?

Adabiyotlar:

1. Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya." - 2017. - T. 448.

2. Pavlov, S. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., & Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti.

3. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. - 2020.

4. Акромов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider press. - 2008.

5. Акромов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбороти-пресс нашриёти. - 2017.

6. Исроилов Р. И.. Гандболчи қизларнинг махсус жисмоний тайёргарлигини ошириш услубиятини такомиллаштириш //Fan-Sportga. – 2023. – №. 1. – С. 20-22.

7. Исроилов Р. И. Мусобақа фаолиятида гандбол жамоаларининг ўйин самарадорлигини баҳолаш //Fan-Sportga. – 2021. – №. 6. – С. 39-42.

8. Исроилов Р. И. Мусобақа фаолиятида малакали гандболчиларнинг тезкор қарши ҳужумларини таҳлили қилиш //Fan-Sportga. – 2022. – №. 6. – С. 28-31.

9. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов //Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.

VII BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK FAOLIYATI

7.1. Yo'riqchilik va hakamlik faoliyati

Darslikning bu bo'limida o'quv-mashq va sport kamoloti bosqichi o'quvchilari uchun yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti mazmunini ko'rsatib o'tish lozim.

Bolalar va o'smirlar sport maktabining asosiy vazifalaridan biri o'quvchilarni murabbiy yordamchisi, yo'riqchilar sifatida tayyorlash hamda hakam sifatida ommaviy sport musobaqalarini tashkillashtirish va o'tkazishda ishtirok etish hisoblanadi.



Ushbu vazifalarni echishni o'quv-mashq bosqichida boshlab va yo'riqchi – hakamlik amaliyotini tayyorgarlikning navbatdagi barcha bosqichlarida davom ettirish maqsadga muvofiqdir.

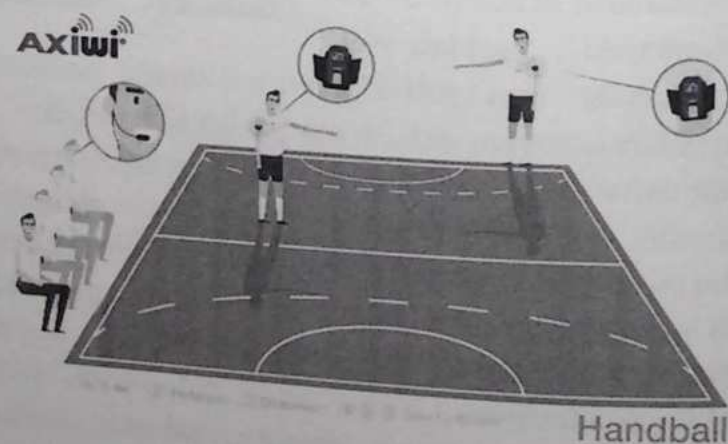
Mashg'ulotlarni suhbat, seminar, adabiyotlarni mustaqil o'rganish, amaliy mashg'ulotlar ko'rinishida olib borish kerak. O'quv-mashq bosqichi o'quvchilari safga tizish, ma'lumot berish, saf va tartib – intizom mashqlarini o'tkazish uchun sport turida qabul qilingan atamalarni (terminologiya) va buyruqli ohangni, "til"ni egallashlari; o'quv mashg'ulotlarini tashkil etishning asosiy uslublari: qizitish, asosiy va yakuniy qismlarni o'zlashtirishi lozim.

Guruhda navbatchining vazifalarini (mashg'ulot joyini tayyorlash, mashg'ulot uchun kerakli jihozlar va anjomlarni qabul qilish va mashg'ulot tugagandan so'ng ularni topshirish) o'zlashtirishi. O'quvchilarda mashg'ulotlarni o'tkazish davomida boshqa o'quvchilar tomonidan mashqlar, texnik usullarni

bajarilishini kuzatish, xatolarni topish va ularni tuzata olish qobiliyatlarini rivojlantirish kerak.

Shug'ullanuvchilar murabbiy bilan birgalikda qizitish (razminka) ni o'tkazishni o'rganishlari, hakamlikda ishtirok etishlari lozim. Hakamlik ko'nikmalarini singdirish musobaqa qoidalarini o'rganish, o'quvchilarni o'z guruhida va boshqa guruhlarda ba'zi hakamlik vazifalarini bevosita bajarishga jalb etish, musobaqalar qaydnomalarini yuritish yo'li bilan amalga oshiriladi.

O'quv-mashq bosqichida o'qitish jarayonida o'quvchilarning o'zlari mustaqqil ravishda kundalik yuritishlariga: mashg'ulotlar va musobaqalar yuklamalari hisobini yuritish, sinovlarning sport natijalarini qayd etish, musobaqalardagi chiqishlarni tahlil qilish o'rgatish zarur.



Sport kamoloti bosqichi o'quvchilari qizitish uchun asosiy mashqlarni tanlay olish va murabbiy topshirig'i bo'yicha uni o'zlari mustaqil ravishda o'tkazishni, texnik harakatlarni to'g'ri namoyish qilishni, boshqa o'quvchilar tomonidan mashqlar bajarilganda hatolarni aniqlash va tuzata olishlari, kichik yosh

guruhlaridagi o'quvchilarga alohida mashq va harakatlarni o'rgatishda yordam berishlari lozim.

Sport kamoloti bosqichi o'quvchilari o'zlari mustaqil ravishda darsning turli xil qism: qizitish, asosiy va yakunlovchi qismlari uchun mashg'ulotlar bayoni (konspekt) va mashg'ulot topshiriqlari to'plamini tuza olishlari; boshlang'ich tayyorlov guruhleri va umumta'lim maktablarida o'quv-mashg'ulotlari o'tkazishlari kerak.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari va umumta'lim maktablarida hakam, katta hakam, kotib sifatida; shahar musobaqalarida – hakam, kotib sifatida hakamlikda qatnashishlari lozim.

Sport kamoloti bosqichi o'quvchilari uchun yakuniy natija sport bo'yicha yo'riqchi unvoni va sport bo'yicha hakam unvonini taqdim etish uchun talablarni bajarish hisoblanadi.

1-qoida. O'yin maydoni

1.1. O'yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o'z ichiga ikki darvoza maydoni (qoida 1.4. va 6) oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq, yuza chiziq deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.

O'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

1.2. Darvoza (2 va 3-rasmlar) yuza chiziq, o'rtasiga o'rnatiladi. Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metrni va eni 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 sm ni hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Maydon

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

1.3. Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga va masofaga kiradi. Belgilangan chiziqlar eni 5 *sm* bo'lib, ular aniq va ravshan ko'rinishi shart. Darvoza ustunlari orasidan o'tadigan chiziqning eni esa 8 *sm* bo'lishi kerak.

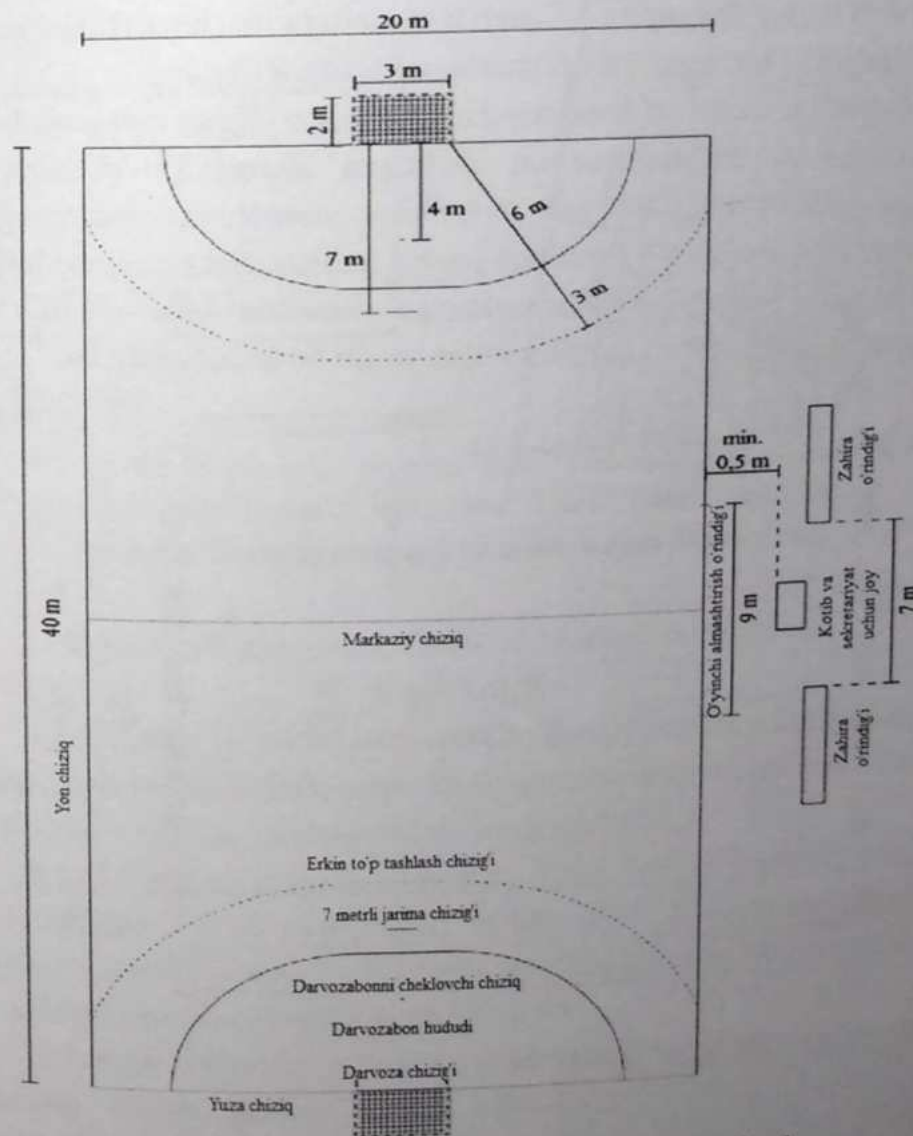
Yondosh zonalar har xil rangda bo'yalishi mumkin.

1.4. Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi (6-qoida) joylashadi. Darvoza maydonchasi maydonga chizig'i (6 metrli chiziq) bilan quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqda parallel 3 metrli chiziq o'tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to'rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo'shiladi (1 va 2-rasmlarga qarang).

1.5. Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo'ladi (1-rasm).

1.6. 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).

1.7. 7 metrli jarima to'p tashlash chizig'iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo'lgan jarima to'p tashlashda darvozabon o'tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (1-rasm).



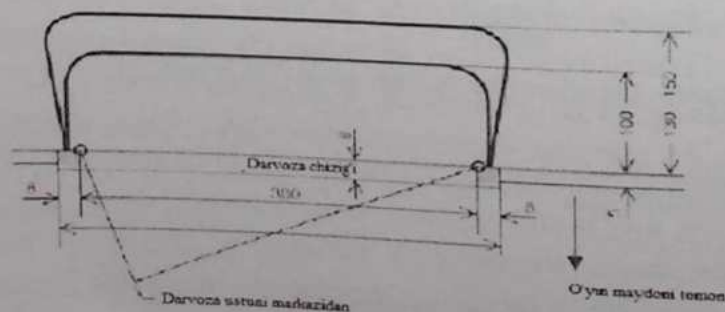
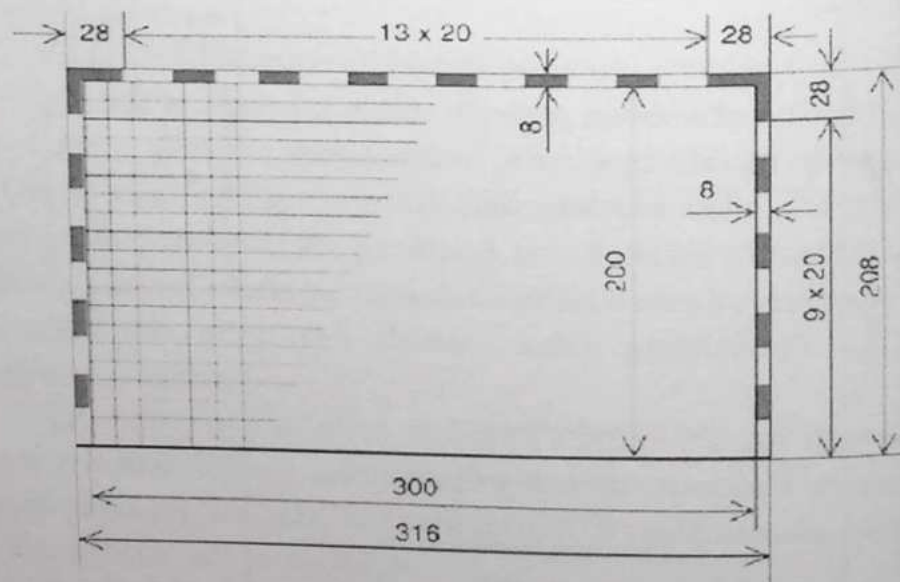
1-rasm. Gandbol maydonining o'lchamlari

1.8. Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta chiziq deb ataladi (1-rasm).

