

GANDBOL



**Faxriddin XO'JAYEV,
Boboqul SAFAROV**

GANDBOL

*Respublika ta'lim markazi qoshida faoliyat ko'rsatayotgan
«Jismoniy tarbiya» yo'nalishidagi ilmiy-metodik kengash yig'ilishining
6-noyabr 2015-yildagi 4-sonli qarori bilan nashrga tavsiya etilgan.*

«TAFAKKUR» NASHRIYOTI
TOSHKENT – 2015

UO'K: 372.111.1(063)

KBK 63.268.1 O'zb

X-70

Aziz o'quvchi, qo'lingizdagi ushbu uslubiy qo'llanma gandbol va uning kelib chiqish tarixi, texnikasi va u bilan bog'liq harakatli o'yinlar haqida hikoya qiladi. Siz uni mutolaa etish jarayonida bu sport turining barcha sir-asrorlari, qonun-qoidalar hamda boshqa qo'shimcha ma'lumotlardan xabardor bo'lasiz. Ahamiyatli jihati shundaki, ushbu uslubiy qo'llanma aynan bir sport turiga bag'ishlab yozilgan va murabbiylar yoki ustozlar ko'magisiz ham tushunish mumkin bo'lgan, o'quvchiga bu sport turini mustaqil o'zlashtirishda katta ko'mak beradigan manbadir.

Xo'jayev, Faxriddin

Gandbol. O'quv qo'llanma. Faxriddin Xo'jayev. Toshkent: "Tafakkur", 2015. 80 b.

UO'K: 372.111.1(063)

KBK 63.268.1 O'zb

ISBN: 978-9943-24-099-5

© «Tafakkur» nashriyoti, 2015.

MUQADDIMA

Futbol o'yini Yevropa bo'ylab keng ommalashayotgan bir paytda 1898-yil daniyalik sportchi va oddiygina gimnaziya o'qituvchisi Holger Luis Nilsen (Holger Louis Nielsen) inglizlar o'ylab topgan bu maftunkor o'yinga raqobatdosh boshqa bir o'yinni hayotga tatbiq etishga qaror qildi. Bu haqda u anchadan buyon o'ylab yurar, g'oyasini amalga oshirish uchun tinim bilmay izlanardi.

Bunday qaraganda, futbol juda mukammal o'yin. Ko'ngli sezib turibdi, hademay u nafaqat Yevropada, balki butun jahonda kishilarning sevimli sport turiga aylanadi. Biroq chuqurroq o'ylab ko'rsa, uning ham kamchiliklari yetarli. Misol uchun, u erkaklar o'yini. "Shoshma, – deydi Nilsen diqqatini bir joyga jamlab. – Futbol qiziq o'yin, lekin uni hamma ham o'ynay olmaydi-ku! Men shunday o'yinni kashf qilamanki, u go'zallik va nafosatda futbolni-da ortda qoldiradi..."

Ko'p o'tmay, xuddi futbol kabi go'zal va maftunkor o'yin – handbol (inglizcha "hand+ball" – qo'l+to'p, gandbol) paydo bo'ldi.

U nisbatan kichikroq maydonda o'ynalar, eng muhimi, u bilan istagan kishi, hatto qizlar ham shug'ullanishi mumkin edi...

Shu tariqa dunyoda gandbol degan o'yin paydo bo'ldi va ommalasha boshladi.

O'zbekistonga gandbol XX asrning boshlarida kirib kelgan bo'lsa-da, uning rivojlanishi 1930-yillarga to'g'ri keldi. 1938-yil – yurtimizda birinchi marta gandbol bo'yicha respublika chempionati o'tkazilgan yil sifatida tarixda qoldi.

Gandbol yozgi Olimpiada o'yinlari hamda Osiyo o'yinlari dasturiga kiritilgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol bo'yicha qit'a va jahon chempionatlari, turli nufuzli musobaqalar muntazam ravishda o'tkaziladi. Bu esa sportga katta e'tibor qaratilayotgan mamlakatimiz yoshlari orasida uni yanada kengroq ommalashtirishni taqozo etadi.

Bu jarayonda umumta'lim maktablarining o'rni beqiyos. Zotan, o'quvchi-yoshlarning jismoniy tarbiya va sport bilan muntazam shug'ullanib, sog'lom va har tomonlama barkamol insonlar bo'lib kamol topishlarida, qolaversa, gandbol texnikasini puxta o'zlashtirib, kelajakda O'zbekiston handboli ravnaqiga munosib hissa qo'sha oladigan yetuk professional sportchilar bo'lib yetishishlari yo'lidagi ilk qadamlar ushbu qutlug' dargohlarda qo'yiladi.

Umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya o'qituvchilari, gandbol mutaxassislari, murabbiylar va o'quvchilar uchun mo'ljallangan ushbu "Gandbol" uslubiy qo'llanmasi bu boradagi ezgu ishlarda ko'makchi bo'ladi degan umiddamiz.

I BOB O'YIN TEXNIKASI

O'yin texnikasi usullari ikki guruhdan iborat: hujumchilarning harakatlanishi (siljishi) va to'pni olib yurish texnikasi; himoyachilarning harakatlanishi va qarshi harakat qilish texnikasi. To'psiz bajariladigan o'yin usullariga turish, yurish, yugurish, sakrash, to'xtash va burilishlar kiradi. Bu guruh usullarining vazifasi o'yinchilarning kerakli yo'nalishda baland tezlikda ishonchli harakatlana olishi sanaladi. O'yinchining barqaror dastlabki holati hujum va himoyada tez va o'z vaqtida harakatlanish imkonini beradi. Himoyachilar harakatlanishining o'ziga xosligi ular orqasi bilan oldinga va yonlamasiga yurishidir, hujumchilar oldinga qarab yuguradi.

Hujumchining to'pga egalik qilish texnikasi uzatish, ilish, olib yurish va uloqtirish harakatlaridan iborat. Himoyachining qarshi harakatlari to'pni olib qo'yish, o'yinchini to'sish, to'pni olib qo'yish yoki urib yuborish, uloqtirish chog'ida qo'ldan yulib olishdan iborat. Himoya o'yini texnikasiga darvozabonning turishi (to'pni ilish, qaytarish, o'tkazish), qo'l va oyoqlar bilan o'ynash, darvozada harakatlanish, uloqtirishda qarshi chiqish ham kiradi.

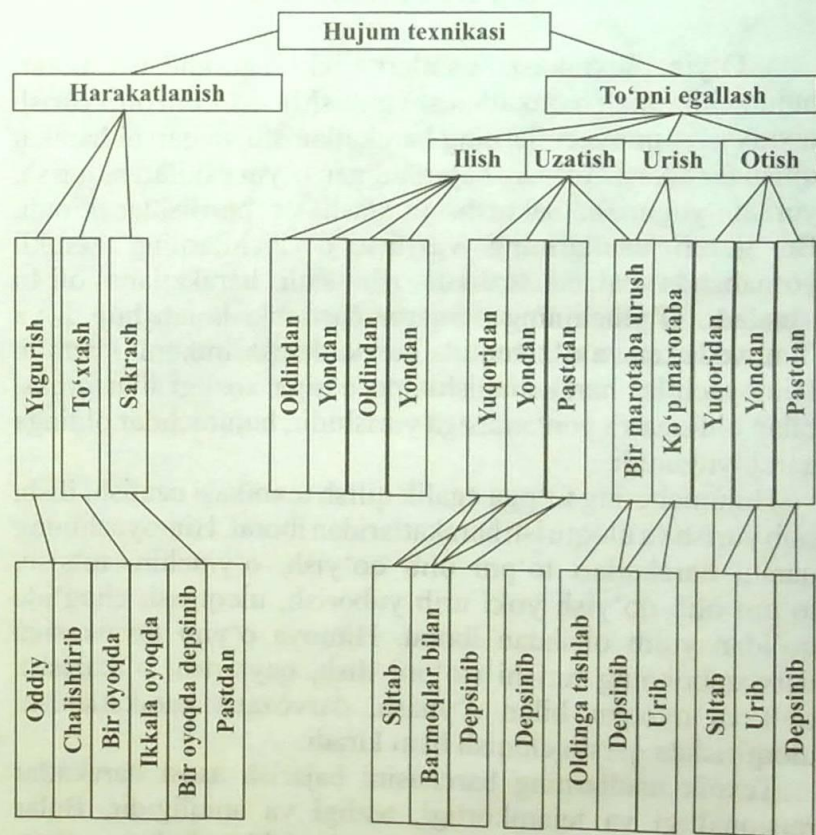
Texnik usullarning barchasini bajarish asosi harakatlar ratsionalligi va tejamkorligi, tezligi va aniqligidir. Bular tananing barcha a'zolarining dastlabki holati, o'yin usullarining alohida qismlarini bajarish muvofiqligi va ketma-ketligi hisobiga ta'minlanadi.

Hujum texnikasi

Harakatlanish texnikasi turish, yurish, yugurish, burilish, to'xtash va sakrash turlaridan iborat (1-jadval).

Turishlar hujumchining bir oyoqni oldinga qo'yib va oyoq kaftlarini bir chiziqqa qo'yib turishi farqlanadi. Oyoqlar yarim bukilgan, qo'llar tirsakdan bukilgan va ko'krak balandligida, bosh baland ko'tarilgan holatda bo'ladi.

1-jadval.



Kombinatsiyalarni bajarish va oldinga harakatlanishda bir oyoqni oldinga qo'yib turish maqsadga muvofiq. Bu turli yo'nalishda tez yugurish imkonini yaratadi.

Yurish. Yurish va uning turlari tayanch-harakat apparatini mustahkamlash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Buning uchun egilib, cho'nqayib, oyoq uchida, tovonda, oyoq kafti yoni bilan yuriladi.

Yugurish. Egilib yugurish tezlik va harakat yo'nalishini o'zgartirish uchun dastlabki holat va harakat asosi sanaladi. Egilib yugurishning barqaror holati muvozanatni yo'qotmasdan orqachasiga va yonlamasiga harakatlanish,

yugurish turlarini almashtirish, ularni to'xtash va sakrash bilan bajarishga imkon beradi. Harakat tezligi asosan qo'llar va oyoqlar harakati tezligini o'zgartirish hisobiga bajariladi. O'yin vaziyati o'zgarganda u o'z vaqtida reaksiya qila oladi va yuzaga kelgan o'yin vazifalarini bajarish uchun zarur harakatlarni bajara oladi.

Burilishlar joyida va harakatlanib bajariladi. Og'irlik markazini kamaytirish, hisobiga barqaror holatga erishiladi. Bunda gavda og'irligi burilishni bajarayotgan oyoqqa o'tkaziladi. Joyida burilish bir paytda gavdani burish va burilish tomonga kichik qadam tashlash bilan birga qo'shib bajariladi. Tayanch oyoq maydonchadan uzilmaydi. Joyida burilishni oldinga va orqaga to'xtash, to'p olib yurish, uzatishlar bilan bajarish mumkin.

To'xtashlar ikki qadam tashlash yoki sakrash bilan bajariladi. O'yinchi oyoqlarni bukib, to'xtaydi. Gavda harakatga qarshi tomonga og'diriladi. Ikki qadamda to'xtashda birinchi qadam bir muncha katta, ikkinchisi kichik, tiraluvchi. Sakrash bilan to'xtashda oyoqlarni bukish bir paytda va ko'proq kuch bilan bajariladi. Harakat tezligi qanchalik katta bo'lsa, oyoqlar to'xtashda shunchalik ko'p bukiladi. Qo'llar ko'krak balandligida, muvozanatni saqlagan holda to'pni tutish va boshqa harakatlarga shay holda bo'ladi.

Sakrashlar bir oyoq bilan yoki ikkala oyoq bilan depsinib joyidan va harakatlanayotib bajariladi. Yerga tushayotib, muvozanatni saqlash to'pni uloqtirish va himoya harakatlarini bajarish uchun zarur.

To'pni egallab turish texnikasi

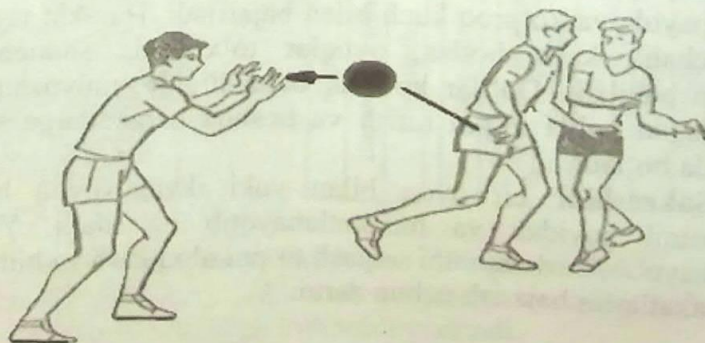
To'pni egallab turish texnikasi to'pni ilib olish, uzatish, olib yurish va uloqtirish(zarba)lardan iborat.

To'pni ilib olish ikkala yoki bitta qo'l bilan bajariladi. O'yin davomida to'pni turli sharoitlarda, tezlik va balandlikda tutib olishga to'g'ri keladi. To'pni ilishda barmoqlarni yoyish kerak.

To'pni uzatish. Uzatishlar ikki qo'llab yoki bir qo'llab bajariladi. Bu uzatish uzunligi va raqibning qarshiligiga bog'liq, negaki, to'pni turli dastlabki holatlardan uzatishga to'g'ri keladi. Uzatish ko'proq bir qo'llab bajariladi. Uning turlari kaft bilan, bukilib yo to'g'ri qo'l bilan uzatish sanaladi. Yaqin masofaga uzatish kaftning qisqa harakati bilan oldindan silkinishsiz bajariladi (1-, 2-rasmlar).



1-rasm.



2-rasm.

Kaft bilan uzatishda asosiysi – kutilmaganlik va tezlik. Uzatishdan oldin hech qanday tayyorgarlik bajarilmaydi. Masofa kattalashgan sari uzatish bukilgan qo'l bilan bajariladi. Qo'lni pastga va orqaga aylanma harakatlantirib o'rta masofaga to'p uzatiladi. Aylanish tirsak bo'g'imlarida bajariladi.

To'pni olib yurish. To'pni olib yurish cheklangan, asosan tez yorib o'tishda, raqib darvozasigacha masofani tez o'tish zarur bo'lganida qo'llanadi. Bu holda to'pni baland sakratib tezlik bilan olib yurish kerak. To'pni o'ynashda uning bir marta yerga tushishi uchta qadam bilan birga qo'shib qo'llanadi. Olib yurish to'pni bir qo'llab maydonga urish bilan bajariladi. To'p kaftni pastga qilib uzatiladi va pastki nuqtada sakrash chog'ida kutib olinadi. Kaft va qo'lning yuqori qismi harakatlanadi, oyoqlar bukiladi.

To'pni otish bukilgan yoki to'g'ri uzatilgan qo'l bilan turli dastlabki holatlardan bajariladi: yuqoridan, yondan, pastdan, bosh orqasidan bajariladi.

Tayanch holatdan to'pni otib berish. Joyida turib yoki harakatda to'pni qabul qilib o'yinchi to'p ushlagan qo'lini pastga va orqaga oladi, chap oyoqda qadam tashlash bilan bir paytda siltashni bajaradi. Zarba gavgani egish va burish hisobiga boshlanib, qo'l harakati bilan tugaydi.

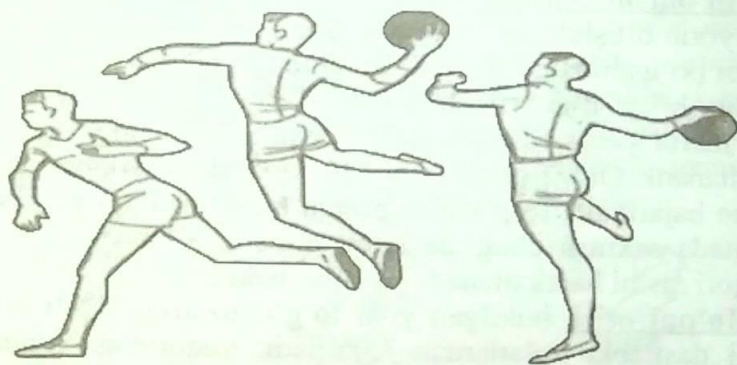
Sakrab to'pni otish. O'yinchi to'pni otayotganda qo'lini yelkasining orqasiga oladi. Tepaga deysinib to'pni otadi, bunda son va gavgda faol qatnashadi.

Barcha tayyorgarlik harakatlari yugurish paytida bajariladi. Sakraganda faqat zarba harakatlari bajariladi.

Yerga deysingan oyoq bilan tushiladi (3-, 4-rasmlar).



3-rasm.



4-rasm.

Yiqilib va og'ib to'pni otish. Himoyachidan qutulishga intilib, hujumchi yiqilishi va og'ishi bilan zarba beradi, bu harakatlar hisobiga himoyachidan ildamlab qochib ketadi. Qochishlar oldinga va yonga bajariladi. Oldinga harakatlanish hisobiga hujumchi himoyachini quvib o'tadi va yiqilayotib to'pni otadi. Zarbadan keyin o'yinchi ikkala qo'li bilan yerga tushadi yoki to'pni otayotgan qo'l yelkasi orqali o'mbaloq oshadi (5-rasm).



5-rasm.

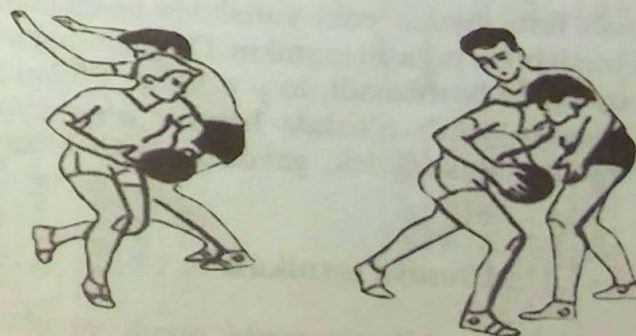
Darvozabon maydoni ustidan to'pni otish. To'p darvozadan qaytgan yoki darvoza maydoniga uzatilgandan keyin to'pni otish ikkala yoki bitta qo'llab bajariladi. Ikki qo'llab otishni o'yinchi to'pni sakrab ilib olgandan keyin bajaradi. To'pni ilib olgach, uni bitta qo'lga olish va kaftning

qisqa harakati bilan to'pni otish mumkin. To'pni ilib olish imkoni bo'lmasa, u ikki qo'llab darvozaga yo'naltiriladi.

Yetti metrlik jarima zarbasi tayanch oyoqning to'pni qo'ldan chiqarishi vaziyatigacha yerdan uzmay bajariladi. Otish texnikasi qo'lni faol siltash va gavda aylanishi bilan ajralib turadi. Otish maydonchadan sakratib bajarilishi mumkin.

Harakatlarni birlashtirish va fintlar

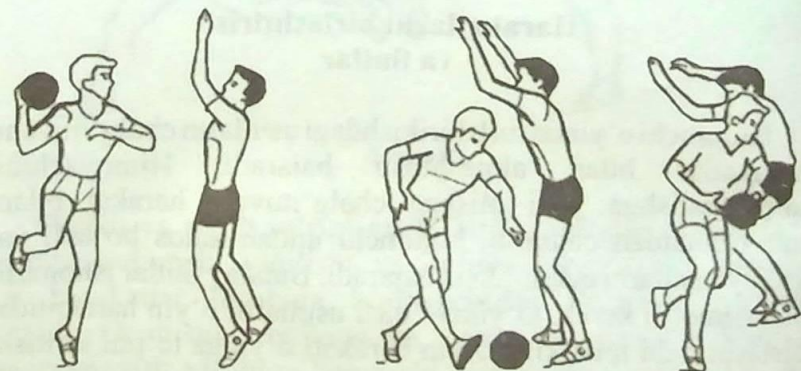
Hujumchi o'yinda turli birikishdagi usullarni chalg'ituvchi harakatlar bilan almashtirib bajaradi. Himoyachini to'p uzatishga yoki otishga chalg'ituvchi harakat bilan muvozanatdan chiqarib, hujumchi undan xalos bo'ladi va asosiy usullarni qarshiliksiz bajaradi. Bunday fintlar ishonarli bajarilmog'i kerak. O'yinchi turli usullarni o'yin harakatida birlashtirishi mumkin. O'yin harakati o'yinga to'pni kiritish yoki darvozani ishg'ol qilishga qaratilgan aniq vazifani hal qiladi. Harakatlar birikishi fintlar bilan birga bajarilsa yanada muvaffaqiyatli bo'ladi (6-rasm).



6-rasm.

Fintlar uzatish, qochish va otish bilan bajariladi. Ular uyg'un bajarilishi va shu harakatlardan biri bilan tugashi mumkin. O'yinchining turishi va to'pning qo'ldagi dastlabki holati harakatlarni bajarishi uchun qulay bo'lishi kerak.

To'p uzatish finti joydan yoki harakatlanayotib bajariladi. To'pni otish finti harakatlanayotib bajariladi. O'yinchi to'pni otishga chog'lanadi, keyin harakat yo'nalishini birdan o'zgartirib, himoyachidan qochadi. Harakat to'p uzatish yoki zarba bilan tugaydi. Zarba berishga chog'langach, o'yinchi to'pni boshqa qo'lga olishi va harakat yo'nalishini o'zgartirib to'pni gavdasi bilan to'sishi mumkin (7-rasm).



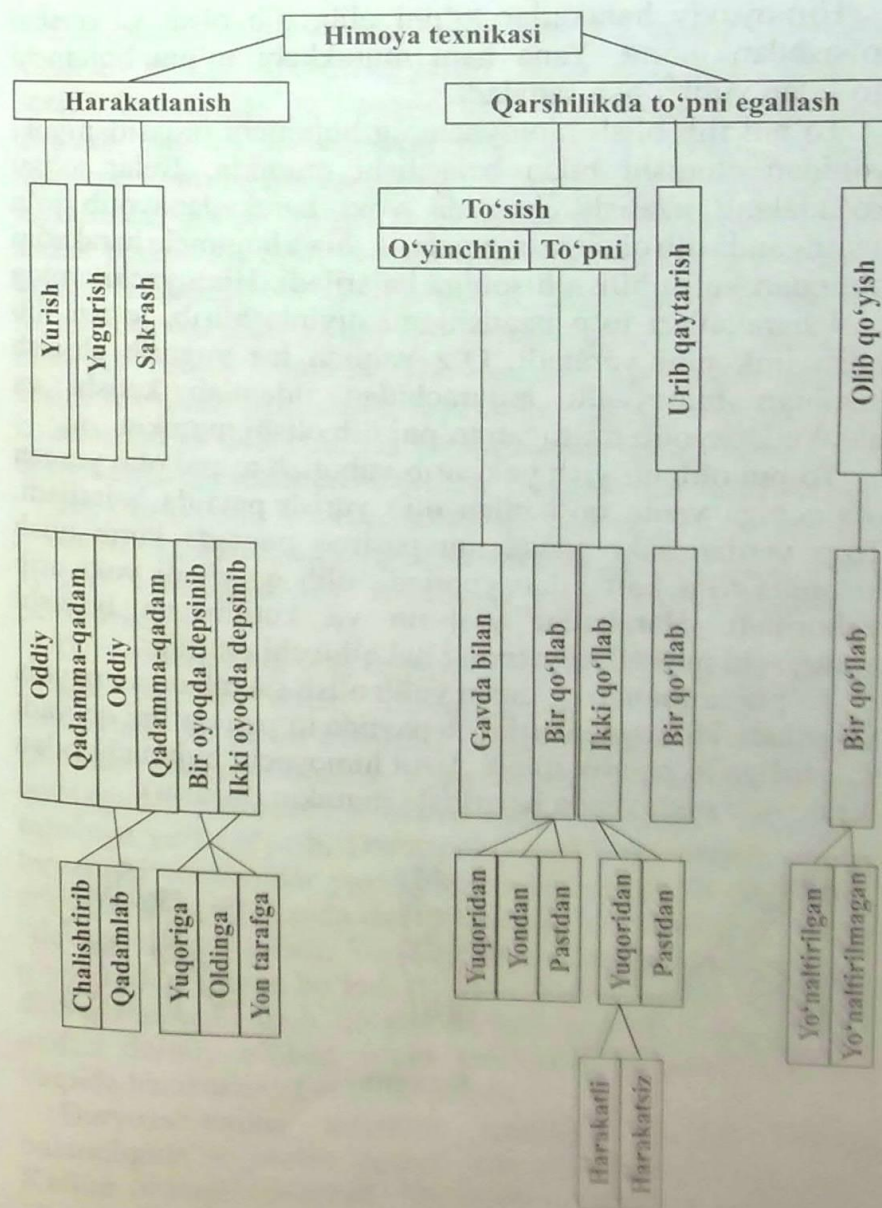
7-rasm.

Yorib o'tish finti joydan yoki yurishdan boshlanib, to'p uzatish yoki otish bilan tugashi mumkin. O'ng tomonga yorib o'tish chap oyoqdan boshlanadi, to'p o'ng qo'l bilan yerga tushiriladi. Chapga yorib o'tishda harakat o'ng oyoqdan boshlanadi. Fintlar, shuningdek, gavda va bosh bilan ham bajariladi.

Himoya texnikasi

Himoyachilar hujumchilarga qarshi turadi va ularning xilma-xil usullariga qarshilik qiladi. To'psiz hujumchi ochilishga, faol pozitsiyaga chiqishga urinadi. Himoyachi harakatlari hisobiga bu chiqishlarga qarshilik qiladi, to'pni olib qo'yish yoki o'yinchini ta'qib qilishga qulay o'rin egallashga urinadi. Harakatlanish (ko'chib yurish) himoyaning asosini tashkil etadi (2-jadval).

2-jadval.



Himoya harakatlari

Himoyaviy harakatlar to'pni olib, ilib olish va otishni to'sishdan iborat. Yana ham murakkabi to'pni hujumchi qo'lidan yulib olish sanaladi.

To'pni ilib olish himoyachining hujumchi orqasidan yoki yonidan chiqishi bilan bajarilishi mumkin. Bular to'pni ko'ndalang uzatish chog'ida yoki harakatlanayotib to'p uzatilganda ilib olishga tayyor bo'lishi va hujumchi harakatini oldindan ko'ra bilish hisobiga bajariladi. Himoyachilarning faol harakatlari to'p uzatishlarni qiyinlashtirib, to'pni ilib olish imkonini yaratadi. O'z vaqtida tez yugurib chiqish hisobiga himoyachi hujumchidan ildamlab ketishi va harakatlanayotib uzatilgan to'pni ilib olishi mumkin.

To'pni olib qo'yish yoki urib yuborish to'pni olib yurgan o'yinchiga yaqin qo'l bilan olib yurish paytida bajariladi. To'p yerdan sakraganda uni pastroq nuqtada kutib olish hisobiga to'p kaft bilan yopiladi, olib qo'yiladi yoki urib yuboriladi. Harakatlar yashirin va kutilmagan bo'lishi himoyachi muvaffaqiyatining hal qiluvchi omilidir.

To'pni hujumchi qo'lidan yulib olish sakrab otgan paytda bajariladi. Himoyachi sakrash paytida to'pga qo'lini qo'yadi va otishga to'sqinlik qiladi. Usul himoyachi hujumchi bilan bir paytda sakraganda bajarilishi mumkin (8-rasm).



8-rasm.

Darvozabon o'yin texnikasi

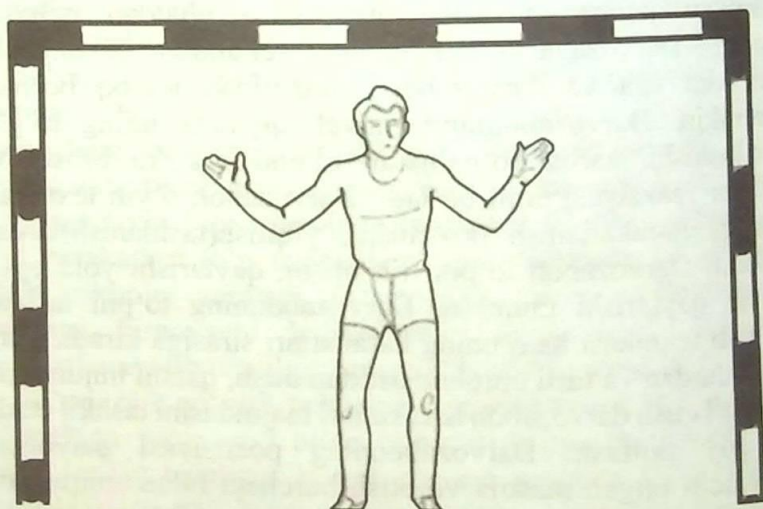
Darvozabon himoyaning oxirgi chizig'i, uning ishonchli harakati jamoa muvaffaqiyatini ko'p jihatdan belgilab beradi. Darvozaga yo'llangan to'p sekundiga 25 m.gacha tezlikka ega va darvozabon harakatidan tezroq bo'lishi mumkin. Darvozabonning muvaffaqiyatiga uning to'g'ri joylashishi, zarba yo'nalishini oldindan ko'ra bilishi va tezkor reaksiyasi omil bo'ladi. Darvozabon o'yin texnikasi turish, harakatlanish (ko'chish), yiqilish(tashlanish)lardan iborat. Darvozabon to'pni ilib olishi, qaytarishi yoki oyoq bilan qaytarishi mumkin. Darvozabonning to'pni tashlab berish texnikasi ham uning harakatlari sirasiga kiradi. Turli holatlardan va turli burchak ostidan otish, qarshi hujumlarni tashkil etish darvozabon harakatlari majmuasini tashkil etadi.

Joy tanlash. Darvozabonning pozitsiyasi otayotgan o'yinchi turgan masofa va otish burchagi bilan aniqlanadi. To'g'ri tanlangan joy darvozani zabt etish ehtimolini pasaytiradi.

Darvozabonning eng qiyin vazifasi – 7 metrlik jarima to'pini bartaraf etish. Muvaffaqiyat omili darvozabon reaksiyasi, to'p yo'nalishini topa bilish, joy tanlashi. Qoidalar darvozabonning darvoza oldida, jarima to'pini otayotgan o'yinchidan 3 m.dan kam bo'lmagan masofada turishiga yo'l qo'yadi. Darvozadan 2-2,5 m oldinga chiqib turgan darvozabonlar yaxshi natija ko'rsatishadi. 9 metrlik erkin otish bajarilganda darvozabon 2-3 o'yinchidan iborat "devor" tashkil qiladi. Yondan zarba berishda "devor" 1-2 o'yinchidan iborat bo'ladi. Tezkor hujum uyushtirilganda darvozabon uni uzib qo'yish uchun yugurib chiqadi. Bu undan doimiy e'tibor, o'yin vaziyatini baholash va o'z vaqtida harakatlanishni talab qiladi.

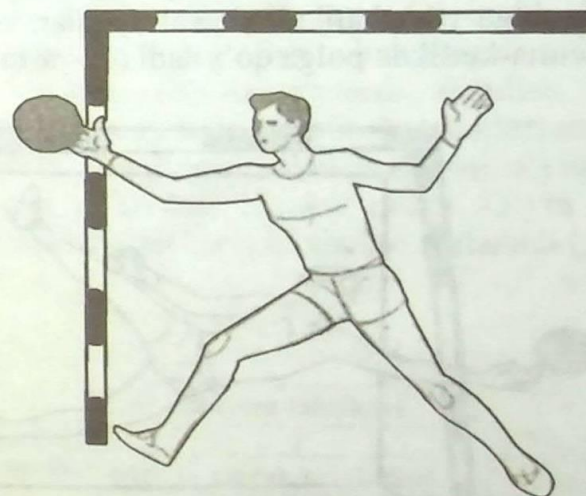
Darvozabonning turishida bukilgan qo'llari yelka balandligida va undan yuqori yoki past bo'lishi mumkin. Kaftlar oldinga qaratiladi. Oyoqlarning bukilishi hisobiga, ularni yelka kengligida qo'yish va tizzalarni bukish hisobiga barqaror holat ta'minlanadi. Oyoqlar joylashishi darvozabon

harakatlari, saqlash va istalgan yo'nalishda maksimal tezlikda tashlanishni ta'minlash lozim (9-rasm).



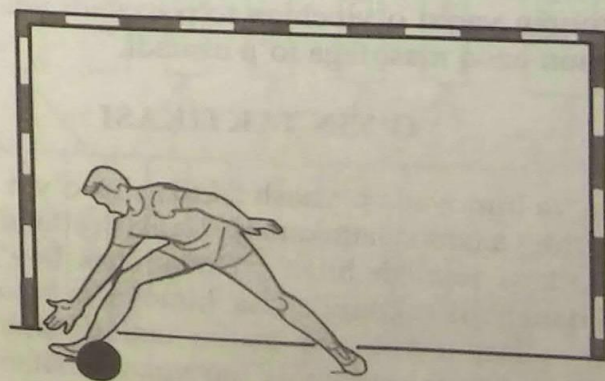
9-rasm.