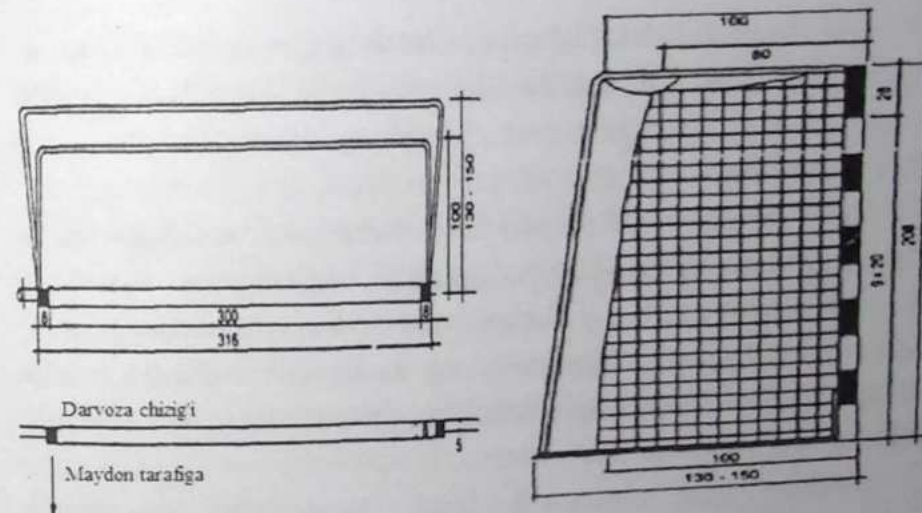
1.9. O'yinchilarni almashtirish zonasining chizig'i - yon chiziqqa maydon o'rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir

maydon bo'lagi tomonga 4,5 metrli masofada markazi chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1-rasm).

Sekretar va sekundometrilar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish zonasining chiziqlarini bimalol ko'rishlari lozim bo'lsin. Sekretariat stoli zahiradagi o'yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo'lmasligi lozim.



2-rasm. Darvozaning o'lchamlari



3-rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi

2-qoida. O'yin vaqti. Final "sirena"si va taym-aut

O'yin vaqti

2.1. Odatda 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqadan 2 taymdan, taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Yosh bolalar jamoalari uchun o'yin davomi quyidagicha belgilangan: 12-16 yoshdagilar uchun 2x25, 8-12 yoshdagilar uchun 2x20 daqiqani tashkil etadi. Har ikki holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqa belgilanadi.

2.2. Agar o'yinning asosiy vaqtida durang holati qayd etilsa, lekin g'oliblarni 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 "sirena"si.

2.3. O'yinning vaqti maydondagi hakamlar hushtagi bilan dastlabki erkin to'p tashlash belgilanadi. O'yin yakuni esa final sirenasi orqali yoki vaqt belgilovchi hakam hushtagi bilan yakunlanadi. Agar signal beruvchi uskunalar yo'q bo'lsa, u holda hakamlar o'yin vaqti tugaganligi to'g'risida hushtak chaladi (17.10).

Mulohaza: Agar avtomatik final "sirena"sini beradigan uskunalar yo'q bo'lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomerdan foydalanib, o'yin yakuniga hushtak beradi (18.2, 2-abzas)

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

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

2.5. Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'pni 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.

2.6. Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlashni bajarilishda o'yinchi 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.

2.7. 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 kesa, bunday holatda hakamlar hech qanday o'zgartirishlar qilolmaydi.

Taym-aut.

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

Taym-aut berilishi shart, agar:

- 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikasiya qilinganda;
- 7 metrli jarima to'p belgilanganda;
- jamoalarga taym-aut berilganda;
- o'yinchilar noto'g'ri almashtirilib yoki maydonga "ortiqcha" o'yinchi kirs;
- vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil hushtak berganda;
- hakamlar o'zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'ilsa (qoidaning 17.8. bandiga binoan).

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 (16.3).



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

O'yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa hushtak va jest (16) ishorasini ko'rsatgandan so'ng sekundometrist tomonidan to'xtatiladi.

Taym-autdan so'ng har doim hakam hushtagidan so'ng o'yin davom etadi (15.3.).

2.10. Hap bir jamoa o'yinning asosiy vaqtining har bir taymida bir daqiqali jamoaviy taym-aut olishga haqlidir.

3-qoida. To'p

3.1. To'p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo'lib, tashqi qavati sirpanchiq va yaltiroq bo'lmasligi shart (17.3).

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

- 58-60 sm va 425-475 (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

- 54-56 sm va 325-375 (XGF raqami 2) ayollar, qizlar (14 yoshdan yuqori) va o'smirlar (12 dan 16 yoshgacha) jamoalari uchun;

- 50-52 sm va 290-330 (XGF raqami 1) qizlar (8 dan 14 yoshgacha) va o'g'il bolalar (8 dan 12 yoshgacha) jamoalari uchun.

Izoh: barcha rasmiy yuqori va qit'a musobaqalarida to'pga bo'lgan texnik talab "Yuqori gandbol federasiyasining to'pga talab reglamenti"da ko'rsatilgan.



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

3.3. Har bir o'yinda kamida ikki to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p butun o'yin davomida bevosita sekretariat stolida bo'lishi lozim. To'p 3:1-2 qoida talabiga javob berishi shart.

3.4. Zahira to'pidan 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.

4-qoida. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish O'yinchilar formasi

Jamoa.

4.1. Jamoa tarkibi 12 o'yinchidan 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. Xuddi shunday maydon o'yinchisi ham kerak vaqtda darvozada o'ynashi mumkin (4.4 1a, 4.7-qoidaga qarang).

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 15 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 (17.13).

4.2. 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, sekretarga 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 (8.4, 16.1 d, 16.3 d va 16.6 b-qoidasiga qarang). O'yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-c qoida).

4.3. 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 sekretar 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 (4.4 va 4.5-qoidaga qarang).

O'yinga qatnashish huquqiga ega bo'lmagan o'yinchi maydonga kirsa, diskvalifikasiya qilinadi (16.6 a). To'xtatilgan o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilarni almashtirish.

4.4. Zahiradagi o'yinchilar o'yin davomida xohlaganicha o'yinga chiqishi mumkin, faqat maydondagi o'yinchi maydondan

chiqqanidan so'ng, o'yinga chiqish uchun sekretar yoki sekundometristni ogohlantirishi shart emas (4.5).

O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan joydan amalga oshirishi shart (4.5). Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir (4.7 va 14.10 ga qarang).

O'yinchini almashtirish, shuningdek, taym-aut vaqtida ham ushbu qoidaga rioya qilinadi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

4.5. O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga o'yindan chiqarilishi 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 (13.1 a-b, 9-tushuntirishga qarang).

4.6. 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 yuqoridan qolgan vaqt jamoada yana bir o'yinchi qisqartirilishi bilan amalga oshiriladi. Har ikki holatda ham o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-e qarang).

O'yinchilar formasi.

4.7. Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart. Bir jamoa 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 (17.3).



hakamlar o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik to'g'risida qaror qabul qiladi (17.13).

4.2. 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, sekretarga 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 (8.4, 16.1 d, 16.3 d va 16.6 b-qoidasiga qarang). O'yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-c qoida).

4.3. 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 sekretar 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 (4.4 va 4.5-qoidaga qarang).

O'yinga qatnashish huquqiga ega bo'lmagan o'yinchi maydonga kirsa, diskvalifikasiya qilinadi (16.6 a). To'xtatilgan o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilarni almashtirish.

4.4. Zahiradagi o'yinchilar o'yin davomida xohlaganicha o'yinga chiqishi mumkin, faqat maydondagi o'yinchi maydondan

chiqqanidan so'ng, o'yinga chiqish uchun sekretar yoki sekundometristni ogohlantirishi shart emas (4.5).

O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan joydan amalga oshirishi shart (4.5). Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir (4.7 va 14.10 ga qarang).

O'yinchini almashtirish, shuningdek, taym-aut vaqtida ham ushbu qoidaga rioya qilinadi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

4.5. O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga o'yindan chiqarilishi 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 (13.1 a-b, 9-tushuntirishga qarang).

4.6. 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 yuqoridan qolgan vaqt jamoada yana bir o'yinchi qisqartirilishi bilan amalga oshiriladi. Har ikki holatda ham o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-e qarang).

O'yinchilar formasi.

4.7. Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart. Bir jamoa 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 (17.3).



4.8. O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqa tarafdin kamida 20 *sm* va oldi tarafdin kamida 10 *sm* dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart. Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4 *sm* sardorlik bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim. Barcha o'yinchilar oyog'ida sport poyabzali bo'lishi shart.

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoyasiz ko'zoynak, shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar (17.3).

Yumshoq elastik materialdan ixcham bosh bog'ichidan foydalanishga ruxsat beriladi. Yuqorida qayd etilgan shartlarga rioya qilmagan o'yinchilar o'yinga qo'yilmaydi.

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

4.10. Agar o'yinchi hakamlar tomonidan ko'rsatilgan talablarni bajarmasa, u holda uning xulqi sportchiga xos emas deb hisoblanadi (8.4, 16.1 d va 16.3 b).

4.11. Agar o'yinchi jarohat olsa, hakamlar tomonidan (16 va 17- ishoralardan foydalanib) taym-aut vaqtida jarohat olgan o'yinchi jamoasining ikki shaxsiga yordam berish maqsadida maydonga chiqishga ruxsat beriladi (4.2, 16.1 d, 16.6 b).

5-qoida. Darvozabon

Darvozabonga ruxsat etiladi:

5.1. Darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga;

5.2. Darvoza maydonchasi ichida to'p bilan maydon o'yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga (7.2-4, 7.7-qoida) darvozabon tomonidan to'pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi (6.5, 12.2 va 15.3 b);

5.3. To'psiz darvoza maydoniga 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'sa, u holda darvozabon darvoza maydonchasidan chiqdi deb hisoblanadi;

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

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

5.5. Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish;

5.6. O'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish (13.1 a);

5.7. Darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabon yana to'pga tegishi man etiladi (13.1 a);

5.8. Darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pga tegish (13.1 a);

5.9. Maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pni darvozabon maydoniga olib kirish (13.1 a);

5.10. O'yin maydonidan to'pni olib darvoza maydoniga qaytish (13.1 a);

5.11. Darvoza o'yin maydonida yotgan yoki o'yin maydoni tomon dumalab ketayotgan to'pga tovon yoki oyoqning tizzadan past qismi bilan tegish (13.1 a);

5.12. Raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to'p o'yinchining qo'lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o'tish (14.9).

6-qoida. Darvoza maydoni

6.1. Darvoza maydonida faqat darvozabon bo'lishi mumkin (6.3). Maydon o'yinchisi gavdaning har qanday qismi bilan darvoza maydonini belgilovchi chiziqdan o'sa, u holda o'yinchi darvoza maydoniga kirgan deb hisoblanadi.

6.2. 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 (13.1 a);

b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib, o'z foydasiga ustunlik yarasa, erkin to'p tashlash (13.1 a-b ga qarang, 6.2 c);

c) agar maydon o'yinchisi darvoza maydoniga kirib, yaqqol darvozani ishg'ol qilish imkoniyatini to'xtasa, 7 metrlik jarima to'p otish belgilanadi (14.1 a).