To'pni qo'l bilan qaytarish. Darvozaning yuqori yo o'rta qismiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon qo'li bilan bartaraf etadi. Eng ishonchlisi to'pni ilib olish, biroq kuchli zarbalarni darvozabon yo qaytaradi yo maydonchaga urib tezligini kamaytirib bartaraf qiladi. To'pni barmoqlar qarshi oladi, keyin uni kaftlar tutib oladi. Qo'lni bukib, zarba kuchi so'ndiriladi. Qaytarish uchib kelayotgan to'pga qarata qo'llarning tezkor harakati bilan bajariladi. Odatda, darvozaning yuqori burchagiga yuborilgan to'plar qaytariladi (10-rasm).



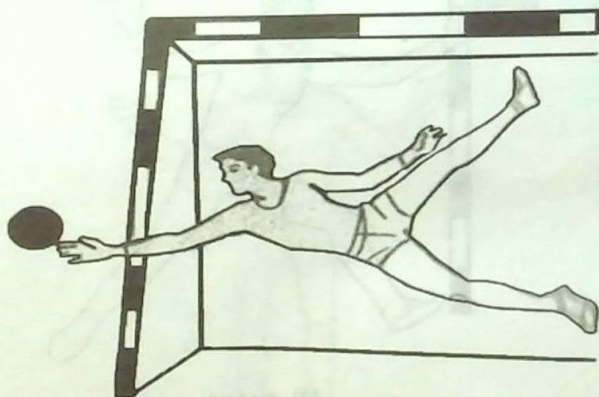
10-rasm.

To'pni oyoq bilan qaytarish. Pastki burchakka yoki poldan sakratib berilgan zarbalar oyoq bilan qaytariladi yoki tashlanib ushlab olinadi. To'pni oyoq bilan qaytarganda oyoq shunday qo'yiladiki, kaftning ich tomoni to'pni kutib olsin. Qo'l to'pni muhofazalab, oyoq uzatilgan tomonga uzatiladi (11-rasm).



11-rasm.

Otilish darvoza burchaklariga yo'llangan to'plarni bartaraf etishda bajariladi. Yiqilish gavda qismlarining ketma-ket tushishi hisobiga yumshatiladi. Avval oyoqlar, keyin gavda qismlari ketma-ketlikda polga qo'yiladi (12-rasm).



12-rasm.

To'pni o'yinga kiritish. To'pni egallagach, darvozabon o'z jamoasi hujumini boshlaydi. To'pni o'yinga kiritadi. To'p uzatish aniqligi va to'g'ri yo'naltirilganligi hujum rivojini belgilab beradi. Darvozabon qanotda yoki markazda ochilib turgan yaqin o'yinchiga to'p uzatadi yoki tez yurib o'tish uchun uzoq masofaga to'p uzatadi.

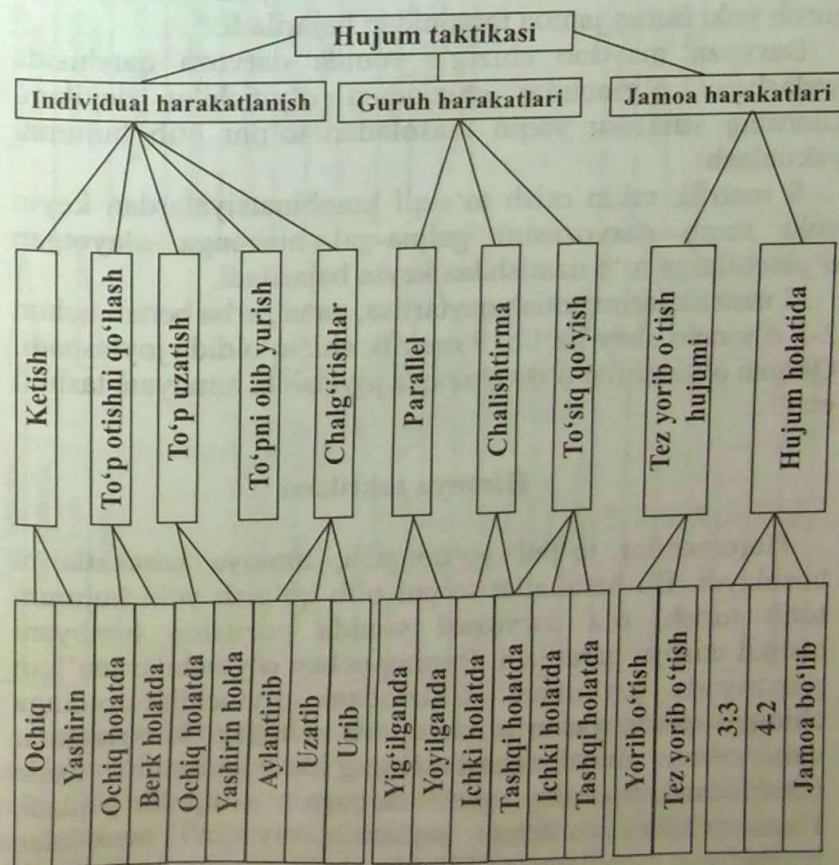
O'YIN TAKTIKASI

Hujum va himoyada o'ynash taktikasiga o'yin vaziyatida yakka, guruh va jamoa harakatlarini tanlash sifatida qaraladi. O'yin taktikasi texnika bilan chambarchas bog'liq. O'yin texnikasi qanchalik takomillashsa, himoya va hujum usullari xilma-xil bo'lsa, u yoki bu usulni tanlash shuncha oson bo'ladi. Shundagina murabbiy qo'ygan vazifani bajarish shunchalik qiyin bo'lmaydi.

Hujum taktikasi

Yakka tartibda harakatlar. O'yinchi himoyachi ta'qibidan qutulish, to'pni olish uchun yanada qulay holatga chiqishga urinadi. To'psiz o'ynash, ochilish, chiqishlar qilish malakasi hujumchi taktik harakatlarining muhim qismidir. To'pni egallagan o'yinchi to'pni o'yinga kiritish yo darvozaga yo'llashga harakat qiladi. O'yin vaziyatida maqsadga muvofiqroq bo'lgan usullar tanlanadi (3-jadval).

3-jadval.



Guruhda o'zaro hamkorlik hujumchilar soni himoyachilardan ustun yoki teng bo'lganda bajariladi.

Hujumning yakunlovchi qismida son jihatdan ustunlik yarata olish masalasi va hujumni yakunlash avvaldan tayyorlangan harakatlar hisobiga amalga oshiriladi. Son jihatdan ustunlik raqibni himoyadan hujumga o'tishda ortda qoldirish va o'z vaqtida aniq to'p uzatishlar hisobiga bajariladi.

Hujumda jamoa o'yini. Hujumda jamoaviy o'yin sistemasi tez yorib o'tish yoki pozitsional hujum hisobiga amalga oshiriladi. Tez yorib o'tish qanotlar bo'ylab yoki markazdan amalga oshirilishi mumkin. Hujum bitta o'yinchi, guruh yoki butun jamoa tomonidan bajariladi.

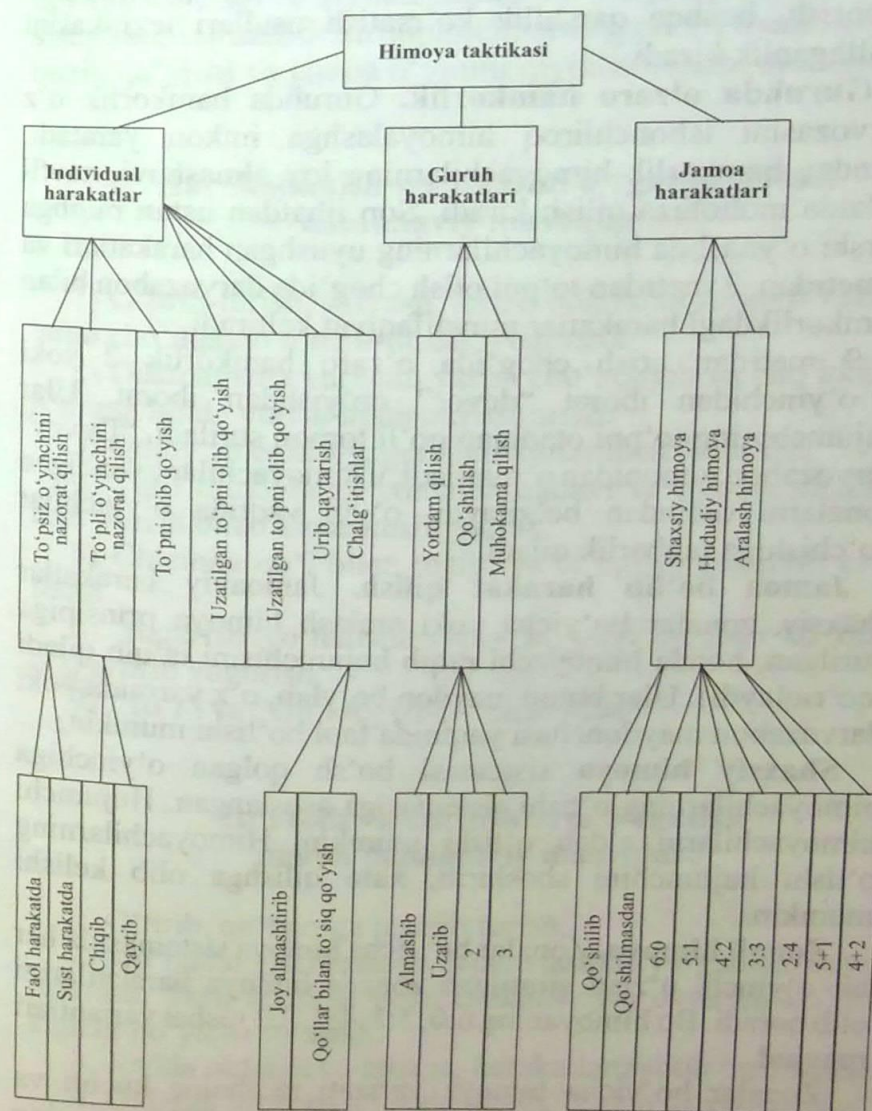
Darvoza maydon chizig'i yonida darvoza qarshisida joylashgan o'yinchilar chiziqdagi o'yinchilar deyiladi. Ularning vazifasi: yaqin masofadan to'pni otib hujumni yakunlash.

9 metrlik erkin otish to'siqli kombinatsiyalardan keyin yoki raqib darvozasini galma-gal nishonga olayotgan o'yinchilarga to'p uzatishdan keyin bajariladi.

7 metrlik jarima otish qaytarilsa, yana zarba berish uchun 2-3 o'yinchi shay bo'lib, 9 metrlik chiziq oldida joylashadi. Qolgan o'yinchilar o'rta chiziqda joylashib, himoyani tashkil etadi.

Himoya taktikasi

Hujumchilar to'pni yo'qotgach, himoya harakatlarini boshlaydi. Bu harakatlar to'pni olib qo'yish yoki hujumni tutib turish, o'z darvozasi yonida pozitsion himoyani tashkil etishga qaratiladi. Buning uchun o'yinchilar ma'lum pozitsiyada joylashadi. Chiziqdagi o'yinchilar oldinga chiqqan qanot, yarim o'rtadagi va o'rtadagi himoyachilar darvozabon maydonchasi chizig'ida joylashib, yaqin masofadan bajarilayotgan zarbaga to'sqinlik qiladi. Himoyachilar turlicha joylashib, yaqin masofadan beriladigan zarbalarga to'sqinlik qiladilar.



Yakka tartibdagi harakatlar himoyada o'ynash asosini tashkil qiladi. Ular pozitsiya tanlash, to'p uzatish, yorib o'tish yoki chiqish, zarba va to'pni olib yurishga qarshi maqbul usullarni qo'llash malakasidan iborat. Himoyachining individual harakatlariga son jihatdan ustun bo'lgan

hujumchilarga qarshi o'ynay olish, to'pni olib qo'yish, urib yuborish, boshqa qarshilik ko'rsatish usullari texnikasini egallaganlik kiradi.

Guruhda o'zaro hamkorlik. Guruhda hamkorlik o'z darvozasini ishonchliroq himoyalashga imkon yaratadi. Bunday hamkorlik himoyachilarning joy almashuvi, xavfli holatda muhofaza qilish kiradi. Son jihatdan ustun raqibga qarshi o'ynashda himoyachilarning uyushgan harakatlari va 9 metrdan, 7 metrdan to'pni otish chog'ida darvozabon bilan hamkorlikdagi harakatlar muvaffaqiyat keltiradi.

9 metrdan otish chog'ida o'zaro hamkorlik 2 yoki 3 o'yinchidan iborat "devor" qo'yishdan iborat. Ular hujumchining to'pni otadigan qo'li tomon suriladi. "Devor" darvozabon tomonidan o'rnatiladi, u himoyachilar to'sadigan zonalarini oldindan belgilaydi, o'yin vaqtida o'yinchilar ko'chishiga rahbarlik qiladi.

Jamoa bo'lib harakat qilish. Jamoaviy harakatlar shaxsiy, zonalar bo'yicha yoki aralash himoya prinsipiga qurilgan, bunda himoyachi raqib hujumchisini ta'qib qiladi (qo'riqlaydi). Ular butun maydon bo'ylab, o'z yarmida yoki darvozabon maydonchasi yaqinida faol bo'lishi mumkin.

Shaxsiy himoya sistemasi bo'sh qolgan o'yinchiga himoyachilarning o'tishi sistemasiga asoslangan. Hujumchi himoyachilarni aldab o'tishi mumkin. Himoyachilarning o'tishi hujumchini shoshirib, xato qilishga olib kelishi mumkin.

Zonali himoya. Zonalar bo'yicha himoya sistemasida har bir o'yinchi o'ziga ajratilgan zonada himoya harakatlarini olib boradi. Bu himoyaning 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 nisbat variantlari mavjud.

Zonalar bo'yicha himoya varianti raqibning kuchli va kuchsiz tomonlaridan, o'z jamoasi tarkibidan va himoyaning u yoki bu variantini qo'llay olishidan kelib chiqib tanlanadi.

Aralash himoya. Aralash himoya tizimi raqibning o'ta xavfli o'yinchilarini shaxsan qo'riqlash va zona bo'yicha himoalanishdan iborat. Bir-ikki himoyachi raqibning eng yaxshi dispetcher yoki snayperini qo'riqlaydi, ular harakatini

neytrallashtiradi va qiyinlashtiradi. O'yin jarayonida himoya sistemasini almashtirish hujumchilarning odatiy hamkorligini buzib qo'yishi va jamoa o'yinini qiyinlashtirishi mumkin.

Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar

- 1) O'tirib-turish, sakrash, turish holatidan turli yo'nalishlarga cho'nqayib o'tirib-turish, yugurish.
- 2) Odatdagicha yurishni yarim cho'nqayib va cho'kkalab o'tirgan holda yurish bilan almashtirish.
- 3) Oddiy va egilib yugurishni almashtirib bajarish.
- 4) Turli tomonlarga yonlama qadam va oyoqni chalish-tirib yurish bilan almashtirib yurish.
- 5) Chiziqqa qo'l bilan tegib, ya'ni egilib yugurish estafetasi.
- 6) Yugurish yo'nalishini yoy bo'ylab va ilon izi qilib o'zgartirib yugurish.
- 7) "To'r" va "Qo'l tegizish" estafetalari.

To'xtash va burilishlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1. O'tirib, qo'l polga tegizib turish.
2. Mo'ljallangan tomonga qadam tashlab yurgandan keyin to'xtash. Turli tezlikda yugurishdan keyin ovoz va ko'rish signali bo'yicha to'xtash.
3. Joyida oldinga va orqaga, harakatlanayotib burilishlar.
4. Oldinga va orqaga harakatlanib, birdan to'xtash.
5. Turli yo'nalishda to'pni uzatish va burilib ilib olgandan keyin to'xtash.

Sakrashni o'rgatish uchun Namunaviy mashqlar:

1. Bir va ikki oyoqda joyida sakrash, cho'kkalab o'tirgan holatdan sakrash, sakrash chog'ida oyoqlarni tortib sakrash.
2. Chiziqlar, to'plar ustidan sakrash, bir va ikki oyoqda turli yo'nalishlarda oldinga harakatlanib ko'p sakrash.
3. Bir va ikki oyoqda turganda joyda va yugurib kelib buyumga qo'lini tekkizish bilan sakrash.
4. Sakrash va yugurish estafetalari. "Sakrovchi va yuguruvchilar", "Xo'rozlar jangi" o'yinlari.
5. Pastga cho'nqayib o'tirgan holatda sakrab, buyumga qo'lini tekkizish.

To'pni egallash texnikasi

To'pni egallash texnikasi yaxlit yoki qismlarga bo'lib o'rganiladi, alohida usullarda: to'pni ilib olish, har xil usullarda uzatish, olib yurish va otishlar o'rganiladi.

Uzatishlar: panja bilan, egilgan va to'g'ri uzatilgan qo'l bilan bajarish o'rganiladi. Joydan turib uzatishdan boshlab, to'p uzatgach, joy almashtirish, to'xtash, burilish va tez yugurish bilan birga qo'shib bajarish o'rganiladi. Raqib qarshilik ko'rsatgan paytda, o'quv va o'yin mashqlari, harakatli o'yinlar va estafetalarni amalga oshirish vaqtida takomillashtiriladi.

To'pni egallashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

- 1) Chap qo'l bilan to'pni yuqoriga otish va ilib olish, qo'llarni oldinga chiqarib, to'p shaklini saqlab ilib olish.
- 2) To'pni o'ng va chap panja bilan uzatish: yonga va oldinga, qo'l ostiga.
- 3) To'pni orqaga va pastga olib, bukib, o'zgartirib, bukilgan qo'lda uzatish.
- 4) Turli usullar bilan joy almashtirib, turli joylashishlardan to'p uzatish.

5) Chiqishdan keyin to'xtash va burilgan holda to'p uzatish.

6) 4-6 kishilik guruhda bir yoki bir necha to'pni maydon bo'ylab ixtiyoriy siljish bilan "To'p chapdagi" o'yinida uzatish. To'p ma'lum sherigiga uzatiladi, u safda chap tomonda joylashadi. Uzatish usuli masofaga qarab tanlanadi.

7) Juftlik va uchliklarda harakatlanib to'p uzatish. Joy almashib o'yinchi oldiga chiqib yoki orqasidan to'p olgandan keyin chiqib to'pni uzatish.

8) "To'p uchun kurash" o'yinida to'pni uzatishni takomillashtirish. "To'p uchun kurash o'yinida" teng tarkibli jamoalar (2 yoki undan ortiq o'yinchilar) to'pni uzatish yoki olib qo'yishga urinadi, raqibidan oldin bir necha uzatishni bajargan jamoa g'olib chiqadi. "Uzatib to'xtatish" – bu o'yinda 2 yoki undan ortiq o'yinchi qochib ketayotganlarni uchtadan ko'p qadam qo'ymasdan, to'pni qo'ldan chiqarmasdan to'xtatishi lozim.

To'pni olib yurish mashqi orqali sapchib ketgan yoki boshqa holatda yo'nalishini o'zgartirgan to'pni harakatlanayotib, bir qo'ldan boshqasiga tez olib yurish o'rganiladi.

To'pni olib yurishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1. To'pni o'ng va chap qo'lda olib yurish.
2. To'pni oldida, yonida, har xil tomonga aylantirib, o'ng va chap qo'lda to'p sakrashi yo'nalishini o'zgartirib olib yurish.
3. To'pni turli tezlikda qo'ldan-qo'lga o'tkazib olib yurish.
4. Turli yo'nalishlarda tezlikni o'zgartirib olib yurish, tez yurish bilan raqibni aldab o'tish.
5. To'pni olib yurgan o'yinchi himoyada unga qarshi yuzma-yuz himoyada turish holatida siljiganlarida to'p bilan urishga harakat qilish.
6. Buyumlarni aylantirib tez olib yurish estafetasi.

To'pni otishni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1. O'ng va chap yelkani oldinga chiqarib gavgdani burish. Gavgdani burish va egilish hisobiga o'ng qo'l bilan chap oyoqqa tegish.

2. Juft-juft bo'lib to'pni poldan sakratib egilgan va to'g'ri qo'l bilan otish. Gavgdani tezda bukish hisobiga to'p sherikdan bir necha metr masofaga yo'llanadi.

3. Birinchi qadamda to'pni siltab otish. Uch qadamni koordinatsiyalash o'ng yoki chap oyoqda qadam tashlashdan boshlanadi.

4. Sakrab otish uchun yuqoriga sakrash. Bunday holatda depsinish oyog'iga qo'nish.

5. Uch qadamdan keyin, otish chog'ida gavgdani faol aylantirib sakrab tashlash. Birinchi qadamda siltashni bajarish.

6. To'p olgandan keyin o'rganilgan otishni bajarish.

7. Uch qadam tashlab to'p olib yurishdan keyin otish.

8. Tizzadan ikki qo'lga tayanib o'mbaloq oshish, o'ng va chap yelka orqali o'mbaloq oshish. Mashq dastlab matlarda bajariladi.

9. Uch qadamdan keyin yiqilib otish va undan keyin aylanib otish.

10. O'ng oyoq bilan o'ngga hamla qilish va chap oyoqni o'ng oyoq oldiga chalishtirib otishni taqlid qilish va ikki qo'lga yiqilib tushish.

11. Harakatlanayotib to'pni olgach, yon tomonga og'ib to'pni otish.

12. "Aylanma lapta", "To'p nishonga" o'yinlari.

Fintlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1) Bir tomonga to'p uzatishga fint qilib, boshqa tomonga uzatish.

2) Yon tomon bilan otish.

3) "To'p uchun kurash" o'yini va variantlari.

Himoya harakatlari

Himoya harakatlari hujum usullari o'zlashtirilgandan so'ng o'rganiladi. Hujumchi harakatini sekin bajarib, himoyachiga o'rganilgan usullarini sinab ko'rish imkonini beradi. Keyinroq usullarni bajarish tezligi sinaladi.

Orqadan va yondan kelib olish 4 kishilik guruhda bajariladi, ulardan ikkitasi himoyachilar. "To'p uchun kurash" o'yinida takomillashtiriladi.

To'pni olib qo'yish va urib yuborish juftliklarda navbat bilan o'rganiladi. Olib qo'yish va urib yuborish hujumchiga yaqin qo'l bilan bajariladi.

Otilgan to'pga to'siq qo'yish oldindan ma'lum bo'lgan otish usuli mashqlari bir yoki ikki himoyachi bilan o'rganiladi.

Darvozabon o'yin taktikasini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

1. Bir turish holatidan boshqa turish holatiga yonlama qadam tashlab o'tish. Tashlanish, yiqilish, yon tomonga yiqilish bilan otish.

2. 2-3 metr masofada devorga yuzi bilan turib sheriklari turli masofadan urganda, devordan qaytgan to'plarni ilish.

- Turli masofadan turib markazdan yo burchak ostidan darvozaga nisbatan yo'naltirilib otilgan to'pni bartaraf etish.

- "Qal'a himoyasi" o'yini bir yoki ikki to'p bilan bajariladi. Hujumchilar yoy bo'lib turib olib, darvozabon himoya qilgan qal'ani nishonga oladi.

- 4 metrgacha bo'lgan belgidan darvozadan chiqib va chiqmasdan, 7 metrlik jarimadan otilgan to'pni qaytarish.

O'yin taktikasini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

Ikki hujumchi bir himoyachiga qarshi harakatsiz yo harakatlanib bir-biriga to'p uzatish. To'p uzatish usuli to'g'riga, fintlar va yerdan sakratish bilan bajariladi.

1x1 chiqishlar va ta'qib yon chiziqdan oshirayotgan o'yinchi bilan boshqariladi.

Darvozabon maydonidan oshiruvchi bilan 1x1 chiqish va ta'qib. Chiqishdan keyin to'p olgan hujumchi to'p kiritishga himoyachini aldab, fint qilishga urinadi. To'pni oshirgan darvozabon rolini bajaradi.

Guruhda harakatlar. Son jihatdan ustunlikka ega bo'lgan hujumchilar harakatini o'rganishda ancha qulay. Keyin chiqishlar va to'siqlar o'rganiladi.

Guruhda taktik mashqlar harakat sifatlarini tarbiyalash mashqlari bilan bir vaqtda o'tkazilishi mumkin. Taktik mashqlar bajarilgandan keyin guruhlar navbat bilan kuch, tezlik-kuch sifatleri, sakrash chidamliligi mashqlarini bajarishadi.

Guruh harakatlarini o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

Maydon bo'ylab siljib, ikki hujumchining bir himoyachiga qarshi to'pni uzatishi.

3x2 yoki 4x3 hujum. O'yinchilar navbati bilan himoyachi bo'ladilar. 2x2 hujum to'p uzatishdan keyin to'pni erkin pozitsiyaga uzatish.

Maydonning birinchi yarmida 2x2, 3x3, 4x4 kishilik o'yin. Darvozaga hujum qilishdan keyin chiqishni va to'pni egallagan o'yinchini muhofaza qilishni o'rgatish.

Chalishtirma qadam tashlash. Hujumchilarning kesishma chiqishidan keyin otishga to'siq qo'yish va himoyachilarga qo'shilishi.

Bir necha hujumchining kesishma harakati. Namunaviy harakatlarni o'rganish o'yin vazifalarini belgilash va ma'lum pozitsiyalardan hujumda va himoyada o'ynashni o'rganishdan boshlanadi. Keyin bitta chiziq o'yinchilari aloqasi va turli chiziqlar o'yinchilari o'rtasida aloqalar o'rnatiladi. O'yin kombinatsiyalari himoyachilarsiz, keyin passiv va faol himoyachilar bilan bajariladi. Bitta o'yinchining tez yorib o'tishi darvozabon bilan hamkorlikda, darvozaga

zarba bergandan keyin, hujumdan keyin turlicha miqdordagi guruhdan maydon o'rtasi yoki qanotidan yorib o'tishi bilan o'rganiladi. Himoya harakatlari 6:0 zonada saflanishdan boshlanib, turli sondagi oldinga chiqarilgan o'yinchi bilan variantlar o'rganiladi. Asta-sekin himoyachilar faollashadi, shaxsiy himoya va uning faol shakllari o'rganiladi.

Jamoaviy taktik harakatlarda barcha shug'ullanuvchilar qatnashadi. Tez yorib o'tishni o'rganishda mashq qarama-qarshi darvozaga navbat bilan hujum uyushtirilib oqim (potok) bo'lib o'rganiladi. Maydonning birinchi yarmida uch jamoa hujum va himoya harakatlarini takomillashtirishi mumkin. Topshiriq bir yoki bir necha to'p kiritish yoki hujum qilgan jamoa to'pni oldirgunigacha bajarilishi mumkin.

Jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar:

To'pni darvozabondan qabul qilgan o'yinchining qanotdan tez yorib o'tishi. Mashq doira bo'yicha bajarilib, 9 metrlik zarba bilan tugallanadi.

Maydon markazi yo qanotdan tez yorib o'tish.

Maydonning birinchi yarmida zona himoyasiga qarshi o'yin. Asta-sekin darvozabon maydonchasi chizig'iga yorib o'tib, hujumchilar to'pni himoyachisiz qolgan zonaga uzatadi.

Zonaning turli variantlariga qarshi hujum. Shaxsiy himoyaga uzluksiz to'siq bilan hujum. Himoyachilar ko'chishlarni o'rganadi.

Turli kuchga ega raqiblar bilan o'quv-mashq o'yinlari.

II BOB

SPORT O'YINLARIDA MASHG'ULOT VA O'RGATISHNING ASOSLARI. O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONI

Sport o'yinlari jismoniy tarbiya vositalaridan biri bo'lib, o'quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilarning har tomonlama rivojlanishi vazifasini hal etadi. Jismoniy tarbiya bo'yicha maktab dasturi quyidagi aniq maqsadga erishish uchun yo'naltirilgan:

- o'quvchilar sog'lig'ini mustahkamlash, chiniqtirish, garmonik ravishda jismoniy rivojlantirish, yuqori darajada ish qobiliyatini qo'llab-quvvatlash, gigiyenaga oid ko'nikma va malakalarga odatlantirmoq;

- maktab o'quvchilarida yuqori axloq-odob va iroda xususiyatini tarbiyalash;

- hayotiy zarur harakat malaka va bilimlarini shakllantirish, ularni turlicha sharoitda tatbiq qilish.

Jismoniy tarbiya fakultetlarida o'quv-mashg'ulot jarayonlarida kasbiy pedagogik tayyorgarlik vazifalari hal etiladi; nazariy va metodik bilimni, zamonaviy o'yin texnikasi va taktikasining asosiy yo'llarini egallash, sport turlaridan biri bo'yicha mahoratini oshirish.

Ushbu vazifalarga erishish ko'proq zamonaviy metodik uslublardan keng foydalangan holda darsni tashkil etish bilan amalga oshiriladi.

O'quv-mashg'ulot jarayoni mazmuniga quyidagilar kiritiladi: jismoniy, texnik, taktik, ruhiy, tashkiliy-metodik tayyorgarlik. Ushbu jarayonlar o'zaro uzviy bog'liqdir.

Fanning o'ziga xos xususiyati bir qator tarbiyaviy vazifalarni oldinga suradi:

- jismoniy mashqlar bilan muntazam ravishda shug'ullanish odatini tarbiyalash.

- Murakkab mashqlarni bajarishda jismoniy og'irlikni yengib o'tishni bilish, yuqori rivojlangan iroda sifatlarini tarbiyalash.

- Kiyim-bosh, o'zining tanasini parvarish qilish, dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga odatlanish, gigiyenik malakalarini tarbiyalash.

- O'quvchilar o'rtasida o'zaro sog'lom munosabatni qaror toptirish.

Shug'ullanuvchilarning yoshiga xos xususiyati har doim o'qituvchilarning diqqat-e'tiborida bo'lishi shart.

O'rgatish usullari

Sport o'yinlari bo'yicha o'quv-mashg'ulot jarayonida o'rgatish metodlarining asosiy uchta guruhi mavjud. Og'zaki, ko'rgazmali va amaliy. Birinchi ikki guruh dastlabki shartni tashkil etadi, ya'ni amaliy harakat mashqdan to'g'ridan-to'g'ri foydalanib amalga oshiriladi. Barcha metodlar o'zaro bog'lanadi va kompleks ravishda qo'llaniladi.

Og'zaki usul

Og'zaki usulga quyidagilar kiradi: suhbat, tushuntirish, savol-javob, tahlil, vazifa, ko'rsatma berish, farmoyish berish.

Suhbat usuli shug'ullanuvchilarning texnika-taktika usullari, mashg'ulot uslublari haqida, o'yin faoliyatini tashkil etishdagi bilimlarini boyitish uchun qo'llaniladi.

Suhbat obrazli, jo'shqin, tushunarli, ravon bo'lishi kerak.

Tushuntirish orqali nafaqat harakatning xarakteri va shakli, balki uni to'g'ri bajarishga ta'sir etuvchi sabablar ochib beriladi. Tushuntirish mashqni bajarish uchun dastlabki shartdir. Tushuntirishda asosiy diqqat-e'tibor ayrim detallarga yoki qismlarga emas, balki eng muhim harakatga qaratiladi. Guruhda o'yin usul va yo'llarini o'rganish, guruh bo'lib harakatni o'rgatishda, bo'lajak o'yinga ko'rsatma berishda tushuntirish usulidan foydalaniladi.

O'rgatish va mashg'ulotning asosiy vositalari

O'rgatish va mashg'ulotning asosiy vositalari mashqlar hisoblanib, ular asosiy va yordamchi mashqlarga bo'linadi. Yordamchi mashqlar umumiy rivojlantiruvchi va maxsus

bo'ladi, shuningdek, boshqa sport turlarida foydalaniladigan mashqlardir. Asosiysi – o'yin texnikasi va taktikasi bo'yicha beriladigan mashq.

UMUMIY RIVOJLANTIRUVCHI MASHQLAR

Umumiy rivojlantiruvchi mashq o'yin texnikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlarni rivojlantirishga yordam beradi, har tomonlama jismoniy tayyorgarlik vazifasini hal etadi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlarga harakat malakalarini takomillashtirishga yordam beradigan gimnastika, yengil atletika, akrobatika mashqlarini kiritish mumkin.