6.3. Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

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

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

c) himoyachilar himoya harakatlarini bajarish jarayonida darvoza maydoniga kirib kesa, ammo bu holat raqib ustunligini yo'qotishga olib kelmasa.

6.4. 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 mutlaq man etiladi (13.1 a-b). 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 (12.2).

6.5. Agar to'p darvoza maydoniga tushsa, u holda darvozabon to'pni (12) o'yinga qaytaradi.

6.6. 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 (6.5) qoidaga binoan uni o'yinga qaytaradi.

6.7. 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 (13.1 b);

c) to'p maydonning yon chizig'idan chiqib kesa – yon chiziqdan to'p tashlash (11.1);

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

6.8. Darvoza maydonidan o'yin maydoniga qaytgan to'p o'yinda deb hisoblanadi.

7-qoida. To'p bilan o'ynash.

To'p bilan o'ynash

Ruxsat etiladi:

7.1. Otish, ilish, to'xtatish, uzatish, qo'l panjalarining ichkari va tashqari tomonlari bilan, bosh, gavda va tizzadan yuqori qismida.

7.2. O'yinchi to'pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo'lsa ham (13.1 a).

7.3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish (13.1 a) quyidagi holatlarda qadam qo'yildi 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 siljisa.

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.

7.4. 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) yoki to'pni ko'p marotaba bir qo'llab yerda dumalatib, 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 (13.1 a);

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).

7.5. Bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish.

7.6. Tizzada turib, o'tirib yoki yotgan holda to'p bilan o'ynash. *Ruxsat etilmaydi:*

7.7. Bir martadan ortiq to'pga tegish (boshqa o'yinchiga, darvozaga yoki yerga tegmasdan avval (13.1 a).

7.8. Oyoqning tizzadan past qismi bilan to'pga tegish, raqib o'yinchilari tomondan oyoqga to'p tashlash holati hisobga olinmaydi (13.1 a-c).

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

Sust o'yin.

7.10. 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 (13.1 a).

Erkin to'p tashlash o'yin to'xtatilgan joydan bajariladi.

7.11. Agar sust o'yin imkoniyatidan foydalanish qayd etilsa, u holda ogohlantirish ishorasi (18-jest)dan foydalaniladi. To'pni egallagan jamoaga esa, o'yinda hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng 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.

7.1. Otish, ilish, to'xtatish, uzatish, qo'l panjalarining ichkari va tashqari tomonlari bilan, bosh, gavda va tizzadan yuqori qismida.

7.2. O'yinchi to'pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo'lsa ham (13.1 a).

7.3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish (13.1 a) quyidagi holatlarda qadam qo'yildi 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 siljisa.

Izo: 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.

7.4. 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) yoki to'pni ko'p marotaba bir qo'llab yerda dumalatib, 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 (13.1 a);

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).

7.5. Bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish.

7.6. Tizzada turib, o'tirib yoki yotgan holda to'p bilan o'ynash.
Ruxsat etilmaydi:

7.7. Bir martadan ortiq to'pga tegish (boshqa o'yinchiga, darvozaga yoki yerga tegmasdan avval (13.1 a).

7.8. Oyoqning tizzadan past qismi bilan to'pga tegish, raqib o'yinchilari tomondan oyoqga to'p tashlash holati hisobga olinmaydi (13.1 a-c).

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

Sust o'yin.

7.10. 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 (13.1 a).

Erkin to'p tashlash o'yin to'xtatilgan joydan bajariladi.

7.11. Agar sust o'yin imkoniyatidan foydalanish qayd etilsa, u holda ogohlantirish ishorasi (18-jest)dan foydalaniladi. To'pni egallagan jamoaga esa, o'yinda hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng 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.

8-qoida. Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

8.1. 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.

Ruxsat etilmaydi:

8.2. 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.

8.3. Har bir tobora o'sib boruvchi (progressiv) qoida buzishni shaxsiy jazoni, ya'ni ogohlantirish (16.1 b) va jazo darajasini kuchaytirishni talab etadi (16.3 c va 16.6 e).

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

8.4. Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va so'z bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos bo'lmagan xulq deb hisoblanadi (5-tushuntirishga qarang). Bu holat maydon o'yinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami – farqi yo'q). Sportchiga xos bo'lmagan xulqni jazolashda, shuningdek tobora o'sib boruvchi (progressiv) jazo qo'llaniladi (16.1 e, 16.3 c-d va 16.6 b-j).

8.5. O'yinchi o'z harakati bilan raqib sog'lig'iga xavf tug'dirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart (16.6 c). 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;

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.

8.6. O'yinchi o'yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo'rlik qilsa, darhol o'yindan chetlatilishi shart (16.9-11). O'yin maydonidan tashqari holatida o'yinchiga qarshi qilingan hujum (zo'rlik) diskvalifikatsiyaga olib keladi (16.6 f, 16.13 b-e). Zo'rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifikatsiya qilinishi shart (16.6 f).

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo'rlik (o'yinchiga, hakamga, sekundometristga, sekretarga, 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.

8.7. 8:2-6 qoidalarining buzilishi raqib jamoasi darvozasiga 7 metrlik jarimaga olib keladi (14.1), agar qoida buzilishi to'g'ri yoki bevosita o'yin to'xtatilishi yoki raqiblar tomonidan yaqqol darvoza olinishi yuzaga kelsa.

Aks holda qoida buzilishi raqiblar jamoasi tomon erkin to'p tashlashga olib keladi (13.1 a-b, shuningdek, 13.2 va 13.3 qoidasiga qarang).

9-qoida. Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)

9.1. Darvozaga to'p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to'p o'z aylanasi bilan darvoza ustunlari o'rtasidagi chiziq qalinligidan to'la o'sa (4-rasmga qarang), faqat darvozaga to'p otayotgan o'yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo'l qo'yilmasa, maydon chizig'ini nazorat qiluvchi qakam ikki qisqa hushtak va 12-jest ko'rsatib, gol bo'lganini ko'rsatadi.

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

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

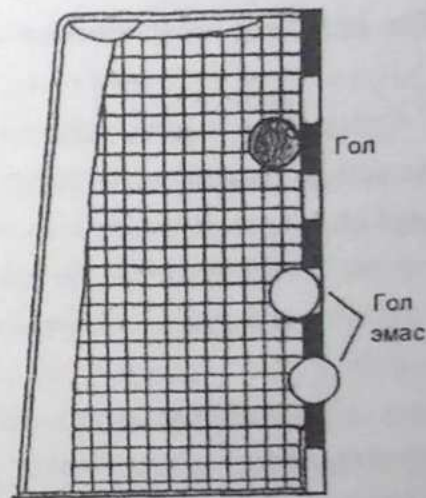
Agar o'yinchi o'z darvozasiga to'p kirisa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to'p otishni bajarish holatidan boshqa (12.2, 2-satr boshi).

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.

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

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

9.3. 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 (2.2 ga qarang).



4-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

10-qoida. Dastlabki to'p tashlash

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

O'yinning birinchi yarmidan so'ng jamoalar darvozalarni almashtiradilar. 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 (10.1).

10.2. Har doim o'yin darvoza ishg'ol qilinganidan so'ng darvozasiga gol kiritgan jamoa o'yinchilari tomonidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi (9.2, 2 ga qarang).

10.3. Dastlabki to'p tashlash o'yin maydonining markazidan har hil yo'nalishda (tomonlar taxminan 1,5 m) bajarilishi mumkin. U hakam hushtagidan so'ng 3 soniyada bajarilishi shart (13.1 a). Dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'pni

chiqarmagunga qadar bir oyoq bilan markaz chizig'ida bo'lishi lozim (13.1).

Dastlabki to'p tashlashni bajaruvchi jamoa o'yinchilari hushtakka qadar markaziy chiziqdan o'tishga ruxsat etilmaydi (15.1, 2 va 3-satrga qarang).

10.4. 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 (15.7).

11-qoida. Yon chiziqdan to'pni tashlash

11.1. Agar to'p to'la yon chiziqdan yoki himoyaga o'tayotgan jamoa o'yinchilaridan tegib yon chiziqdan o'tib kesa, yon chiziqdan to'p tashlash belgilanadi.

11.2. Yon chiziqdan to'p tashlash hakam hushtagisiz (15.3 b) to'p chiqib ketishdan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

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

11.4. 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.

11.5. 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.

12-qoida. Darvozabon tomonidan to'p tashlash

12.1. Darvozabon tomonidan to'p tashlash bajariladi: agar darvoza maydonida to'pni ilib olsa (6.5 qoida), shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o'yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziqdan o'tib kesa.

12.2. Darvozabon tomonidan to'p tashlash, ya'ni to'pni o'yinga kiritish hakam hushtagisiz (15.3 b ga qarang) darvoza maydonidan o'yin maydoni tomon bajariladi.

Agar darvozabon tomonidan uzatilgan to'p darvoza maydoni chizig'idan o'sa 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.

12.3. Darvozabon to'p tashlashni bajargandan so'ng to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan to'pga tegishi mumkin emas (5.7, 13.1 a).

13-qoida. Erkin to'p tashlash

13.1. 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 qoidasi buzilishi sababli to'pni yo'qosa (4.2-3, 4.5-6, 5.6-11, 6.2 a-b, 6.4, 1.2-4, 7.7-8, 7.10, 8.8, 10.3, 11.4, 12.3, 13.7-8, 14.4-7 va 15.2-5 qoidalariga qarang);

b) himoya qilayotgan jamoa o'yinchilari tomonidan buzilgan qoida natijasida to'pga ega bo'lgan jamoa to'pni yo'qotishga olib kelsa (4.2-3, 4.5-6, 6.2 b, 6.4, 6.7 b, 7.8, 8.8).

13.2. 13:1 a qoidaga binoan hakamlar erkin to'p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o'yin qoidasini buzgandan so'ng himoya qilayotgan jamoa darhol to'pni egallab olsa.

Shuningdek, 13.1 b 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'xtatish 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.

13:2 qoida 4.2-3 yoki 4.5-6 qoidalari buzilganda qo'llanilmaydi, chunki bunday holatda sekundometrist o'yinga aralashgani tufayli qoidaga binoan o'yin darhol to'xtatilishi kerak.

13.1. Agar xatolik 13.1 qoidaga binoan oddiy to'p tashlashga olib kelsa, to'p qayerda bo'lmasin, o'yin xatolikka yo'l qo'ygan joydan davom ettiriladi.

13.1. 13.1 a-b da ko'rsatilgan qoidadan boshqa holatlarda, ya'ni o'yin to'xtatilganda va boshqa aniq holatlarda, hatto hech qanaqa xatolikka yo'l qo'yilmagan bo'lsa ham erkin to'p tashlash belgilanadi:

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

b) agar har ikki jamoa to'la 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.

13.1. Hakam hushtagiga qadar to'pga egalik qilgan jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilansa, u holda shu vaqtda to'p gayerda bo'lgan o'yinchi to'pni darhol o'sha joyga qo'yishi shart (16.3 e).

Erkin to'p tashlashni bajarish

13.1. Erkin to'p tashlash hakam hushtagisiz (15.3 b ga qarang) odatda, xatoga yo'l qo'yilgan joyda bajariladi. Buning asosida istisno tariqasida quyidagilar bo'lishi mumkin. 13.4 a-b qoidaga ko'rsatilgan sharoitda erkin to'p tashlashni asosan o'yin to'xtatilgan joydan hakam hushtagidan so'ng bajariladi.

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (JGF, qit'a va milliy federasiya vakili) talabiga binoan, o'yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo'l qo'yilgan 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 4.2-3, 4.5-6 qoidalariga binoan xatoga yo'l qo'yilganda sekundometrist o'yinni to'xtatib, yuqorida ko'rsatilgan satrdagi qoidaga amal qilinishi mumkin.

13.1. 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 (13.1 a).

13.1. Erkin to'p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari raqiblar maydoni erkin to'p tashlash chizig'ini bosish yoki undan o'tishi man qilinadi (15.1).