Tayyorgarlik mashqlari

Tayyorgarlik mashqlari o'yinda zarur bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishga xizmat qiladi. Tayyorgarlik mashqlari buyumsiz va buyum bilan bo'lishi mumkin (to'ldirma to'plar, gantellar, arg'amchilar va boshqalar), shuningdek, to'siqlar bilan o'ynaladigan turli estafetalar, maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlarni kiritish mumkin.

Yordamchi mashqlar

Yordamchi harakat – texnik usullarni egallab olishga yordam beruvchi harakatdir. Bu mashq bajarish xarakteriga ko'ra va tashqi belgilari bo'yicha o'xshash harakatni o'zida jamlaydi. Yordamchi mashqlarga quyidagilar kiradi: usulni taqlid qilish, to'psiz o'yin usulini bajarish, sherigi yordami bilan usulni bajarish (sherigini muhofaza qilishda).

Asosiy mashqlar

Asosiy mashqlar texnikani egallash bo'yicha shaxsiy o'yin usulini to'liq yoki bo'lib-bo'lib o'rganishdir. Bu mashqlarni bajarishda quyidagi ketma-ketlikka rioya qilish zarur: to'psiz harakat qilishdan to'p bilan harakat qilishgacha, turgan joyda mashq qilishdan to siljish bilan bajariladigan mashqqacha, bitta usulni bajarishdan o'yinga, musobaqaga yaqinroq bo'lgan har xil sharoitda uni birga

qo'shib bajarishgacha. Texnik usullar individual, guruhli va jamoali taktik harakatlarni bajarish bo'yicha mashqlar yordamida kam-ko'stni tuzatadi va takomillashtiradi.

Jismoniy tayyorgarlik

Jismoniy tayyorgarlik – pedagogik jarayon bo'lib, organizmning umumiy ish qobiliyatini oshirishga, harakat sifatini rivojlantirishga, salomatlikni mustahkamlashga yo'naltirilgan. U zarur bo'lgan amaliy malakalarni beradi. Etarli darajada jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lmasdan turib, sport o'yinlarida murakkab texnik usullarni muvaffaqiyatli egallash mumkin emas.

Jismoniy tayyorgarlik shartli ravishda umumiy va maxsus tayyorgarlikka bo'linadi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

Umumiy jismoniy tayyorgarlik bu – sportchini tayyorlashning boshlang'ich bo'g'ini hisoblanadi. U yuqori sport mahoratiga erishish va har tomonlama jismoniy rivojlantirishga yo'naltirilgan.

Bu eng avvalo «Alpomish va Barchinoy» test me'yorlari, yengil atletika, gimnastika, akrobatika, og'ir atletika, suzish mashqlari jamlamasidir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

Maxsus jismoniy tayyorgarlik – jismoniy sifat va bilimni rivojlantirish jarayoni bo'lib, aniq texnik usullarni tezda egallashga yo'naltirilgan. Uning yordamida ma'lum sifatlarni rivojlantiriladi: tezda siljish, statik holatdan harakatga tezda o'tish, siljishdan keyin tezda to'xtash, sakrovchanlikni, bo'g'inlardagi harakatchanlikni, o'yin sharoitida epchillikni, alohida mushak guruhlarini rivojlantiradi. Ushbu maqsadda asosiy o'yin harakati tuzilishi bilan o'xshash bo'lgan maxsus tayyorgarlik mashqlaridan foydalaniladi.

Darsning birinchi qismiga tezlik, epchillik, sakrovchanlikni rivojlantirish mashqlarini kiritish tavsiya qilinadi. Keyingisiga – kuch va boshqa sifatlarni (o'yin usullarini

o'rganish bilan bir qatorda) rivojlantirish uchun mashqlar beriladi.

Kuchni rivojlantirish uchun beriladigan mashqni 8-10 yoshdan boshlab tavsiya qilish mumkin. Cho'nqayib o'tirish, qo'lni bukish va yozish mashqlari, shuningdek, cho'zilishga oid mashqlar tavsiya qilinadi.

Kuchni rivojlantirishga oid mashqlar bo'shashtirish mashqlari bilan almashtirib olib boriladi.

Qiz bolalar bilan mashg'ulot o'tkazishda nihoyatda ehtiyotkorlikka rioya qilish zarur. Ular uchun beriladigan mashqlar miqdori bolalarnikiga nisbatan kamroq va talab ham pastroq bo'ladi.

Sport o'yinlarining barchasi uchun sakrovchanlikni rivojlantirish juda muhimdir.

Bolalarda harakat tezligini bajarish bo'yicha eng yaxshi natijaga 7 yoshdan to 15 yoshgacha erishish mumkin. Tezlikni rivojlantirish uchun mashqni charchagan vaqtda berish mumkin emas. Chunki bunda harakat koordinatsiyasi tezda buziladi va tezkor harakatni bajarishga bo'lgan qobiliyat yo'qoladi.

Bolalarda epchillikni rivojlantirish bo'yicha turli jismoniy mashqlar, harakatli o'yinlar, bir harakatdan boshqa harakatga tezda o'tishni talab qiladigan va o'ynovchilar bilan o'zaro ta'sir kuchi, turli-tuman o'zgaruvchan vaziyatda o'yin texnikasi va taktikasi mashqlaridan foydalaniladi.

Texnik tayyorgarlik

Texnik tayyorgarlik – turli-tuman o'yin usullarida texnikani maxsus, musobaqa sharoitida mustahkamlashga yo'naltirilgan. Texnik tayyorgarlikning yuqori darajasiga faqatgina uzoq vaqt davomida maqsadga yo'naltirib muntazam ravishda shug'ullanish natijasida erishish mumkin. Yurak mushaklari kuchi va yurak urish hajmi oshganda, suyak, mushak apparati yuqori rivojlanish darajasiga yetib borganda, qo'l panjasi zarur bo'lgan chidamlilik, egiluvchanlikni egallab markaziy va periferik ko'rish shakllana boshlanish davri 10-11 yosh bo'lib,

texnik tayyorgarlikni shu yoshdan boshlash tavsiya qilinadi. Demak, yosh o'tgach shug'ullanganda istalgan natijaga erisha olmaslik mumkin.

Taktik tayyorgarlik

Taktik tayyorgarlik – o'yinni boshqarish usullari tuzilishini shakllantirish jarayonidir. Sportchi texnikani egallash jarayonida o'yinni boshqarish vositasiga ega bo'ladi, taktik tayyorgarlik jarayonida esa o'yin vaziyatida doimo o'zgarib turuvchi barcha texnik vositalarni egallaydi. Taktik tayyorgarlik yakkama-yakka, guruhli va jamoa bo'lib harakat qilishda o'yin vaziyatini tahlil qilishni va to'g'ri qaror qabul qilishni bilish hamda texnik harakatni tanlash uchun tezda qaror qabul qilish, sheriklari bilan o'zaro harakat qila bilishni nazarda tutadi.

Psixologik tayyorgarlik

Psixologik tayyorgarlik – pedagogik jarayon bo'lib, sportchini yetuk shaxs sifatida tarbiyalashga yo'naltirilgan. Iroda, xuddi mushakday faqatgina obyektiv va subyektiv qiyinchiliklarni yengib o'tish natijasida harakat faoliyatini namoyon qilish jarayonida rivojlanadi. Bu qiyinchiliklar murakkab texnik o'yin usullarini egallash, charchashni yengib o'tish, o'zini tuta bilish, murakkab sharoitda yuqori ish qobiliyatini saqlashdan iboratdir. Shunday qilib, jismoniy yuklama irodani shakllantirish vositasi hisoblanadi.

Shuni yodda tutish kerakki, bolalar o'zlarini yomon nazorat qiladi, bu o'yin tayyorgarligi va texnikasining yetarli bo'lmasligi natijasidir.

Psixologik tayyorgarlik quyidagi uslublar bilan amalga oshiriladi:

- qiyinchiliklarni yengib o'tish bo'yicha mashq;
- ideomotor mashqi, kelgusi harakat faoliyatini aniqlashtirish va fikran o'ziga qabul qilish, qayta ishlab chiqishga imkon beradigan usul;
- bo'lajak faoliyatga tayyorlash mashq yordamida zo'riqishni pasaytirish imkonini beradigan, mashg'ulotni psixoboshqarish uslubi.

Bolalar bilan ishlashda iroda sifatini tarbiyalash bo'yicha asosiy tavsiyalar:

A) irodaviy zo'r berishni namoyon qilish bo'yicha vazifani tushunarli, aniq qo'yish shart, shug'ullanuvchilarning yosh imkoniyatlariga har doim mos kelishi kerak.

B) topshirilgan vazifalarning o'z vaqtida, aniq bajarilishiga erishish;

D) mashg'ulotda jismoniy yuklamani bajarishga faol munosabatni shakllantirish, musobaqada berilgan ko'rsatmani o'z vaqtida bajarishga erishish;

E) dam olish va mehnat rejimiga rioya qilishga, jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligidagi kamchiliklarini bartaraf qilish ustida ishlashga shug'ullanuvchilarni majbur etish.

O'tkazilgan o'yin natijalarini bolalar bilan albatta muhokama qilish kerak. Uni dam olishda yoki ertasi kuni, bolalar o'zlarining xatti-harakatlarini baholay olish, kamchiliklarini tan olish imkoni bo'lganda o'tkazish tavsiya etiladi. Muhokamada albatta barcha sportchilar qatnashishlari zarur. Muhokama vaqtida hozir bo'lmaganlar nomiga tanqidiy gaplar aytish tavsiya etilmaydi. Muhokama vaqtida o'qituvchi juda ehtiyotkorlik bilan har bir holatni, o'yinchisi shaxsiga tegmasdan tahlil etsa, kelgusida u o'yinchilarning irodasi, psixologik holati mustahkamlanadi.

Nazariy tayyorgarlik

Nazariy tayyorgarlik – texnika va taktikasini, gigiyena, fiziologiya, o'z-o'zini nazorat qilish qonuniyatlari asosidagi bilimni egallash jarayonidir. Bu bilimlar ijodiy fikrlash asosi bo'lib, ular sportchiga o'zining yaxshi tomonlarini ochishga yordam beradi. Nazariy tayyorgarlik sportchiga ishonch beradi, o'z tayyorgarligi va musobaqalarda chiqishi natijalarini murabbiy bilan birga malakali tahlil qilish imkonini tug'diradi. Bunday tayyorgarlik uchun ma'ruza, suhbat, kinolavhalarni o'rganish, o'tkazilgan o'yinni ko'rish, texnika va taktika bo'yicha nazariy mashg'ulotni muhokama va tahlil etish mumkin.

III BOB

GANDBOL MAYDONI O'LCHAMI VA O'YIN QOIDALARI

Gandbol o'yinining afzalliklaridan biri uning oddiyligidir. Bu o'yinni zalda va ochiq havoda tashkil etish mumkin. Ochiq havoda yerga asfalt va chim yotqizilgan bo'lishi kerak. O'yin maydoni o'lchami 40x20 metr, 2 ta darvoza 2x3 metrlik bo'lishi kerak. O'yin maydonida quyidagi chiziqlar chiziladi: maydon chegaralari va maydon o'rtasi chizig'i, darvozalar oldida 6 metrlik yarim aylanalar. Gandbol o'yin texnikasi ham oddiy, ham oson. Maydon bo'ylab qadamlab va yugurib harakatlanish, to'pni bir-biriga uzatish, to'pni qo'l bilan darvozaga otish o'yinga xosdir. O'yin maydon markazidan ixtiyoriy yo'nalishda to'pni otish yoki uzatib berish bilan boshlanadi. To'p darvozaga tushirilgandan so'ng o'yin yana markazdan boshlanadi. O'yinchilar to'pni bir-biriga bir yoki ikki qo'llab uzatadilar. To'p faqat bir qo'llab olib yuriladi. To'pni olib yurish, uzatish yoki darvozaga otish uzatib berish bilan yakunlanadi. O'yinchi to'pni olib yurishdan so'ng uni ushlab olsa, sherigiga uzatishga yoki darvozaga otishga majbur. Qo'lda to'p bilan uch qadamdan ortiq yurilmaydi. To'p qo'lda 3 soniyadan ortiq ushlab turilmaydi.

O'yinchi tomonidan darvozaga to'p otish hali u darvozabon maydonchasiga kirmasdan bajariladi. Darvozabon to'pni barcha usullarda qo'ldan tashqari oyoq bilan ushlab qolishga haqli. Agar to'p himoyalovchi jamoa o'yinchisidan maydon tashqarisiga chiqib ketsa, yon chiziqdan yoki burchakdan o'yinga kiritiladi. Qoidabuzarlik ro'y bergan joydan erkin to'p belgilanadi. Hujum vaqtida hujumchiga qarshi himoyachi darvoza chizig'i oldida qo'pollik qilsa, ya'ni to'pni uloqtirayotganda uni ushlab qolsa, turtib yuborsa, chalsa, 7 metrlik jarima to'pi belgilanadi.

O'yinda raqib to'pni mustahkam egallab turganda, raqibni ushlab olish, ushlab turish, tortish, urilish, itarish,

oyog'ini chalish, darvozabon maydonchasiga siqib qo'yish man etiladi. Qo'pol va sportga xos bo'lmagan harakat qilib intizomni buzganligi uchun jarima sifatida 2 yoki 5 daqiqa davomida maydondan chiqarib qo'yiladi. 3 marta qoidabuzarlikka yo'l qo'yilsa, o'yin oxirigacha maydondan chiqarib yuboriladi. Agar ikkala jamoa o'yinchilari bir vaqtda xatolikka yo'l qo'ysa yoki o'yin qandaydir sababga ko'ra to'xtatilgan bo'lsa, munozarali to'p tashlash belgilanadi.

Gandbol o'yinida 10 o'yinchi va 2 darvozabon jamoani tashkil etadi. O'yin boshlanishida bir jamoada 6 o'yinchi va 1 darvozabon maydonga tushadi. Boshqa o'yinchilar zaxirada bo'lib, almashtirish kerak bo'lganda, maydondan chiqarilgan o'yinchi o'rniga tushiriladi.

O'yinchi almashtirishda o'yin vaqti to'xtatilmaydi.

KICHIK GANDBOL

Bolalar uchun Kichik gandbol o'yini bir asrdan ortiq tarixga egaligi ma'lum. Keyinchalik bu o'yin bolalar uchun qator sport turlari qatori ochiq maydonlardan sport zallariga ko'chirilgan va maydonning uzunligi 18-26 m.gacha, eni esa 9-14 m.gacha bo'lgan yuzada o'ynalib kelinmoqda. Maydon chiziqlarining eni 5 sm.

Maydon chetlarida bir-biriga yuzma-yuz turgan chiziqlarning o'rtasida darvozalar o'rnatiladi. Darvozalarning o'lchami: balandligi 180 sm, kengligi 270 sm, ustunlari va to'sini yog'ochdan 8x8 sm.li kvadrat tarzida tilinib, ikki xil rangga (oq va qora, qizil-oq qilib) shohmot kataklariga o'xshatib bo'yaladi.

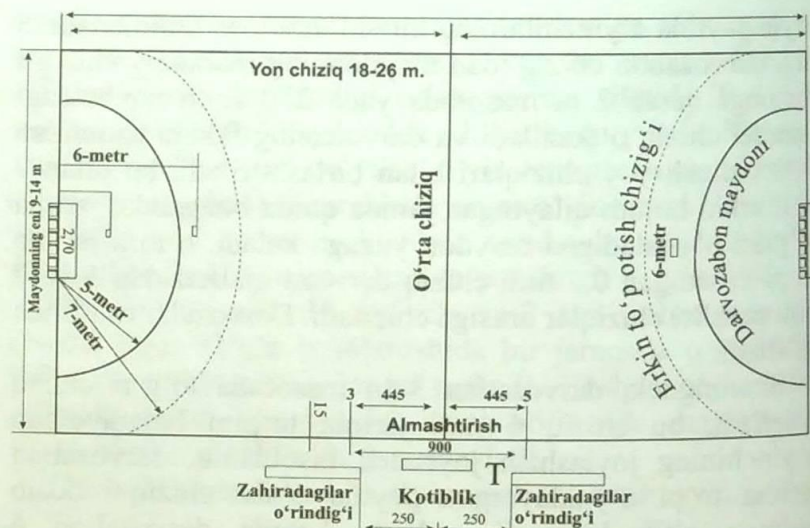
Darvoza chizig'i ro'parasiga parallel qilib, darvoza markazidan 5 m masofa o'lchanib, 270 sm uzunlikda chiziq chiziladi. Bu chiziq darvoza ustunlari chegarasidan o'tmasligi kerak va bu parallel chiziq darvozaning ustunlaridan 5 m.li radiusdagi aylana chizig'i bilan maydonning yuzma-yuz chizig'iga birlashtiriladi. Hosil bo'lgan yuza darvozabon maydoni deb hisoblanadi va unga

o'yin paytida o'yinchilarning kirishi umuman taqiqlanadi. 5 m.li darvozabon chizig'idan maydonning markaziy chizig'i tomonga qarab 2 m masofada yana 270 sm.li navbatdagi parallel chiziq o'tkaziladi va darvozaning ikkala ustunidan 7 m radiusli yoy chiziqlari bilan birlashtiriladi, bu bilan 7 m.li erkin hujum qilayotgan jamoa qoida buzganda, jarima to'plari o'ynaladigan maydon yuzaga keladi. 6 m.li jarima to'pi uriladigan 0,5 m.li chiziq darvoza markazidan 5 va 7 m.li parallel chiziqlar orasiga chiziladi. Darvozalar to'r bilan to'siladi.

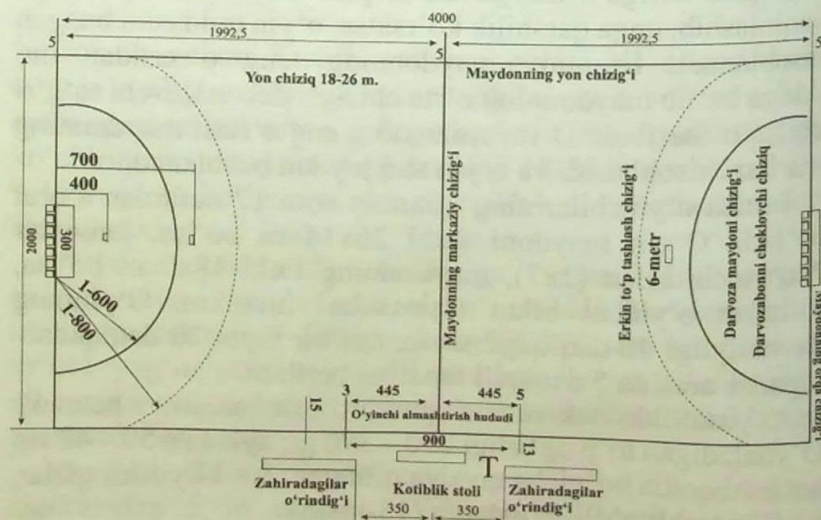
Shuningdek, darvozadan 3 m masofada to'g'ri chiziq chiziladi, bu chiziq 6 m.li jarima to'pini bajarayotgan o'yinchining joylashish joyi deb hisoblanib, darvozabon jarima to'pi o'ynalayotgan paytda o'sha chiziqni bosib oldinga o'tib ketmasligi shart. Agarda darvozabon 6 m.li jarima to'pi o'ynalayotganda, qayd qilingan 3 m.li chiziqdan nariga o'tib, jarima to'pini urayotgan o'yinchiga yaqinlashib, unga qarshilik ko'rsatsa, o'yin qoidasini buzgan hisoblanadi. Umumiy maydonning teng o'rtasidan uni ikkiga bo'lib maydonning o'rta chizig'i deb ataluvchi to'g'ri chiziq o'tkaziladi. O'rta chiziqning eng o'rtasi maydonning markazi hisoblanadi va o'yin shu joydan boshlanadi.

Jamoa o'yinchilarining umumiy soni 12 nafardan iborat bo'ladi. O'yin maydoni sathi 26x14 m bo'lsa, jamoalar 7 o'yinchi bilan (2x7), maydonning sathi 18x9 m bo'lsa, 5 tadan o'yinchi bilan o'ynashlari mumkin. O'yinning davomiyligi 40 daqiqa, 2 taym, har bir taym 20 daqiqadan, taymlar orasida 5 daqiqali tanaffus beriladi.

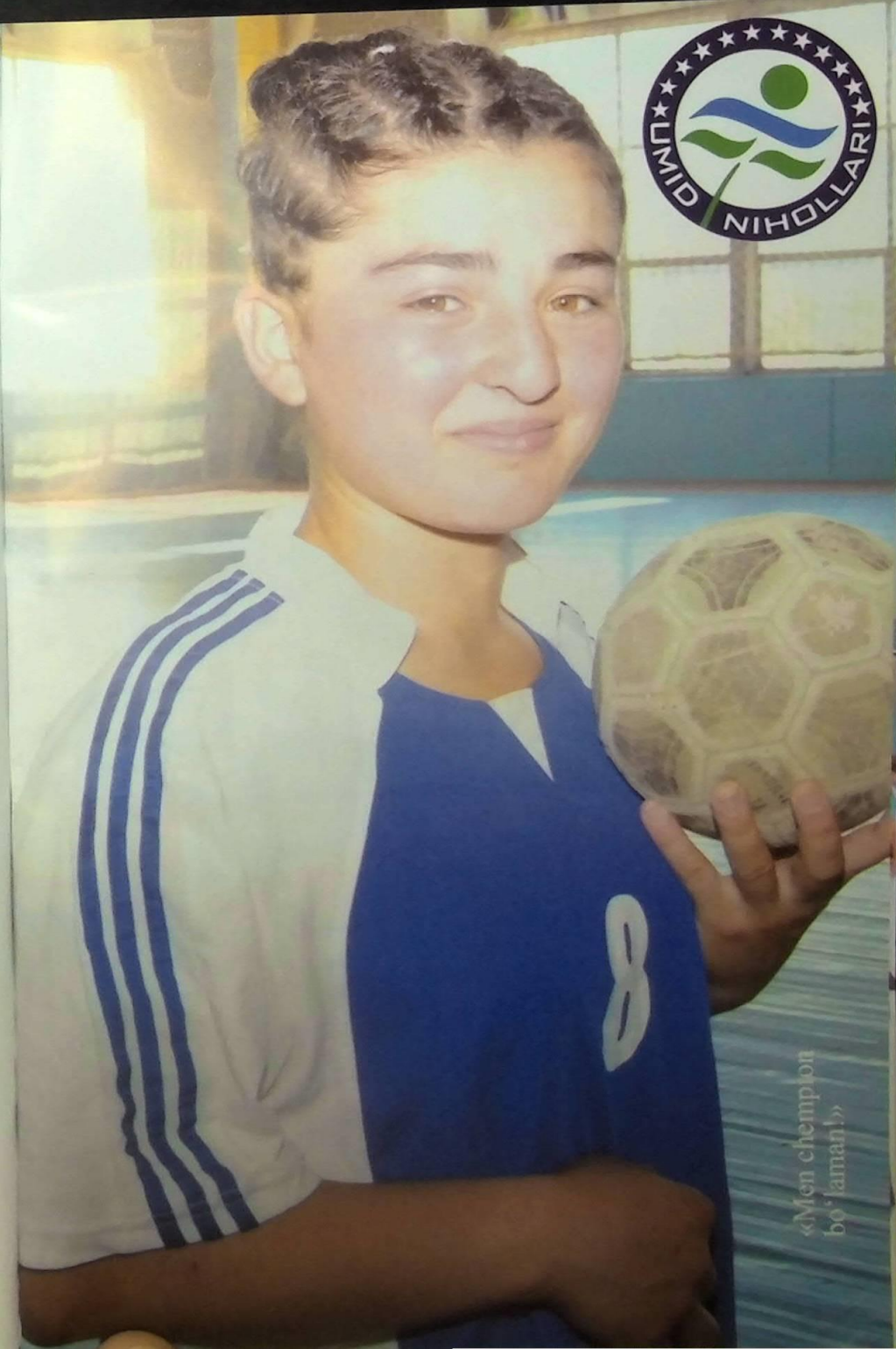
O'yinni ikki hakam boshqaradi (bosh hakam va hakam). O'ynaladigan to'p og'irligi 290 – 390 gr; aylanasi 50 – 42 sm bo'lishi qoida bo'yicha tavsiya qilingan. 8 – 14 yoshli qizlar, 8 – 12 yoshli o'g'il bolalarga (13-rasm).



13-rasm. O'yin maydoni



14-rasm. O'yin maydoni



«Men chempion bo'lamani»

To'p bilan harakat.



«Prezidentimizning
tabrigi bizning
qalbimizga jo bo'ladi.



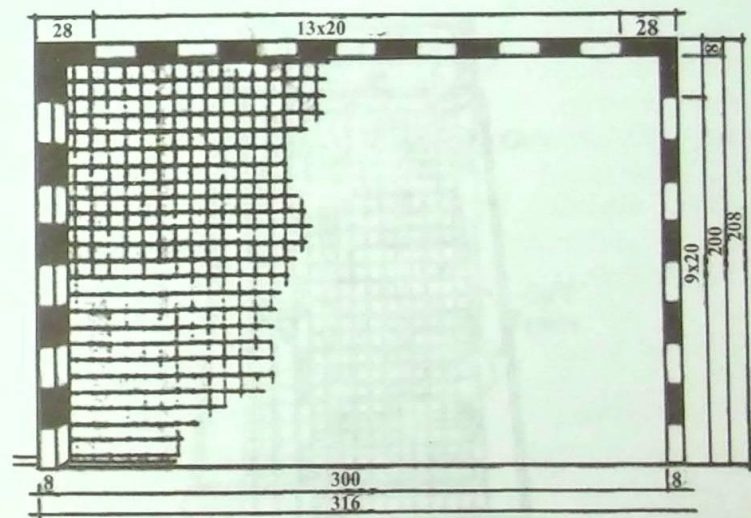
«Vatan ishqı qalbimizda!

Jarima maydonidagi bahs.

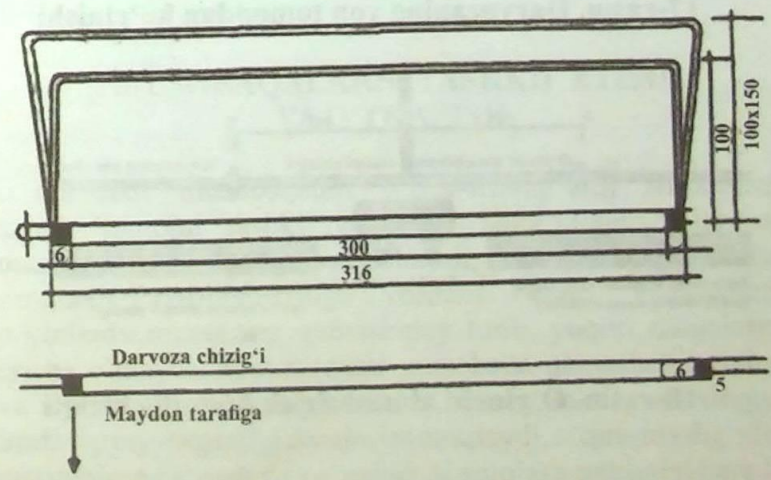
Jonli to'siqni yengib
o'tish – mahorat.



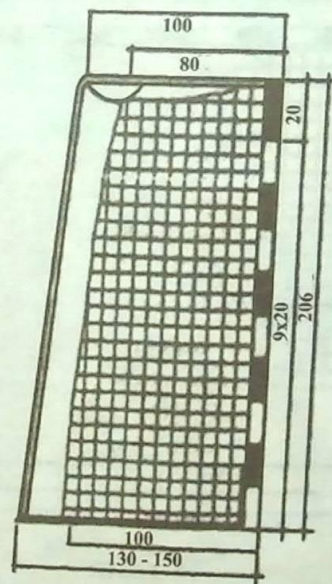
Darvozabon – yarim
jamoat.



15-rasm



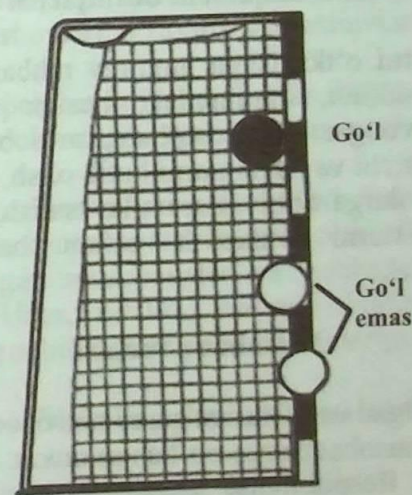
16-rasm. Darvoza



17-rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



18-rasm. O'yinchi almashtirish hududi chizig'i



19-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH

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

Musobaqalar qat'iyligni, g'alabaga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, respublika, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi.

Musobaqalarni boshqarish

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

Musobaqa turlari

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

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi – taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvim rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi.

Birinchilik yoki chempionatlar – eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulotlar 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 prinsipida 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 maqsadini ko'zlaydi.

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

Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Udar, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish

Handbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston handbol federatsiyasining viloyat va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzish maqsadga muvofiqdir.

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

Musobaqa o'tkazish tizimlari

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim – davrali 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 o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa raqamlari belgilangandan so'ng shu raqamlarga asosanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

Birinchi usul: taqvimning tuzilishi musobaqada 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-jadval, 1-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi (1-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarning o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

1-jadval. Jamoaga taqvim tuzish

6·4		6·5		
4:3	5:3	5:4	1:4	1:5
5:2	1:2	1:3	2:3	2:4
1·6		2·6		3·6
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

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 taqvimi 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).

Ikkinchi usul: bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqada qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol raqami qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.

2-jadval. 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

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi.

$$M = \frac{K(K-1)}{2}$$

M – o'yinlar soni;

K – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi vaqtga ahamiyat berish kerak. Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam olishi uchun yetarli bo'lishi kerak.

Yutqazgan o'yindan 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 musobaqada qatnashuvchi jamoalarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlanadi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib, uchrashadigan jamoalar qur'a 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:

$$K(M - 2^n) \times 2$$

K – birinchi kundan o'yinda qatnashadigan jamoalar soni;

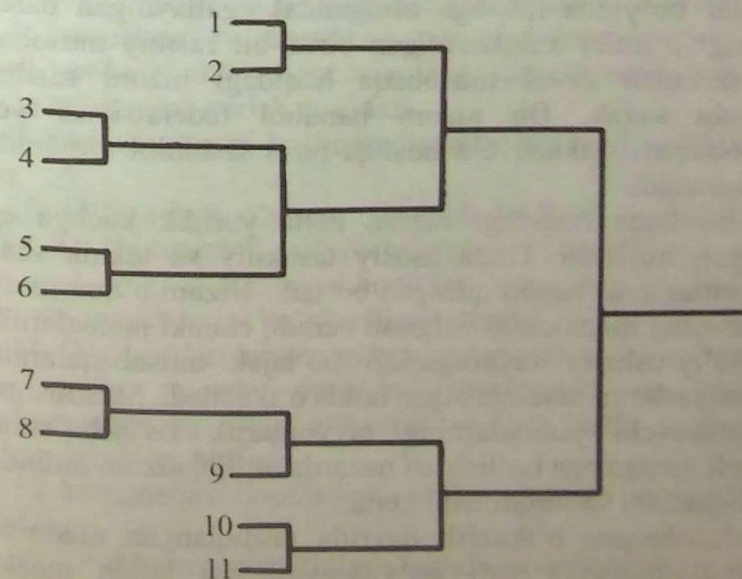
M – musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni;

2^n – qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarur. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $2^4 = 16$ bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayriladi. $16 - 11 = 5$

Ayirish natijasida qolgan besh – jamoalar soni bo'lib, musobaqaning ikkinchi davrasidan kurashga qo'shiladi. 2-davradan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.

11 jamoaga setka tuzish

1-davra 2-davra 3-davra 4-davra G'olib



Yutgan jamoa chiqib ketishi tizimining yutug'i shundan iborat: musobaqada qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay, qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi.

Ammo bu tizimning kamchiligi – uchrashuvchi jamoalar jufti qur'a tashlash natijasida aniqlanadi. Natijada 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 – g'olib.

2-o'rin – finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

3-o'rin – yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

MUSOBAQA NIZOMI

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada 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 handbol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

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

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

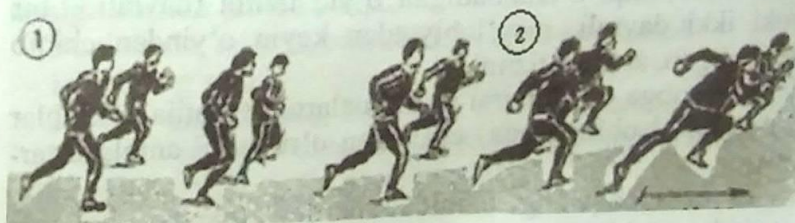
Musobaqa nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazo).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «ro'y-xat»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 zaxiradagi o'yinchini almashtirish mumkinligi va hokazo).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni boshqaradigan hakamlar hay'ati ro'y-xati.
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.