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'yinchilarni to'g'ri joylashtirib (15.1), erkin to'p tashlashni hushtakdan so'ng bajarishga ruxsat beradi (15.3 b).

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

13.1. 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.

14-qoida. 7 metrli jarima to'p otish

14.1. 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 hushtak o'rin olsa;

c) o'yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa (9.1 qoidadan tashqari).

"Yaqqol darvoza olinish imkoniyati"ni belgilashni 8-tushuntirishga qarang.

14.2. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p va gavda nazoratini saqlab qolishsa ham 14.1 a qoidasini inobatga olmay 7

metrli jarima to'p otishni belgilashga zaruriyat yo'q, hatto o'yinchi keyinchalik yaqqol darvoza olinishi imkoniyatini yo'qosa ham.

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 gavgani nazorat qilishni yo'qosa, shuningdek, yaqqol darvoza olinishi atalmish imkoniyati barbod bo'lsa, u holda 7 metrli jarima to'p tashlash belgilanadi.



14.3. Hakamlar 7 metrli to'p tashlashni belgilashda taym-aut (2.2) olishlari shart.

14.4. 7 metrdan to'p otishni bajarish maydondagi hakam hushtagidan so'ng 3 soniya ichida bajariladi (13.1 a).

14.5. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqargunga qadar 7 metrdan to'p otish chizig'iga tegishi yoki undan o'tishi man etiladi (13.1 a).

14.6. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi yoki uning sheriklari to'p raqiblariga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegish huquqidan mahrum etiladi (13.1 a).

14.7. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi jamoa a'zolari to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqmasdan avval erkin to'p tashlash chizig'idan o'tishiga ruxsat etilmaydi.

Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi (13.1 a).

14.8. 7 metrli to'p otishni bajarishda raqib jamoa o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'i tashqarisida va 7 metrli to'p otish chizig'idan to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqqunga qadar 3 metrdan kam bo'lmagan masofada joylashishlari mumkin, aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa, 7 metrli to'p otish qaytariladi.

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

14.10. 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 darvozabonni almashtirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo'lmagan xulq tariqasida jazolanadi (8.4, 16.16 va 16.3 c).

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

15.1. 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 (faqat 10.3-2 satrda ko'rsatilgan holatdan tashqari).

Noto'g'ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tuzatilishi lozim (13.8-2 satr va 15.7 qarang).

15.2. Darvozabondan tashqari barcha to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilarning bir oyog'i doimo yordam bo'lishi shart (13.1 a). Ikkinchi oyog'ini yerdan ko'tarib va uni yerga qo'yishi mumkin.

15.3. O'yin davom etishga hakam tomonidan hushtak beriladi:

a) doimo dastlabki (10.3) yoki 7 metrli (14.4) to'p tashlashda;

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

- taym-autdan so'ng o'yinni davom ettirish uchun;

- 13.4 qoidaga binoan, erkin to'p tashlashdan 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 hushtagidan so'ng to'pni 3 soniya mobaynida o'yinga kiritishi shart (13.1 a).

15.4. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqsa, to'p tashlash bajarilgan hisoblanadi (12.2 qoidaga qarang). To'p tashlashni bajarishda o'yinchi o'z sheriklariga qo'ldan-qo'lga to'pni uzatishi mumkin emas, sheriklari umuman to'pga tegishga huquqi yo'q (13.1 a).

15.5. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi to'p tashlangandan so'ng u boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegishi mumkin emas (13.1 a).

15.6. Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to'p tashlashda himoyachi jamoa o'yinchilari noto'g'ri joylashganligi tufayli hujum o'yinchilariga noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto'g'ri joylashishini to'g'irlashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo'lsa, o'yinchilarning joylashishi to'g'rilanadi (15.3 b).

Agar himoyadagi jamoa o'yinchilarining birortasi noto'g'ri joylashishiga qaramasdan hakam to'p tashlashni bajarishga hushtak 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 chetlatilishi shart (16.1 c va 16.3 h).

16-qoida. Jazolash

Ogohlantirish:

16.1. Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

a) raqibga nisbatan (8.3 qoidadan tashqari) qoidani buzsa (5.5 va 8.2);

b) raqib to'p tashlashni bajarishida unga qarshi rad harakati qilinsa (15.7);

c) o'yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo'lmagan xulqi (8.4).

Izoh: har bir o'yinchi faqat bir marta ogohlantiriladi, jamoa esa 3 martadan ortiq ogohlantirilmaydi.

2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi keyinchalik ogohlantirish olishi mumkin emas.

16.2. Aybdor o'yinchi yoki rasmiy shaxsni ogohlantirilganda hakamlar sariq "kartochka" bilan qo'lini yuqori ko'tarib ogohlantiradi va bu holatni sekretar (sekundometr) qayd etadi (13-jest, sariq kartochka o'lchami 9x12 sm).



O'yindan chetlatish.

16.3. O'yindan (2 daqiqaga) chiqarish quyidagi hollarda qo'llaniladi:

a) o'yinchilar almashishi yoki noto'g'ri o'yin maydoniga chiqish (4.5-6);

b) jazolangan o'yinchi o'yin qoidasini buzishni yana takrorlasa;

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

d) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo'lmagan xulq holati takrorlansa, shuningdek, birortasi 16.1 d (8.4) qoidasiga binoan ogohlantirilgan bo'lsa;

e) raqiblar jamoasi erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lganda to'pni joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa (13.5);

f) to'p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa (15.7);

j) o'yinchi yoki rasmiy shaxsni o'yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli (16.8, 2-satr);

h) 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, to'xtatilgan o'yin davom etmasdan o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun (16.12).

Izoh: b, c va d 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 chetlatilishiga asos bo'ladi deb hisoblasa, yuqoridagi b, c va d bandlarni e'tiborga olmasdan, o'yinchini o'yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek,



daqiqali chetlatish vaqti tugaganidan so'ng o'yinchilar tarkibini to'ldirish mumkin.

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

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol, sportchiga xos bo'lmagan xulq (16.6 d), hujum sababli diskvalifikasiya (16.6 f-j)dan boshqa holatlardagi diskvalifikasiya o'yindan so'ng o'z kuchini yo'qotadi. Diskvalifikasiya uchrashuv bayonnomasida qayd qilinishi lozim (17.11).

O'yindan chetlatish.

16.9. O'yindan haydashga qaror qilinadi:

Butun o'yin davomida (16.13 va 2.6) maydonda yoki maydon tashqarisida o'yinchi tomonidan "jismoniy zo'rlik" qilib hujum qilinsa (8.7).

16.10. Hakamlar taym-aut belgilagandan so'ng o'yindan haydaluvchi aybdor o'yinchiga, yuqorida ikki qo'li kesishgan ishora yordamida (15-jest) ko'rsatiladi, bu holatni sekretar (sekundometrist) tomonidan qayd etiladi.

16.11. O'yindan haydaliq har doim o'yin vaqtining oxirigacha amal qiladi va jamoa o'yinni o'yin mobaynida bir o'yinchiga kam bo'lib davom etadi.

O'yindan haydalgan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas va u darhol o'yin maydonini, shuningdek, zahira hududini tark etishga majbur. Shundan so'ng unga jamoa bilan har qanday aloqa qilishi man etiladi.

Hakamlar tomonidan o'yindan haydash holati rahbariyatga tushuntirilib, uchrashuv bayonnomasida qayd qiladilar.

Bir xil vaziyatda bir necha xato qilish.

16.12. Agar jamoaning o'yinchisi yoki mas'ul vakili o'yin davom ettirishdan avval bir vaqtda bir va undan ortiqqoida 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 (16.3 h). Agar qo'shimcha o'yindan chetlatilish ushbu o'yinchi uchun uchinchi bo'lsa, unda o'yinchi diskvalifikasiya qilinadi;

b) agar diskvalifikasiya qilingan o'yinchi (to'g'ridan-to'g'ri yoki uchinchi marta chetlatilishga bog'liq) o'sha zahoti, ya'ni o'yin davom ettirilmagan oldin sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun aybdor deb topilsa, u holda jamoaga jazo belgilanadi va jamoa tarkibi 4 daqiqa mobaynida maydonda qisqartiriladi;

c) 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 diskvalifikasiya (16.6 d) qilinadi. Bu barcha jazolar maydonda jamoa tarkibining 4 daqiqa ichida o'yinchilarning qisqartirilishiga olib keladi (16.8, 2);

d) agar diskvalifikasiya e'lon qilingan o'yinchi (to'g'ridan-to'g'ri yoki uchinchi marta chetlatilishga bog'liq) o'yin davom etishiga qadar qo'pol, sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun ayblansa, u holda jamoa ham jazolanadi va maydondagi jamoa tarkibi 4 daqiqa mobaynida qisqartiriladi.

O'yin vaqti tugagandan so'ng qoida buzilishi.

16.13. 16.1, 16.3, 16.6 va 16.9 qoidalaridagi xatolar o'yin davomida yo'l qo'yilgan xatolar jumlasiga kiradi. "O'yin davomi" tushunchasi qo'shimcha vaqt va taym-autni o'z ichiga oladi (faqat taymlar orasidagi tanaffusdan tashqari 2.8 qarang).

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

O'yindan avval:

a) sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun– ogohlantiriladi (16.1 d);

b) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq yoki "jismoniy hujum" uchun diskvalifikasiya qilinadi (16.6 d-f), lekin jamoaga o'yinni (12 o'yinchi va 4 mas'ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

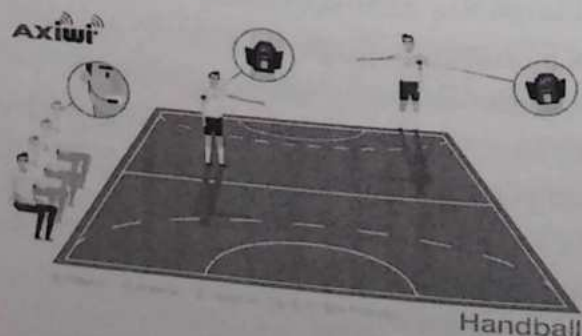
17-qoida. Hakamlar

17.1. Har bir o'yinga ikki teng huquqli hakamlar tayinlanadi. Ularga sekondometrist va sekretar yordam beradi.

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

17.3. Uchrashuvdan avval hakamlar o'yin maydoni, darvoza va to'p holatlarini tekshirib, qaysi to'p bilan o'ynashni hal qiladi (1 va 3.1).

Shuningdek, hakamlar ikki jamoaning 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 (4.1-2 va 4.7-9).



17.4. Hakamlarning biri, ikkinchisi va ikki jamoa sardori ishtirokida qur'a tashlash o'tkaziladi (10.1).

17.5. 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 hushtak berib o'yinni boshlaydi (10.3).

To'pga egalik qilayotgan jamoa to'pni raqiblarga oldirib qo'ygan zahoti bu hakam darhol himoya qiluvchi jamoa darvozasining 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.

17.6. 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 (13.2 va 14.2).

Agar hakamlarning biri uchrashuvni tugata olmasa, u holda ikkinchi hakam bir o'zi o'yinni davom ettiradi (JGF va qit'a musobaqalarida uchraydigan bunday holatda taalluqli musobaqa Nizomiga binoan yechimi topiladi).

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

17.8. Agar ikki hakam xatoga yo'l qo'yilganini qayd esa, yoki to'p o'yin maydonidan chiqib ketganda, hakamlar to'pni qaysi

jamo'a o'yining kiritishi to'g'risida har xil fikrga ega bo'lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib, bir yechimni qabul qiladi. Agar ular bir yechimga kela olmasa, u holda maydondagi hakam yechimi qo'llaniladi. Bunday holatda taym-aut shart. Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so'ng kerakli jest ko'rsatilib hushtakdan so'ng o'yin davom ettiriladi (2.8 f, 15:3 b).

17.9. Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardirlar.

Undan tashqari, ular ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikasiya va umuman o'yindan haydallishlarni ham qayd etadilar.

17.10. Ikki hakam o'yin vaqtini nazorat qilishga javobgar. Vaqtni to'g'riligini belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi (2.3 qoidaga qarang).