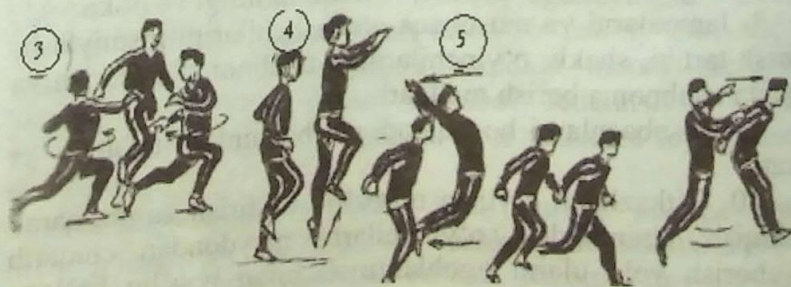
IV BOB

SPORT O'YINLARI UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI

Barcha yoshdagi guruhlar uchun.
1-variant



1. Ikki kolonnadan erkin yurish.
2. Erkin yugurish. Jamoa signali bo'yicha – tezkor yugurish (15 – 20 m).



3. O'ng (chap) oyoqni almashlab o'tirib yurish, tanani o'ng (chap) tomonga moslab burish.
4. Bir oyoqda sakrab ikkinchisini tizzadan bukish bilan yugurish.
5. Erkin yugurish. Signal bo'yicha sakrab to'pni boshda o'ynayotgan holatdagidek gavdani bukib usul bajarish.



6. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir yoki ikki oyoqda 180° burilish, vaqti-vaqti bilan 360° ga o'ng, chap tomonlarga sakrab burlishlarni bajarish.

7. Oyoq uchlarida o'tirib yurish.



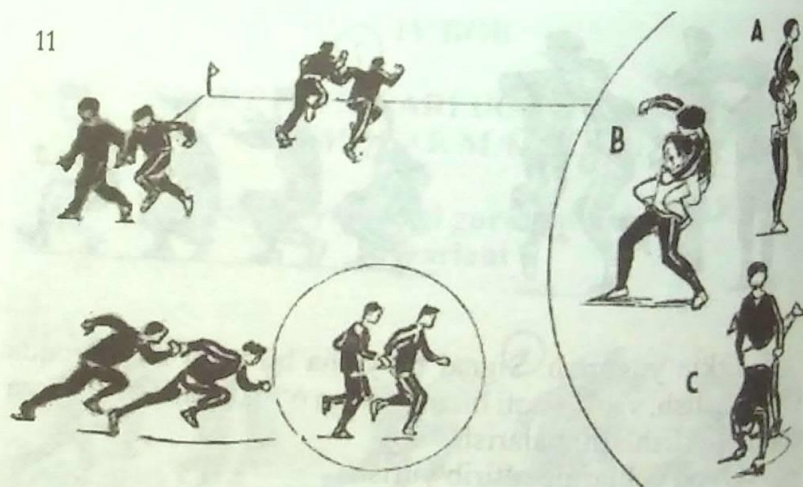
8. Erkin yugurish. Signal bo'yicha oldindan (orqaga) harakat qobiliyatini hisobga olgan holda shiddat bilan yugurish.



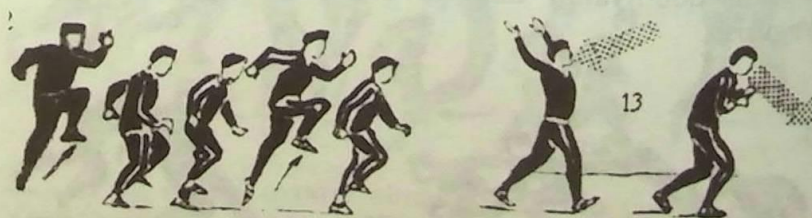
9. O'tirgan holatdan (cho'kkalab) juft oyoqda sakrash («qurbaqacha sakrash»).

10. Ikki kishi bir-biriga ketma-ket turishib, biri qo'llarini sherigining yelkasiga qo'yadi va uni belgilangan joyga surib chiqarishga harakat qiladi, sherigi esa unga qarshilik ko'rsatadi.

11

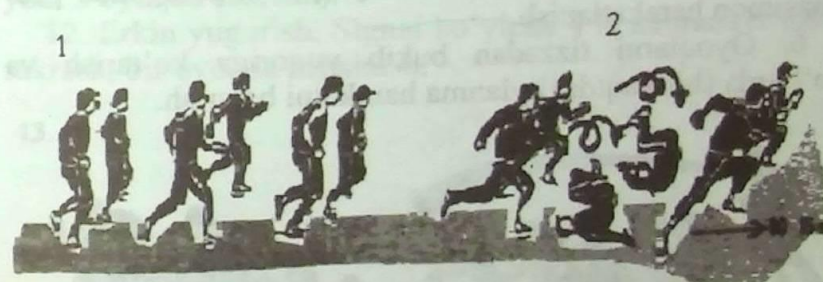


11. «Juftlikda quvlashmachoq». Har bir juftlik sherigining qo'lidan ushlagan holda qolgan juftliklarni ortda qoldirishi kerak. Variantlar: A – sheriklardan biri («chavandoz») ikkinchisining yelkasiga o'tirgan holda yugurish; B – («Chavandozlar») sherigini ortida opichlab olgan holda yugurish; D – juftlikdan biri qo'llariga tayanadi, ikkinchisi uning oyoqlaridan tutgan holda oldinga harakatlanadi («Aravakash»).



12. Oyoqlarni baland ko'tarib erkin yugurish.
13. Yurish jarayonida (davomida) nafas mashqlari.
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.

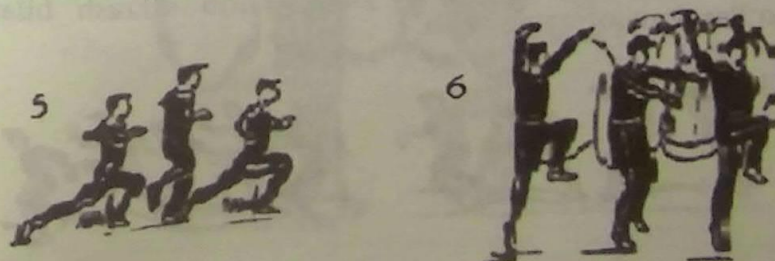
2-variant



1. Ikki kolonnada erkin yugurish.
2. Murabbiy signali bo'yicha oldinga o'mbaloq oshib, turish va shu zahoti oldinga shiddat bilan yugurib ketish.

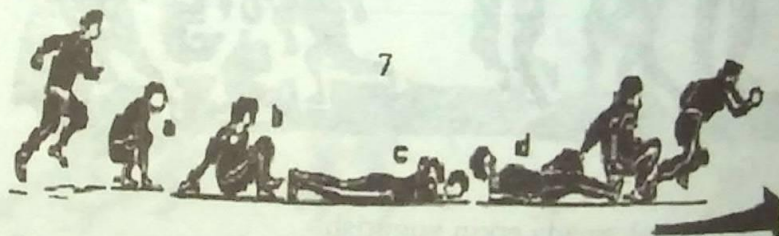


3. Yurish davomida boshni (oldinga va orqaga) egiltirib nafas mashqini bajarish,
4. Yurish. Har uch qadamda chap qo'l uchini o'ng oyoqning cho'zilgan uchlariga tegish va qarama-qarshi harakatni bajarish.



5. Yurish. Har uch qadamda oldinga engashish (oyoqlarni navbat bilan almashtirish), har oyoqqa engashganda prujinasimon harakatlanish.

6. Oyoqlarni tizzadan bukib yuqoriga ko'tarish va qo'llarda (bir vaqtda) aylanma harakatni bajarish.



7. Erkin yurish signal bo'yicha – (A) o'tirish, (B) chalqancha o'girilish, (D) ko'krakka yotish, (E) chalqancha yotgan holatda turib 10–15 metrqa yuqori tezlikda yugurish.



8. Erkin yurish jarayonida chap oyoqda ikki marta oldinga sakrab, o'ng oyoqni oldinga siltash va shu oyoqda harakatni tamomlash.

9. Erkin yugurish. Signal bo'yicha bir oyoqda depsinib 360° burilish, xuddi shu harakatni qarama-qarshi oyoqda bajarish.

10. Yugurish. Signal bo'yicha o'tirib sakrash bilan qo'llarni yuqoriga cho'zish.



11. Yugurish. Signal bo'yicha oldinga-orqaga sakrash (1 yoki 2 oyoqda sakrash).

12. Erkin yugurish. Signal bo'yicha 4 ta ketma-ket uzun sakrash, bir oyoqda depsinish.

13



13. O'yin. Ikki qarama-qarshi tomonda saflanib, safdagi bir-birini bellaridan opichlab ushlashadi. Birinchi qatordagilar qo'llarini cho'zib raqib jamoa a'zosini ushlashga harakat qiladi. O'z vaqtida raqib jamoa himoyalanaadi.

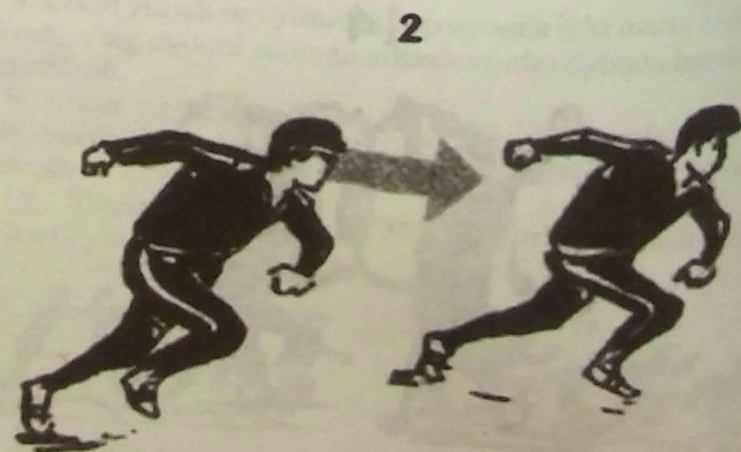
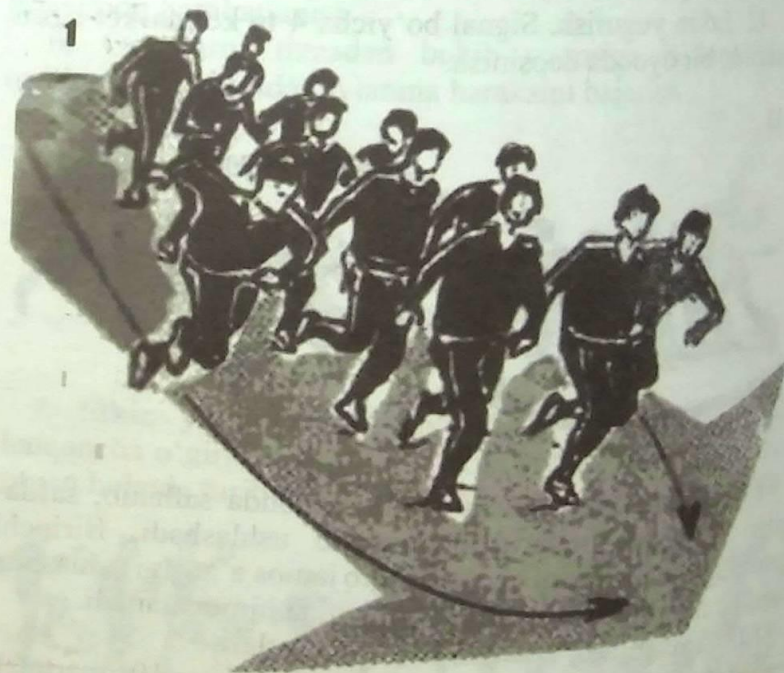
14. Almashlab yurish va nafas mashqlari.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martalab takrorlanadi.

14



3-variant



1. Ikki kolonna bo'lib erkin yurish. Murabbiyning signali bo'yicha kolonnalarning orqa qatoridagilari shiddat bilan oldinga yurib o'tishadi.

2. Juft bo'lib erkin yurish. Kutilmaganda yuguruvchilarning biri tezkor yurishni amalga oshiradi. Ikkinchisi esa uni quvib yetishi lozim va oldindagi yuguruvchilarga tenglashib yugurishi kerak.

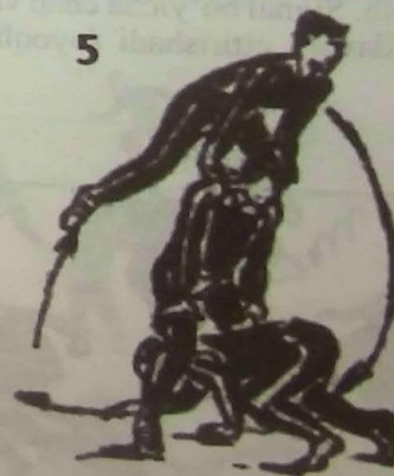
3



4



5

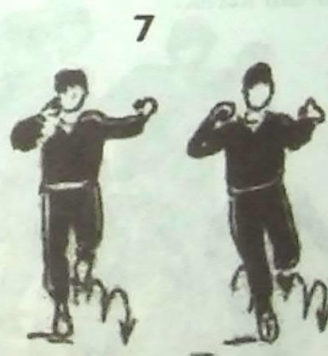


3. Oddiy yurishni murakkablashtirib, sportcha yurish.

4. Juft bo'lib erkin yugurish. Signal bo'yicha yugu-

ruvchilardan biri engashib turadi, ikkinchisi uning ustidan tayanib sakrab o'tadi. Erkin yugurishni davom ettirishida bajaruvchilar o'rin almashishadi.

5. Xuddi shu harakatni davom ettirib, faqatgina bu mashqda sherigi ustidan oshib o'tish bilan birga uning oyoqlari orasidan emaklab o'tishi lozim.



6. Erkin yugurish mobaynida sportchilardan biri 4 oyoqlab turadi. Sherigi uning ustidan oshib o'tadi, keyin tagidan emaklab o'tadi.

7. Erkin yugurish. Signal bo'yicha chap va o'ng oyoqlarda sakrab harakatni davom ettirishadi (oyoqlar navbati bilan almashtiriladi).

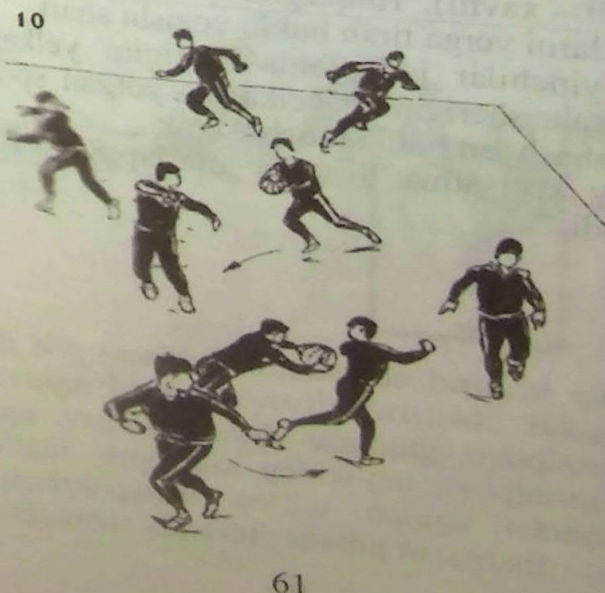


9



8. «Qaytarish» o'yini. Juft bo'lib erkin yurish. Signal bo'yicha yuguruvchilardan biri tezkor harakatni amalga oshiradi (sakrash, o'mbaloq oshish va sh.k.), ikkinchisi uning harakatini davom ettiradi. Navbat bilan o'yinchilar o'mini almashtiradi.

9. «Xo'rozlar jangi» o'yini musobaqa xarakteriga ega. Bir oyoqda sakrab o'yinchilar sherigini joyidan surib tashlashga harakat qilishadi.