17.11. O'yindan so'ng bayonnomani to'g'ri to'ldirilishga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

17.12. O'yindan haydash (16.11) va diskvalifikasiya (16.8 qoida, 4-satr) bayonnomada qayd etilishi shart.

17.13. "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.

17.14. 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.

18-qoida. Sekundometrist va sekretar

(vaqt belgilovchi hakam, kotib)

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

Shunday qilib, sekretar asosan o'yinchilar ro'yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o'yinga chiquvchi o'yinchi kech qolib kelgan va o'ynashga huquqi bo'lmagan o'yinchilarni nazorat qiladi.

Jamo'a zahira hududidagi o'yinchi va rasmiy shaxslarning miqdorini o'yinga kirishi va chiqishlarini, shuningdek, birgalikda mas'uliyatlarni taqsimlab nazorat qiladi.

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

18.2. 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 (2.3 qoidaga qarang).

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.

Erkin to'p yoki yon chiziqdan to'p tashlashni belgilashda hakamlar darhol to'p tashlash yo'nalishini ko'rsatuvchi jestni ko'rsatishi lozim (7 yoki 9-jest).

Agar shunga zaruriyat tug'ilsa, hakamlar albatta jestdan foydalanishi lozim (ya'ni, o'yinchiga shaxsiy jazo belgilashda (13-15-jestlar).

Agar erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlash belgilash sababli tushunarli bo'lishi uchun 1-6 va 11-jestlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir (ammo, 11-jest sust o'yin 18-jesti uchun erkin to'p tashlash holatlarida doim qo'llaniladi).

Zarur sharoitda albatta 12, 16 va 17-jestlar qo'llaniladi. Hakamlar zarur deb hisoblaganda 8, 10 va 18-jestlardan foydalanadi.¹⁵

7.2. Hakamlar tomonidan korsatiladigan ishoralar (jestlar) ko'rinishi



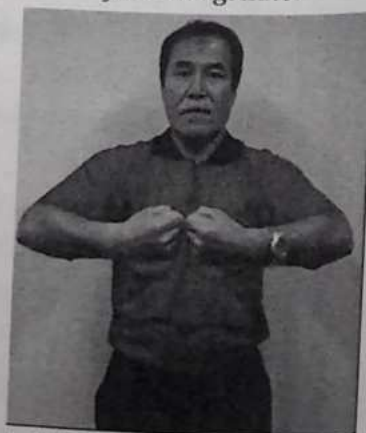
1. Darvoza maydoni chizig'idan o'tish (bosish).



3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish yoki to'pga 3 soniyadan ortiq egalik qilish



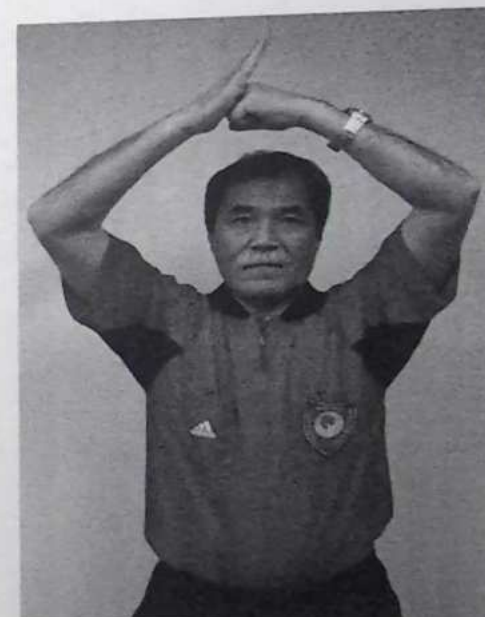
2. To'pni yerga urib olib yurishdagi xato.



4. Ushlab qolish yoki itarib yuborish



5. Zarba



6. Hujumchi xatosi

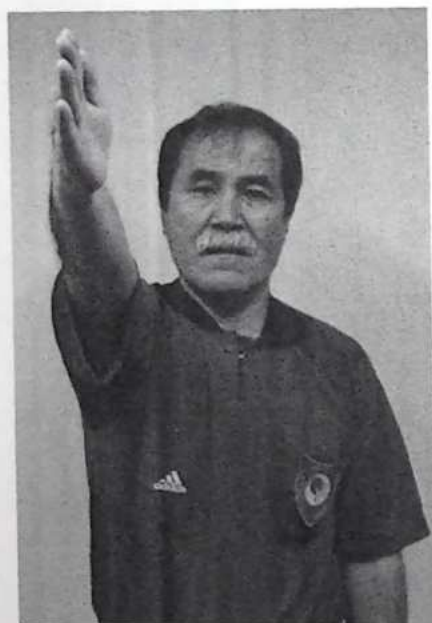


7. Yon chiziqdan to'p tashlash tarafini ko'rsatish



8. Darvozaabonning to'p tashlashi

¹⁵ Павлов Ш. К. Мусобақа қондалари, уларни ташкил этиши. - 2007.



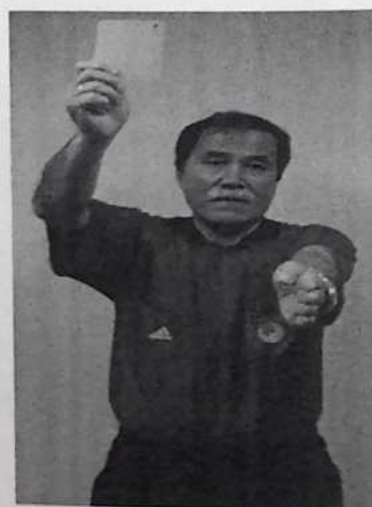
9. Erkin to'p tashlash tarafini ko'rsatish



10. 3 metrli masofaga rioya qilmaslik



11. Gol



12. Ogohlantirish (sariq kartochka), diskvalifikasiya (qizil kartochka)



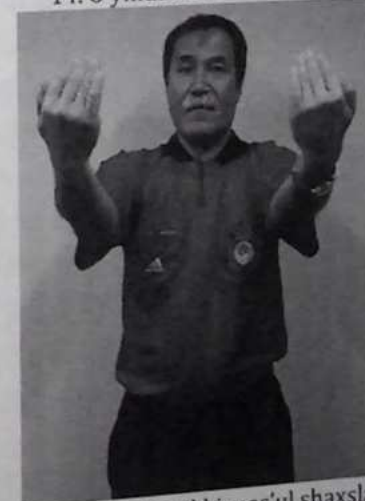
13. Chetlatish (2 daqiqa)



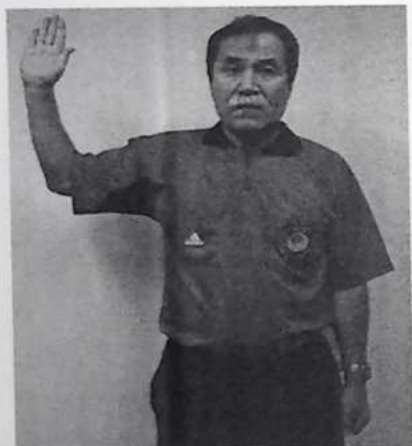
14. O'yindan umuman chetlatish



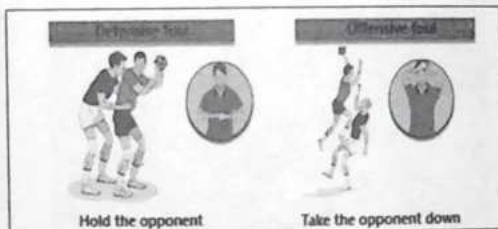
15. Taym-aut



16. Jamoaning ikki mas'ul shaxslariga taym-aut vaqtida maydonga chiqishga ruxsat berish



17. Sust o'yinni ogohlantirish



Savollar:

1. O'yin maydoni o'lchamlari qancha bo'ladi?
2. Davoza olchamlari qancha bo'ladi?
3. To'p o'lchamlari qancha boladi?
4. Yon chiziqdan to'pni o'yinga kiritish qanday amalga oshiriladi?
5. O'yin maydonida qanday hududlar mavjud?
5. O'yin maydonidagi chiziqlar qanday nomlanadi?
6. Hakamlar tomoni ko'rsatiladigan ishoralarni (jestlar) ta'riflab o'ting.
7. Asosiy vaqtda o'yin durrang bilan yakunlansa g'olib qanday aniqlanadi?

Adabiyotlar:

1. Абдалимов О.Х. Гандбол.(мусобака койдалари, уларни ташкил этиш ва утказим тизими) Тошкент,“. – 2014.
2. Набиев Т. Э. Организация и судейство соревнований по гандболу. – 2020.
3. Григорьев, А. П., Блохин, С. А., Лихачев, В. Э., Коржева, А. Г. Организация и судейство соревнований по гандболу: методическое пособие. – 2015.

VIII BOB. O'YIN QOIDALARINI O'RGANISH UCHUN USLUBIY TAVSIYALAR

8.1. Final sirenasidan so'ng bajariladigan erkin to'ptashlash

Final sirenasidan so'ng erkin to'p tashlash bajarish ko'p hollarda jamoa uchun darvoza olinishi muammosi qiziqitirmaydi. Aksincha, o'yin natijasi ma'lum yoki erkin to'p tashlash joyi raqib darvozasidan ancha yiroq bo'lgan hollarda. Lekin erkin to'p tashlashni qoida talabiga binoan bajarilishi shart, unga hakamlar to'p tashlash imkoniyatini yaratib berishlari kerak, to'p otishni bajaruvchi o'yinchi uni tashlab yuborishi yoki hakamlar qo'liga berishi mumkin.

Jamoa to'pni darvozaga kiritishga harakat qilishi aniq bo'lgan holatlarda hakamlar bu uchun barcha sharoit yaratib berishlari lozim, lekin bunday holat o'yinni susaytirilishi va uning manzarasining yomonlashishiga olib kelmasligi kerak. Bunda hakamlar ikkala jamoa o'yinchilariga kechiktirmay tez va xatosiz erkin to'p tashlashni bajarish dastlabki holatda turish uchun sharoit yaratib beradi.

To'p tashlashni bajaruvchi jamoaning faqat bir o'yinchisi to'p bilan bo'lishini nazorat qilishi zarur. Bunday holatda o'yinchilar almashtirilishi mustaqil amalga oshiriladi, lekin hakamlar o'yinchilarni almashtirish sababli to'p tashlashni bajarish uchun beriladigan hushtakni kechiktirishi shart emas.

Shuningdek, hakamlar ikkala jamoa tomonidan qoida buzilmasligini juda aniq ko'rsatishlari lozim. Himoyadagi jamoa o'yinchilarini jazolash 15.7, 16.1 c, 16.3 f qoidalarida ko'rsatilgan. Shuningdek hujumdagi jamoa o'yinchilari ham qoida buzilishlarga yo'l qo'yadi, masalan, to'p tashlashga hushtak berilib, lekin to'p tashlashni bajarmasdan avval bir yoki bir nechta o'yinchilar erkin to'p tashlash chizig'idan o'tib ketadilar

(13.8, 3-satr) yoki to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi harakat qiladi yoki sakrab to'p otishni bajaradi (15.2). Xatolik bilan gol hisoblanmasligi uchun bunday qoida buzilishlari darhol qayd etilishi lozim.

8.2. Taym-aut

2.8 qoidada taym-aut albatta olinishi kerakligiga qaramay, ayrim hollarda hakamlarga boshqa holatlarda taym-aut belgilash imkoniyati yaratiladi. Taym-aut olinishi shart bo'lmagan holatlar ham uchrab turadi, lekin quyidagi sharoitlarda u o'z g'oyasini saqlab qoladi:

a) tashqi muhit sabab, masalan, maydonni tozalash zarurligida;

b) o'yinchi jarohat olganda;

c) jamoa tomonidan ataylab o'yin sur'atini sekinlashtirganda. Masalan, jamoa standart to'p tashlashni bajarilishini kechiktirsa, o'yinchi ataylab to'pni boshqa tarafga tashlasa yoki uni uzoq ushlab tursa;

d) agar to'p maydon ustida zalning shiftiga yoki boshqa narsalarga tegsa (13.4 c) va erkin to'p tashlash joyidan to'p uzoqroq masofaga sapchip ketib, o'yin susayish holati yuzaga kelsa.

Taym-aut olishga va shuningdek boshqa holatlarni qayd etishga qaror qilishdan avval hakamlar avvalombor bu holatlarni to'g'ri baholashlari, ya'ni o'yinni to'xtatish birorta jamoaga ustunlik bermasligi uchun. Masalan, agar o'yin susaytirilishidan ushbu jamoa rag'batlantiradigan bo'lsa, unda maydonni tozalash uchun taym-aut olishga zaruriyat qolmaydi. Agar jamoaga qandaydir sabab bilan taym-aut berilganda boshqa jamoa ustunlikni yo'qotadigan bo'lsa, bunday holatda ham taym-aut olishga zaruriyat qolmaydi.

Tanaffusning cho'zilishi ham muhim omil hisoblanadi. Jarohat natijasida tanaffusning cho'zilishini baholash qiyin bo'lganligi uchun taym-aut berish maqsadga muvofiqdir. Shuningdek, hakamlar to'p maydondan chiqib ketganda taym-aut berishga qaror qilishga shoshilmasliklari lozim. Ko'pincha bunday hollarda to'p maydonga qaytib, o'yin sekinlashishiga o'rin qolmaydi. Agar to'pni maydonga qaytarishmasa, unda hakamlar taym-aut olishga zaruriyat bo'lmazligi uchun darhol zahiradagi to'pdan (3.4) foydalanishlari lozim.

8.3. Jamoaviy taym-aut (2.10)

Har bir jamoa o'yinning asosiy vaqtini har bir taymda bir daqiqali taym-aut olishga haqlidir (ammo, bu huquq o'yinning qo'shimcha vaqtida berilmaydi).

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

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

Shundan so'ng sekundometrist o'yinni to'xtatishga hushtak berib, taym-aut jestidan (16-jest) foydalanib va taym-aut so'ragan jamoa tarafiga qo'lini cho'zib ko'rsatadi (zaldagi shovqin va boshqa tartibsizlik tufayli zaruriyat bo'lsa bu holatni o'rindan turib ko'rsatishi mumkin). "Yashil kartochka" stolini 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. So'ng hakamlar jamoa taym-autini tasdiqlaydi va sekundometrist jamoa taym-aut vaqtini nazorat qiluvchi boshqa soatni yurgizadi. Sekretar jamoaviy taym-aut olingan vaqti 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 kengashish uchun sekundometrist yoniga kelib-ketishi mumkin.

Bunday holatda o'yinchilar maydonda yoki maydon tashqarisida bo'lishlariga qaramay 8.4 va 16.3 c qoidalariga binoan 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'yin 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 hushtagidan so'ng sekundometrist tomonidan vaqt belgilovchi soat yurgiziladi.

8.4. Sust o'yin (7.10-11)

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'yinning omili muvafaqiyatli himoya bo'lsa.

Ogohlantirish "jest"ini qo'llanilishi.

Quyidagi holatlarda ogohlantirish "jest"i qo'llaniladi:

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

- 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 qaytarishga majburlik bo'lmasa, lekin qaytarilsa;

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

2. Darvozaga to'p otishga tayyorlanish jarayonida o'yinchilarni almashtirmoqchi bo'lgan payt.

Quyidagi o'ziga xos holatlar sodir bo'lganda:

- barcha o'yinchilar hujum uchun o'z joylarini egallasa;

- jamoa o'yin jarayonini to'p uzatib boshlash uchun tayyor bo'lganda;

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

8.5. Sportchiga xos bo'lmagan xulq (8.4, 16.1 d)

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 yuborish;
- c) so'z bilan raqiblarni yoki o'zining jamoasi a'zolarini haqorat qilish;
- 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 tashlash bajarilish jarayonini cho'zib yuborish;
- f) raqibni formasidan tortib ushlab qolish;
- j) 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 kirsas;
- k) raqibni xatoga yo'l qo'ydirish maqsadida ataylab ayyorlik qilish.

8.6. Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq (8.6, 16.6 d)

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

- a) ishtirokchilarga qarshi (hakamlar, sekretar, 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 kesa, bunday holatni sportchiga xos bo'lmagan oddiy holat deb hisoblab bo'lmaydi;

c) raqib tomonidan 7 metrli jarima to'p otishni bajarishda darvozabon tomonidan bo'shang (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 paytda raqibni to'p bilan urish. Bunday holat raqibga nisbatan jismoniy zo'rlik deb baholanadi.

8.7. Boshlang'ich to'p tashlash (10.3)

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

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

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

8.8. "Yaqqol darvoza olinish imkoniyati" ta'rifi

14.1 qoidada ifodalangan yaqqol darvoza olinish imkoniyati tushunchasi quyidagi holatlarda yuzaga keladi:

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

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

c) o'yinga yuqorida (a) yoki (b) bandeda ko'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.¹⁶

8.9. Sekundometrist tomonidan o'yinni to'xtatish (18.1)

Agar sekundometrist almashtirish yoki o'ynashga ruxsat etilmagan o'yinchilar xatosi sababli o'yin to'xtatilsa, u holda 4.2-3, 5-6 qoidalariga binoan qoida buzilgan joydan raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan o'yin davom ettiriladi. Ammo, agar o'yin to'xtatilgan paytda to'p raqiblar uchun ustunlik holatga olib keladigan bo'lsa, u holda erkin to'p tashlash qoida buzilgan joydan bajariladi (13-b, 3 va 4 qoidaga qarang).

¹⁶ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T.: "Fan va texnologiya". - 2017. - T. 448.
Павлов И. К. Мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш. - 2007.

Xatoga yo'l qo'yilgan bunday holatlarda sekundometrist 13.2 va 14.2 "ustunlik qoidasi"ni hisobga olmay, darhol o'yinni to'xtatishi shart. Agar o'yin to'xtatilishi sababli yaqqol darvoza olinish imkoniyati buzilsa, bunday holatda xatoga yo'l qo'yan jamoa darvozasiga 14.1 a qoidaga binoan 7 metrli to'p tashlash belgilanadi.

Boshqa turdagi xatolarga yo'l qo'yilganda sekundometrist asosan navbatdagi o'yin to'xtatilishini kutib, hakamlarga ma'lum qilishi lozim. Agar sekundometrist bunday xatolar sababli o'yinni to'xtasa, bunday xatolik jamoaning to'p yo'qotishiga olib kelmasligi kerak. O'yin to'xtatilishidan avval to'pga ega bo'lgan jamoa erkin to'p tashlash bilan o'yinni davom ettiradi. Ammo, himoyadagi jamoa o'yinchilari tomonidan yo'l qo'yilgan qoida buzish va o'yinni barvaqt to'xtatilishi natijasida yaqqol darvoza olinish imkoniyatini yo'qotishga sabab bo'lsa va bunga hakamlar to'liq ishonch hosil qilganda 14.1 d qoidada ko'rsatilganidek, 7 metrli to'p tashlash belgilanadi. Asosan sekretar (sekundometrist) tomonidan qayd etilgan va hakamlarga ma'lum qilingan qoida buzilishlar (4.2-3, 5-6 qoidalarida ifodalangan holatlardan tashqari) shaxsiy jazoga loyiq emas.

14.1 a qoidaga binoan 7 metrli to'p otishni belgilashga qaror qilish, shuningdek, to'pga ega bo'lgan jamoa yaqqol darvoza olish imkoniyatiga ega bo'lgan paytda hakam yoki texnik vakil (XGF yoki qit'a, milliy federasiya) tomonidan og'zaki ogohlantirish yoki o'yinchini jazolash uchun to'xtatilsa ham belgilanadi.

8.10. O'yinchilarni almashtirish hududi (zona) qo'llanish tartibi

1. O'yinchilarni almashtirish zonasi maydonning yon chizig'i tashqi tarafidan markaziy chiziqlarning ulangan nuqtasidan o'ng va

chap tomon taalluqli jamoa zahiradagi o'yinchilari joylashgan o'rindiqqacha belgilanadi (o'lchovi 1-rasmda ko'rsatilgan).

JGF va qit'a federasiyasi ko'rsatmasiga bog'liq jamoaning zahiradagi o'yinchilari uchun skameyka markaziy chiziqdan 3,5 m 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).

1. Skameykada faqat bayonnomada qayd etilgan o'yinchi va mas'ul shaxslar joylashishiga ruxsat etiladi (4.1-2 qoida).

Agar tarjimonga ehtiyoj bo'lgan holda, u jamoa skameykasida joylashadi.

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

2. Sekundometrist va sekretar butun o'yin jarayonida hakamlarga o'yinchilarni almashtirish hududini nazorat qilishda yordam qilishlari kerak.

3. 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;

- sekretar (sekundometrist) bilan muloqotda bo'lish, ayrim holatlarda faqat "jamoaning mas'ul shaxsi" (4.2 qoidaga qarang).

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

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

Ammo quyidagi holatda o'yinchilarga ruxsat beriladi:

- o'rindiq 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, sekretar (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.

4. O'yinchilar almashtirish hududiga qo'yilgan talablari buzilsa, u holda hakamlar 16.1 d, 16.3 c-d yoki 16.6 b, d, j qoidalariga binoan (ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikasiya) belgilanadi.

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

O'yinni kuzatish uchun tayinlangan texnik vakillar (XGF yoki qit'a federasiyasi) agar o'yin qoidasi yoki o'yinchini almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilgan deb topsa, u holda hakamlarni (navbatdagi o'yin to'xtatilganda) taklif etishi mumkin

(ammo, hakamlar o'yin holatini baholab, qabul qilingan qaroridan boshqa).

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

Ammo (XGF yoki qit'a federasiyasi) texnik vakili jamoalarining biri tomonidan xato buzilishi sababli o'yinni darhol to'xtatish qarori qabul qilinsa, 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.

6. Agar hakamlar o'yinchi almashtirish hududiga qo'yilgan talablar buzilishiga ahamiyat bermasa, hatto ular bu haqda oldin ogohlantirilgan bo'lsa, bunday holatda (XGF yoki qit'a federasiyasi) texnik vakil bu haqda tegishli tashkilotga bildirishnoma berishi shart (masalan, axloq qo'mitasiga). U tashkilot o'yinchilarni almashtirish hududi talablariga hakamlar harakatining muvofiqligini aniqlaydi.¹⁷

Savollar:

1. Bir uchrashuvda nechta hakam faoliyat yuritadi va ularning vazifalari qanday?
2. Hakamlar tomonidan qanday jazolash turlari qo'llaniladi?
3. Jamoa murabbiysiga nisbatan 2 daqiqali chetlatish jazosi qo'llanilganda qanday o'zgarish sodir bo'ladi?
4. O'yindagi qanday holatlarda baxsli to'p o'ynaladi?

¹⁷ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati // T.: "Fan va texnologiya". - 2017. - T. 448.

Павлов Ш. К. Мусобақа қондалари, уларни ташкил этиш. - 2007.

5. Gandbolda o'yinchilarni almashtirish qanday amalga oshiriladi?

6. Hakamning ruxsatisiz zahiradagi o'yinchi maydonga tushsa qanday chora ko'riladi?

7. Sportchiga xos bo'lmagan harkat iborasini siz qanday tushunasiz va unga qanday harakatlar kiradi?

8. Taym-aut olish tartibini tushuntirib bering.

Adabiyotlar:

1. Абдалимов О.Х. Гандбол.(мусобака қойдалари, уларни ташкил этиш ва утказим тизими) Тошкент,. - 2014.
2. Набиев Т. Э. Организация и судейство соревнований по гандболу. - 2020.
3. Григорьев, А. П., Блохин, С. А., Лихачев, В. Э., & Коржева, А. Г. Организация и судейство соревнований по гандболу: методическое пособие. - 2015.

IX BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

9.1. Musobaqalarni tashkil etishning mazmun va mohiyati

Gandbol musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda gandbol sportini 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'iylilikni talabga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, viloyat, 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 musobaqlarga bo'lish mumkin.

O'zbekistan Respublikasi sport vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra qolib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan Nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini holisona 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.

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 sport vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston Gandbol Federasiyasining viloyat, tuman va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir.

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

9.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

Aylanma tizim.

Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib

o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

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

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

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi. Bu raqamlar vertikal chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

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

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

	6·4		6·5	
3	5:3	5:4	1:4	1:5
2	1:2	1:3	2:3	2:4
6		2·6		3·6

1 2 3 4 5

6-1 2-6 3-6

5 2 1 3 2 4

4 3 3 5 4 1 1 5

4-6 5-6

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

1-кун 2-кун 3-кун день 4-кун 5-кун

1 2 2 3 3

5 2 1 2 2

4 3 3 4 1

4 5 4 1 5

4 5

342

Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash

1-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

K - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi

vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishiga yetarli bo'lishi kerak.

Yutqazgandan so'ng chiqib ketish tizimi

Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi.

Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa:

($2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvini birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lishi kerak.

Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar. Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K = (M - 2^n) \cdot 2$$

bunda: K – birinchi kundan o'yinda qatnashadigan jamoalar soni;

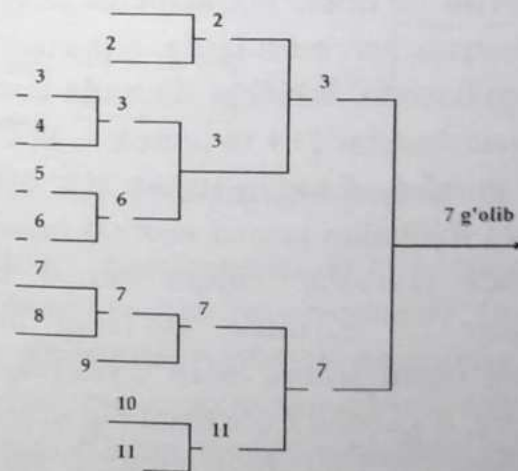
M – musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

2^n – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi.

Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi

olinadi. Bu son $2^4 = 16$ bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi. $16 - 11 = 5$.

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo'lib, o'yinining ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinining 2-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.



Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning muhim kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufti qur'a tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qur'a natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi.

1-o'rin – final g'olibi.

2-o'rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

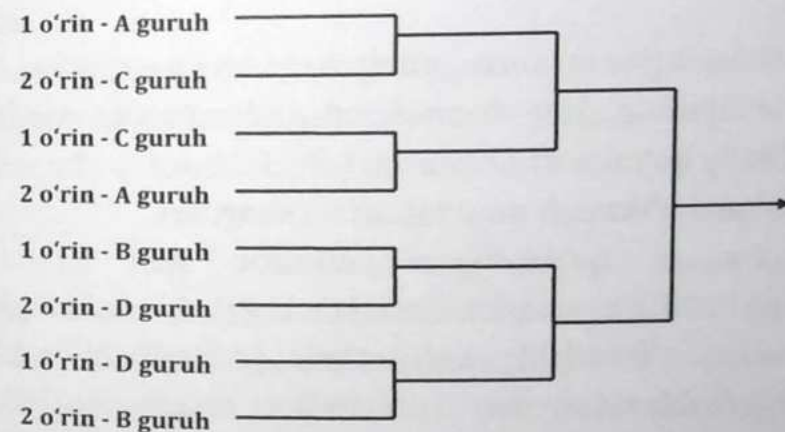
3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

16 jamoa uchun aralash (Olimpiya) tizim

Musobaqa o'tkazishning "aralash" tizimi ikki bosqichdan iborat bo'lib, ular – aylanma va chiqib ketish tizimlaridir. Bunda musobaqaning boshida jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar va ikkinchi bosqichga o'tgan jamoalar chiqib ketish tizimida musobaqani davom ettiradilar. Musobaqalashuvning bu tizimi bir tomondan tasodif "faktorining" ta'sirini yo'qosa, ikkinchidan jamoalar soni ko'p bo'lganda musobaqani oz muddatda o'tkazishni ta'minlaydi. Aralash tizimni qo'llashda: birinchi davrada jamoalar aylanma tizimda musobaqalashadilar (14 ta jamoa A, B, 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 guruhida 2-o'rinni olgan jamoa bilan kuch sinashadi. Uchrashuvlarda g'alaba qozongan ikki jamoa finalda kuch sinashadi, yutqazgan jamoalar esa 3-4 o'rinlarga kuch sinashadilar).

I BOSQICH (aylanma)			
A guruh	C guruh	A guruh	C guruh
1 – III o'rin	1 – II o'rin	1 o'rin	1 o'rin
2 – I o'rin	2 – III o'rin	2 o'rin	2 o'rin
3 – IV o'rin	3 – I o'rin		
4 – II o'rin	4 – IV o'rin	B guruh	D guruh
		1 o'rin	1 o'rin
B guruh	D guruh	2 o'rin	2 o'rin
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 (Olimpiya, yutqazgandan so'ng chiqib ketish



9.3. Musobaqa nizomi.

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

Musobaqa haqidagi Nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rishi 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'siga 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 (federasiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali – bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o'yin durang bilan tugallanganda yoki o'tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo'lganda g'olibni aniqlash usullari, o'yin qoidalarida ko'rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. O'tkazilgan o'yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o'yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog'liq bo'lgan intizom masalalarini ko'rib chiqish tartibi.
11. O'yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.

12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.

13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.¹⁸

Nazorat savollari:

1. Qanday musobaqa turlarini bilasiz?
2. Qur'a tashlash qanday amalga oshiriladi?
3. Musobaqalarni tashkil etish jarayonida qanday hujjatlar zarur hisoblanadi?
4. Qanday musobaqa o'tkazish tizimlarini bilasiz?
5. Musobaqa o'tkazish tizimlarining salbiy, ijobiy tomonlari deganda nimalar nazarda tutiladi?
6. Musobaqa nizomida qanday talablar aks ettiriladi?

Adabiyotlar:

1. Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
2. Pavlov, S. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.
3. Абдалимов О.Х. Гандбол.(мусобака койдалари, уларни ташкил этиш ва утказим тизими) Тошкент,. – 2014.
4. Акрамов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider ress. – 2008.

¹⁸ Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiyati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
Павлов Ш. К. Мусобақа қойдалари, уларни ташкил этиш. – 2007.

5. Акрамов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбароти-пресс нашриёти. – 2017.

6. Набиев Т. Э. Организация и судейство соревнований по гандболу. – 2020.

7. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов //Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.

GLOSSARIY

No	O'zbek tilida	Rus tilida	Ingliz tilida
1.	Handball – inglizcha so'z bo'lib, "hand - qo'l", "ball - to'p", degan ma'noni anglatadi.	Гандбол – английское слово "hand - рука", "ball - мяч".	Handball-it is being English word, it means "hand-qo'l" "ball-to'p"
2.	Amplua – bu gandbolchilarning maydonda joylashish tizimi, ya'ni darvozabon, o'ng va chap burchak o'yinchilari, o'ng va chap yarim o'rta o'yinchilari, markaz o'yinchisi, chiziq bo'yab o'ynaydigan o'yinchi bular amplua deyiladi.	Амплуа – это структура расположения гандбольных игроков на площадке, вратарь, левый и правый углавик, левый и правый полусредний, центральный игрок и линейный. Расположения игроков на площадке в зависимости функциональных задач называется амплуа.	Amplua-this is a placing system of handball players in the ground, that is goal-keeper, right and left corner's players, right and left half middle players, central player, player who is playing along the line is called amplua.
3.	"Taym-out" – inglizcha "Time out" so'zidan olingan bo'lib bir daqiqoli tanaffus degan ma'noni anglatadi.	Тайм аут – это английское слово "Time out" означает минутный перерыв.	Time-out -being English word, it means "a minute's break"
4.	Diskvalifikatsiya – o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsini o'yindan yoki musobaqadan chetlashtirish.	Дисквалификация – отстранение игрока или официального лица команды с игры или с соревнования.	Disqualification-to remove player or an official member of the team from game or competition.
5.	Hakamlik jestlari – O'yin jarayonida o'yin qoidalari buzulgan holatlarda hakamlar tomonidan ko'rsatiladigan ishoralar.	Судейские жесты – это жестикуляции которые используют судьи вовремя игры при нарушении правил.	Judging gesture - gestures that are shown by judges when game rules are broken during the game.
6.	Texnika – grekcha so'z bo'lib «bajara olish san'ati» degan manoni bildiradi.	Техника – это греческон слово обозначает "искусство выполнять".	Technics- being greek word, it means "art of doing smth"

7.	Taktika - so'zining ma'nosida - nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o'tkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq to'qnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq - atvorida, alohida qoidalar dan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.	Тактика - это построения теории и практики, для осуществления специальной деятельности на принципах конкретных основанных на принципах конкретных столкновений для того чтобы достичь цели.	Tactics- means of this word is to make theory, practice and at conducting special activities, at the clear rushing state based on principles, scheme and at behaviour rules, following from particular rules, achieving aims, in generally said, tactic submit to strategy.
8.	Strategiya - (strategia) yunoncha so'zdan olingan bo'lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo'l, usul yoki vositani tanlab, g'alaba sari olib borish ma'nosini ifodalaydi.	Стратегия - это греческое слово обозначающая самый эффективный путь, приём и средства ведущий к победе в военной структуре или в политических партиях.	Strategy-being taken from Greek's word, in military field, in political party choosing the most effective way, method or mean, carrying towards triumphs.
9.	"Model" - so'zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma'noda esa, biror ob'ekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. «Model» so'zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma'noni anglatadi.	Модель - используется как эталон или стандарт. Образец какого либо предмета или случая. Слово модель обозначает одинаковое значение как в научно-исследовании так и в спорте.	Model-word is used as pattern (standard, etalone). In wide meaning comprehended of some objects' process or occurrence's pattern (imaginary or conventional). Model word is realized at the same meaning both in scientific-methodical literature and in sport.
10.	Sport formasi - pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.	Спортивная форма - с педагогической точки зрения готовность игрока для достижения высоких результатов по всем направлениям- психической, физической, технической и тактической стороны- гормональная единства.	Sport uniform-pedagogical point of view, consist of harmonic unity of sportsman's optimal preparation for achieving success be ready in respect all sides-psychic and physical sport technical and tactical.

11.	Sport - qisqa ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma'noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.	Спорт - это личное соревновательная деятельность на основе этой деятельности определяется специальная подготовка, его нормы и победы.	Sport-in short meaning it is called that personal competition activity, in wide meaning it is realized that personal competition activity and special preparation base on this activity and also is standard and success.
12.	Sport musobaqalari - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport sohasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	Спортивные соревнования - это оценка и сравнения спортивных результатов, управления конкуренции в спорте. Это средства для развития личности, определение способности человека, построение показателей эталона.	Sport competitions-demonstrative methods, to estimate and to compare sport successes, sport competitions are necessary factors for being communication with other people, means of person's forming, to realize human's opportunities, indicated to arrange etalone indicator.
13.	Uslub - biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish uchun qo'llash lozim bo'lgan usullar majmuasi.	Метод - комплекс приёмов которые используются для изучения или выполнения какой либо деятельности.	Method- collection of ways that is used for realizing or teaching something, occurrence and process.
14.	Usul - biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish tartibi.	Приём - распорядок изучения или выполнения какой либо деятельности.	Method-teaching or carrying out order of something, occurrence and process.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Isroilov, R. I. Gandbolni o'rgatish metodikasi //T.: "Fan va texnologiya. – 2021. – T. 164.
2. Pavlov S. K., Abdalimov O. X., Yusupova Z. Y. Gandbol nazariyasi va uslubiati //T.: "Fan va texnologiya. – 2017. – T. 448.
3. Pavlov, S. K., Abdalimov, O. X., Shelyagina, I. N., Isroilov, R. I. (2018). Sport pedagogik mahoratini oshirish (Gandbol). T.: *Ilmiy texnika axboroti-press nashriyoti*.
4. Абдалимов О.Х. Гандбол.(мусобака койдалари, уларни ташкил этиш ва утказим тизими) Тошкент,“. – 2014.
5. Абдурахманов Ф. А. Теория и методика гандбола. – 2020.
6. Акрамов Ж. А. Гандбол //Учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов "Lider ress. – 2008.
7. Акрамов Ж., Павлов Ш. К., Абдурахмонов Ф. А. Гандбол: программа детского-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва-Т //Илмий техника ахбароти-пресс нашриёти. – 2017.
8. Макаров Ю. М., Рамзайцева А. А. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гандбол. – 2018.
9. Набиев Т. Э. Организация и судейство соревнований по гандболу. – 2020.
10. Павлов Ш. К., Абдурахманов Ф. А. Подготовка гандболистов //Учебное пособие. Т., УзГИФК. – 2006.
11. Сурнина С. В., Прыткова Е. Г., Ерошенко И. А. Гандбол. Теория и методика преподавания в вузах. – 2017.
12. Шестаков И. Г., Репкин С. Б. Анализ программ многолетней подготовки гандболистов и выработка рекомендаций по их модернизации //Мир спорта. – 2020. – №. 2. – С. 44-48.

MUNDARIJA

KIRISH.....	5
I BOB. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH.	8
1.1. Tanlov haqida tushuncha.....	8
1.2. Sportga saralashning fiziologik xususiyatlari.....	9
1.3. Sport ta'lim muassasalariga yosh gandbolchilarni tanlab olishning yosh xususiyatlari.....	11
1.4. Boshlang'ich va joriy tanlov.....	17
1.5. Gandbol bilan shug'ullanishga tanlov asosida qabul qilish jarayoni testlar yordamida amalga oshiriladi.	20
II BOB. O'RGATISH USULLARI.....	24
2.1. O'rgatishning vosita va usullari.	24
2.2. Gandbol o'yin texnikasiga o'rgatish.	30
2.3. O'yin taktikasini o'rgatish.....	47
III BOB. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONINI REJALASHTIRISH	52
3.1. Sportda yuklamalarni rejalashtirishning umumiy qonuniyatlari	52
3.2. Mikrosikllarda yuklamalarni rejalashtirishda sport mashg'ulotlarining umumiy tamoyillaridan foydalanish.....	56
3.3. Mikrosikllarda yuklamalarni me'yoriylashtirish variantlari.....	65
3.4. Mashg'ulot jarayonini tuzishda biologik sikl fazalarini hisobga olish	76
3.5. Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirish va boshqarish.....	77
3.6. Tayorgarlik turlari va ularning mazmuni.....	88
3.7. Rejalashtirish hujjatlari.....	100
IV BOB. TAYYORGARLIK TURLARI BO'YICHA O'QUV-MASHG'ULOT DASTURLARI (NAMUNAVIY)	128
4.1. Boshlang'ich tayyorlov guruhining haftalik mikrosiklida mashg'ulot yo'nalishlari (namunaviy)	128
4.2. Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar.....	134
4.3. Jismoniy, texnik, taktik va psixologik tayyorgarlikka oid mashg'ulot dasturlari.....	149
4.4. O'quv-mashg'ulot yig'inlarini tashkil etish dasturi	197

V BOB. JISMONIY VA TEXNIK TAYYORGARLIKNI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MASHG'ULOT VAZIFALARI

.....	210
5.1. Jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari	210
5.2. Darvozabonning jismoniy tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.....	211
5.4. Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.	227
5.5. Darvozabon o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.	230
5.6. O'yin tayyorgarligini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.	233
5.7. Psixologik tayyorgarlik va tarbiyaviy ishlar	237
5.8. Tiklanish vositalari va tadbirlari	242

VI BOB. GANDBOLCHILARNI TAYYORLASHDA MAJMUAVIY NAZORAT.....

6.1. Gandbolchilarning tayyorgarligini nazorat qilishning umumiy asoslari.	247
6.2. Tayyorgarlik jarayonini nazorat qilish	251

VII BOB. MUSOBAQA QOIDALARI VA HAKAMLIK FAOLIYATI

7.1. Yo'riqchilik va hakamlik faoliyati.....	279
7.2. Hakamlar tomonidan korsatiladigan ishoralar (jestlar) ko'rinishi.....	320

VIII BOB. O'YIN QOIDALARINI O'RGANISH UCHUN USLUBIY TAVSIYALAR

8.1. Final sirenasidan so'ng bajariladigan erkin to'ptashlash	325
8.2. Taym-aut.....	326
8.3. Jamoaviy taym-aut.....	327
8.4. Sust o'yin.....	328
8.5. Sportchiga xos bo'lmagan xulq.....	330
8.6. Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq.....	330
8.7. Boshlang'ich to'p tashlash	331
8.8. "Yaqqol darvoza olinish imkoniyati" ta'rifi.....	332

8.9. Sekundometrist tomonidan o'yinni to'xtatish	332
8.10. O'yinchilarni almashtirish hududi (zona) qo'llanish tartibi.....	333

IX BOB. MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

.....	338
9.1. Musobaqalarni tashkil etishning mazmun va mohiyati	338
9.2. Musobaqa o'tkazish tizimlari	340
9.3. Musobaqa nizomi.	347

GLOSSARIY.....	351
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI	354

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Глава I. Отбор юных гандболистов	8
1.1. Понятие отбора	8
1.2. Физиологические особенности спортивного отбора	9
1.3. Возрастные особенности отбора юных гандболистов в спортивные учебные заведения	11
1.4. Первичный и текущий отбор	17
1.5. Процесс приема к занятиям гандболом на основе отбора с использованием тестов	20
Глава II. Методы обучения	24
2.1. Средства и методы обучения	24
2.2. Обучение технике игры в гандбол	30
2.3. Обучение тактике игры	47
Глава III. Планирование учебно-тренировочного процесса	52
3.1. Общие закономерности планирования нагрузок в спорте	52
3.2. Использование общих принципов спортивных тренировок при планировании нагрузок в микроциклах ..	56
3.3. Варианты нормирования нагрузок в микроциклах	65
3.4. Учет фаз биологического цикла при составлении тренировочного процесса	76
3.5. Планирование и управление учебно-тренировочными нагрузками гандболистов	77
3.6. Виды подготовки и их содержание	88
3.7. Планировочные документы	100
Глава IV. Учебно-тренировочные программы по видам подготовки (примерные)	128
4.1. Направленности тренировок в недельном микроцикле подготовительной группы (примерные)	128
4.2. Программные материалы для практических занятий	134

4.3. Программы тренировок по физической, технической, тактической и психологической подготовке	149
4.4. Программа организации тренировочных сборов	197
Глава V. Задачи тренировок по совершенствованию физической и технической подготовки	210
5.1. Задачи тренировок по совершенствованию физической подготовки	210
5.2. Задачи тренировок по совершенствованию физической подготовки вратаря	211
5.3. Задачи тренировок по совершенствованию техники нападения	216
5.4. Задачи тренировок по совершенствованию техники защиты	227
5.5. Задачи тренировок по совершенствованию техники игры вратаря	230
5.6. Задачи тренировок по совершенствованию игровой подготовки	233
5.7. Психологическая подготовка и воспитательная работа	237
5.8. Средства и мероприятия восстановления	242
Глава VI. Комплексный контроль в подготовке гандболистов	247
6.1. Общие основы контроля подготовки гандболистов	247
6.2. Контроль учебно-тренировочного процесса	251
Глава VII. Правила соревнований и деятельность судей	279
7.1. Инструкторская и судейская деятельность	279
7.2. Жесты, используемые судьями	320
Глава VIII. Методические рекомендации по изучению правил игры	325
8.1. Свободный бросок после финальной сирены	325
8.2. Тайм-аут	326
8.3. Командный тайм-аут	327
8.4. Медленная игра	328
8.5. Несвойственное спортсмену поведение	330

8.6. Грубое поведение, несвойственное спортсмену ..	330
8.7. Начальный бросок	331
8.8. Определение «явная возможность взятия ворот»	332
8.9. Остановка игры секундометристом	332
8.10. Порядок применения зоны замен игроков	333
Глава IX. Организация и проведение соревнований ...	338
9.1. Сущность и содержание организации соревнований	338
9.2. Системы проведения соревнований	340
9.3. Положение о соревнованиях	347
Глоссарий	351
Список использованной литературы	354

CONTENTS

Introduction	5
Chapter I. Selection of Young Handball Players	8
1.1. Concept of Selection	8
1.2. Physiological Features of Sports Selection	9
1.3. Age Characteristics of Selecting Young Handball Players for Sports Educational Institutions	11
1.4. Initial and Current Selection	17
1.5. Admission to Handball Training on the Basis of Selection Using Tests	20
Chapter II. Teaching Methods	24
2.1. Means and Methods of Teaching	24
2.2. Teaching Handball Playing Technique	30
2.3. Teaching Game Tactics	47
Chapter III. Planning of the Training Process	52
3.1. General Regularities of Planning Loads in Sports	52
3.2. Application of General Principles of Sports Training in Planning Loads within Microcycles	56
3.3. Variants of Normalization of Loads in Microcycles	65
3.4. Consideration of Biological Cycle Phases in Structuring the Training Process	76
3.5. Planning and Management of Training Loads of Handball Players	77
3.6. Types of Preparation and Their Content	88
3.7. Planning Documents	100
Chapter IV. Training Programs by Types of Preparation (Sample)	128
4.1. Training Directions in the Weekly Microcycle of the Preparatory Group (Sample)	128
4.2. Program Materials for Practical Classes	134
4.3. Training programs for physical, technical, tactical and psychological preparation	149
4.4. Training camp organization program	197
Chapter V. Training Tasks for Improving Physical and Technical Preparation	210
5.1. Training Tasks for Improving Physical Preparation ..	210

5.2. Training Tasks for Improving the Goalkeeper's Physical Preparation	211
5.3. Training Tasks for Improving Attack Techniques	216
5.4. Training Tasks for Improving Defense Techniques	227
5.5. Training Tasks for Improving Goalkeeper Techniques	230
5.6. Training Tasks for Improving Game Preparation	233
5.7. Psychological Preparation and Educational Work	237
5.8. Recovery Tools and Measures	242
Chapter VI. Comprehensive Control in the Training of Handball Players	247
6.1. General Principles of Monitoring the Training of Handball Players	247
6.2. Monitoring of the Training Process	251
Chapter VII. Competition Rules and Refereeing Activities	279
7.1. Instruction and Refereeing Activities	279
7.2. Gestures Used by Referees	320
Chapter VIII. Methodological Recommendations for Studying the Rules of the Game	325
8.1. Free Throw after the Final Siren	325
8.2. Time-out	326
8.3. Team Time-out	327
8.4. Passive Play	328
8.5. Unsportsmanlike Conduct	330
8.6. Gross Unsportsmanlike Conduct	330
8.7. Initial Throw-off	331
8.8. Definition of "Clear Goal-Scoring Opportunity"	332
8.9. Stopping the Game by the Timekeeper	332
8.10. Procedure for Applying the Substitution Zone	333
Chapter IX. Organization and Conduct of Competitions	338
9.1. Essence and Content of Organizing Competitions	338
9.2. Competition Systems	340
9.3. Competition Regulations	347
Glossary	351
List of References	354

Sh.K.Pavlov, O.X.Abdalimov, R.I.Isroilov

GANDBOL SPORT TURIDA REJALASHTIRISH VA HAKAMLIK FAOLIYATI

Darslik

Muharrir: Erhanova N.A

Musaxxix: Ro'ziyeva Z

Kompyuterda sahifalovchi: B. Muxtorov

shr. List. AA № 1006-9260-a51a-410a-4237-1355-6372

Bosishga ruxsat etildi: 19.08.2025-yil.

Bichimi 60x84 1/16. Ofset qog'ozi.

"Cambria" garniturası.

Shartli b/t 7,4. Nashr hisob t 7.6

Adadi 30 dona. 35-buyurtma

«EVRIKA NASHRIYOT-MATBAA UYI» MChJ.

nashriyotida tayyorlandi.

Toshkent shahri, Mirobod tumani, Qo'yliq-4, 3-uy,

«DAVR MATBUOT SAVDO» bosmaxonasida chop etildi.

100198, Toshkent, Qoyliq 4 mavze, 46

168.000 s.

ISBN 978-9910-8741-3-0



9 789910 874130