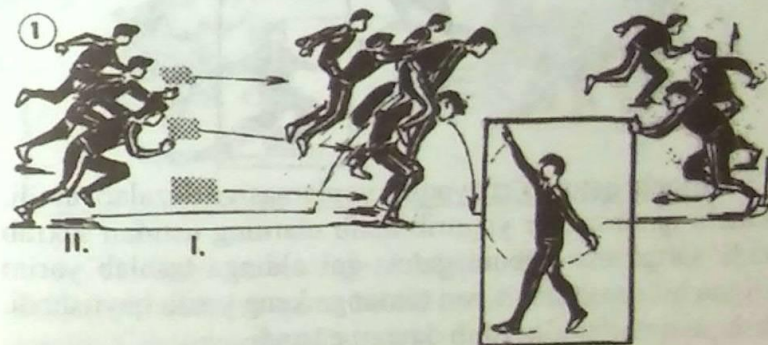




10. «To'ldirma to'p bilan quvlashmashoq». Chegaralangan maydoncha ichida ikkita sportchi to'ldirma to'pni ushlagan holda qolganlarni quvib yetishga harakat qiladi. To'p bilan tekkan sportchi almashinib o'yin davom etadi (to'pni otish taqiqlanadi – xavfli). Yutqazgan sportchi besh marta yotgan holda qo'llarni yerga tirab bukib yozishi shart.

11. O'yinchilar juft holda sherigini yelkada ko'tarib kelishi kerak, sherigining yelkasida yotgan sportchi o'zini erkin, bo'shashgan holda tutishi kerak.

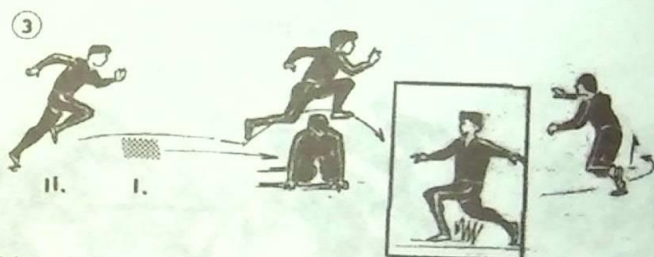
Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.



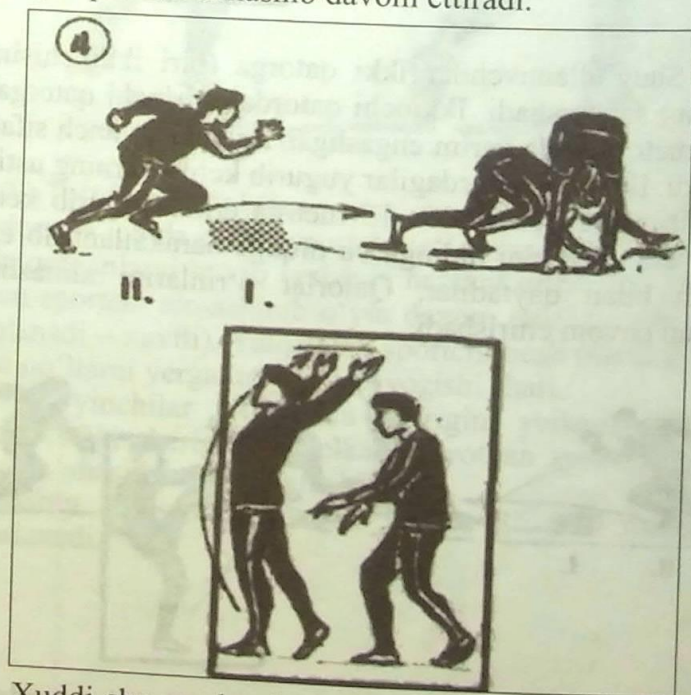
1. Shug'ullanuvchilar ikki qatarga (biri ikkinchisining ortidan) saflanishadi. Ikkinchi qatordan birinchi qatarga 10 – 15 metr oldinda yarim engashgan holatda tayanch sifatida turiladi. Ikkinchi qatordagilar yugurib kelib ularning ustidan tayanib sakraydi va 10 – 15 metrga erkin yugurib ketadi, ortga esa qo'llarini oldinga va orqaga harakatlantirib erkin yurish bilan qaytadilar. Qatorlar o'rinlarini almashtirib o'yinni davom ettirishadi.



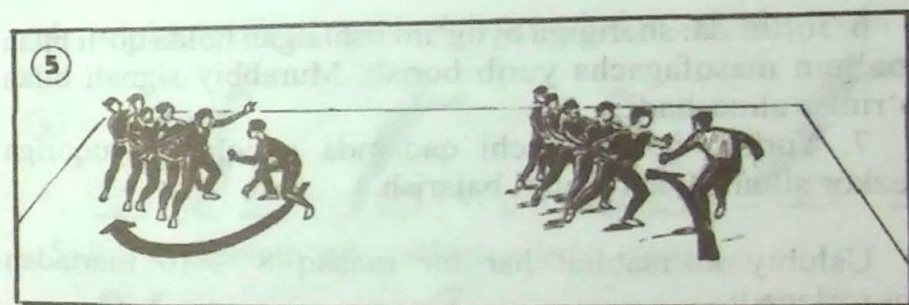
2. Xuddi shu mashq, lekin bunda birinchi qatordagilar oyoqlarini eniga kengroq yozib turishadi. Ikkinchi qator raqiblari esa yugurib borib ularning oyoqlari orasidan emaklab o'tadi, ortga esa galma-gal oyoqlarini yuqoriga ko'tarib qarama-qarshi qo'llar uchiga tekizgan holda qaytishadi. Qatorlar almashib mashq bajariladi.



3. Birinchi qator to'rt oyoqlab yonlamasiga tizzalab turadi. Ikkinchi qatordagilar yugurib kelib ularning ustidan sakrab o'tadi. Ortga esa oyoqni galma-gal oldinga tashlab yarim o'tirgan holda qo'llarni yon tomonga keng yozib qaytishadi. Mashqni qatorlar almashib davom ettiradi.



4. Xuddi shu mashq, lekin oldingi qatordagilar oyoqlari va qo'llari uchida to'rt oyoqlab turadi. Ikkinchi qatordagilar yugurib kelib ularning tagidan emaklab o'tadi. Dastlabki holatga qaytishlarida har qadamda ikki qo'llarini baravariga yuqoridan orqaga kerib, kamon mashqini bajaradi. Shu holatda qatorlar almashib mashqni davom ettiradi.



5. «Lochin va tovuqlar» o'yini. O'yinchilar bellaridan ushlagan holda bir qator bo'lib turadi, oldinda turgan («Ona tovuq») qarama-qarshi turgan («Lochin»)ning qator oxirida turgan tovuqni ushlashiga xalaqit beradi.



6. Juftlikda: sherigiga oyog'ini ushlatgan holda qo'li bilan ma'lum masofagacha yurib borish. Murabbiy signali bilan o'rinlar almashadi.

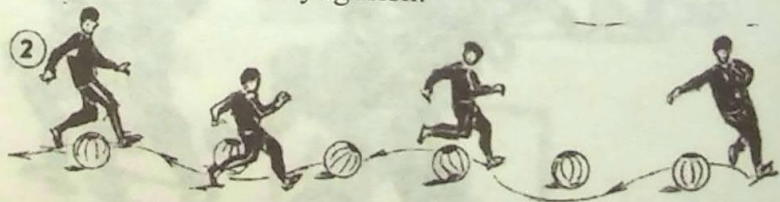
7. Yurish: har uchinchi qadamda oyoqlarini yuqoriga tezkor siltanish harakatini bajarish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.

5-variant



1. 1-2 metr oralig'ida joylashtirilgan to'ldirma to'plar orasidan ilon izi bo'lib yugurish.



2. Xuddi shu mashqni teskari yugurishda amalga oshirish.



3. To'plar ustidan bir oyoqlab sakrab o'tish.



4. To'plar ustidan bir oyoqlab orqachalab sakrab o'tish.



5. Juft oyoqlab to'plar ustidan sakrab o'tish.



6. Juft oyoqlab to'plar ustidan teskari sakrab o'tish.

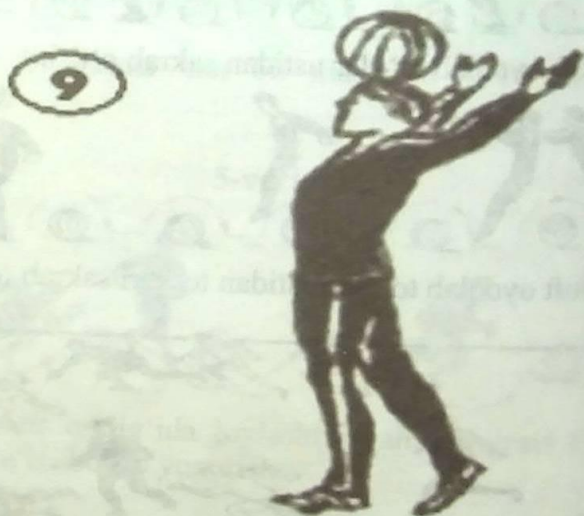


7. «Kichik regbi» (o'yin). Ikki jamoa to'ldirma to'p bilan chegaralangan maydonchada o'ynaydi. To'pni belgilangan joyga birinchi bo'lib yetkazib borgan jamoaga ochko beriladi.

8



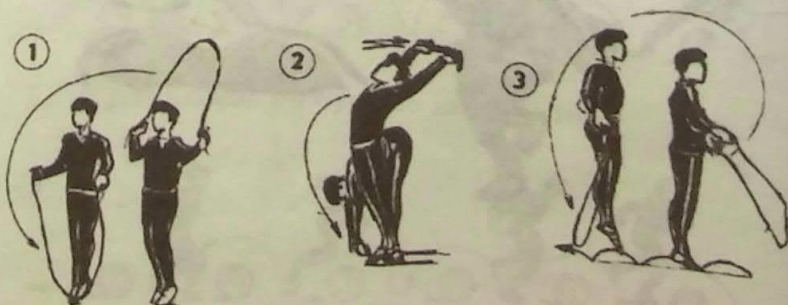
8. To'ldirma to'pni belga yaqin qilib ushlagan holda yurish. Boshni chap va o'ng tomoniga navbati bilan egib nafas olish mashqini bajarish.



9. To'ldirma to'pni bosh tepasiga qo'yib yurish. Qo'llarning yordamisiz to'pni bosh ustida iloji boricha uzoqroq olib yurish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.

6-variant



1. Oyoqlar juft holda arg'amchi bilan sakrash.

2. Oyoqlar juft holda, qo'l yuqorida, arg'amchi bilan oldinga va orqaga chuqur engashish.

3. Oyoqlar juft holda, arg'amchi bilan orqaga harakat qilib sakrash.



4. Oyoqlar yelka kengligidan keng, qo'llar yuqorida, arg'amchi bilan gavgani navbat bilan chapga va o'ngga burish.

5. Oyoqlar juft holda, tizzalarni baland ko'tarib arg'amchi bilan sakrash.

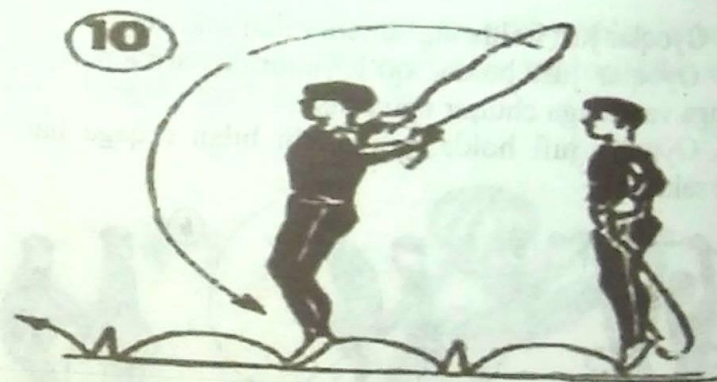
6. Oyoqlar juft holda, qo'llar oldinda, oyoqlarni navbati bilan arg'amchi ustidan oldinga va orqaga olib o'tish.



7. Oyoqlar juft holda arg'amchi bilan sakrash va navbati bilan oyoqlarni oldinga va orqaga bukish.

8. Oyoqlar juft holda, arg'amchi bilan oldinga harakat qilib sakrash.

9. Oyoqlar juft holda, qo'llar yuqorida, arg'amchi bilan qo'llarni orqaga qilib kerishish.



10. Oyoqlar juft holda, arg'amchi bilan oldinga va orqaga sakrash.



11. O'tirgan holda qo'llar oldinda, arg'amchi bilan oyoqlarni arg'amchi ustidan olib o'tish.

12. Oyoqlarni yelka kengligidan keng qilib o'tirgan holda qo'llar yuqorida, arg'amchi bilan chap va o'ng oyoq uchiga navbat bilan engashish.



13. Oyoqlar juft holda, chap va o'ng tomonga arg'amchi bilan sakrash.

14. Oyoqlar yelka kengligida, keng qo'llar yuqorida arg'amchi bilan chap va o'ng tomonga gavgdani bukish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.

7-variant



1. O'rindiq ustidan yon tomonga bir oyoqda, oyoqdan-oyoqqa sakrash.

2. Xuddi shu mashq, faqat ikki oyoqlab sakrash.

3



4



3. O'rindiq oyoqlar orasida, yuqoriga sakrab oyoqlarni bir-biriga tegizish.

4. Navbati bilan chap va o'ng oyoqda turib chap va o'ng oyoqni siltab, oyoq mushaklarini bo'shashtirish.

5



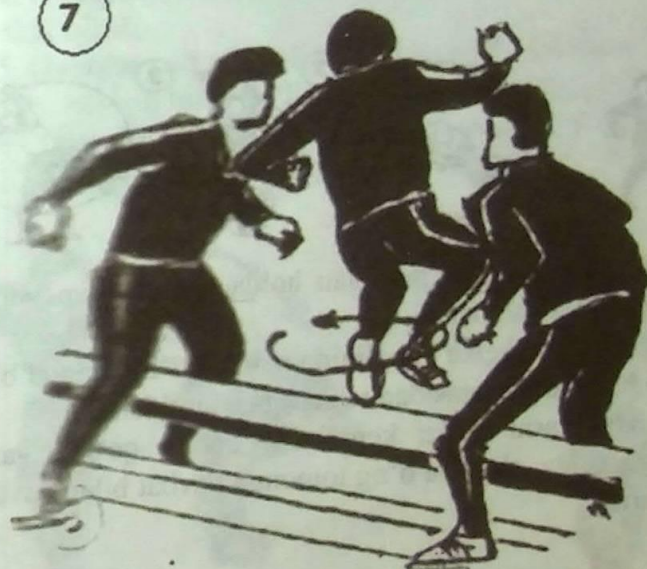
6



5. O'rindiq ustidan chap oyoqda sakrash, o'ng oyoqda qo'nish va o'ng oyoqda sakrash, chap oyoqda qo'nish.

6. O'rindiq oyoqlar orasida oldinga sakrab, oyoqlarni bir-biriga tekkizish.

7



8

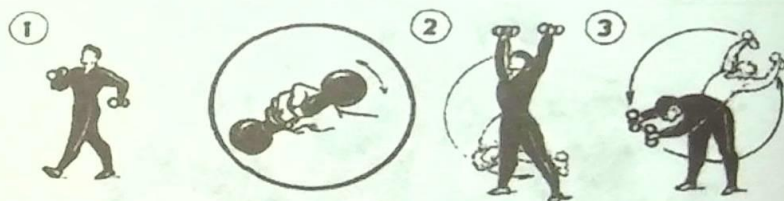


7. O'rindiq oyoqlar orasida, yuqoriga sakrab, navbati bilan chap va o'ng tomonga 180° ga burilib qo'yish.

8. Yozgan holda qo'llar yonda, navbat bilan chap va o'ng oyoqni ko'tarib o'ng tomonga burilish, o'ng oyoqni ko'tarib chap tomonga burilish.

Uslubiy ko'rsatma: har bir mashq 8 – 10 martadan takrorlanadi.

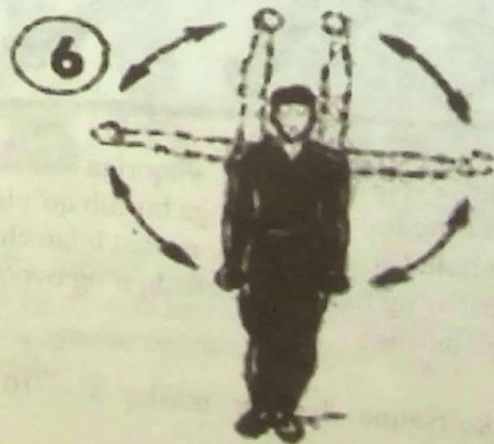
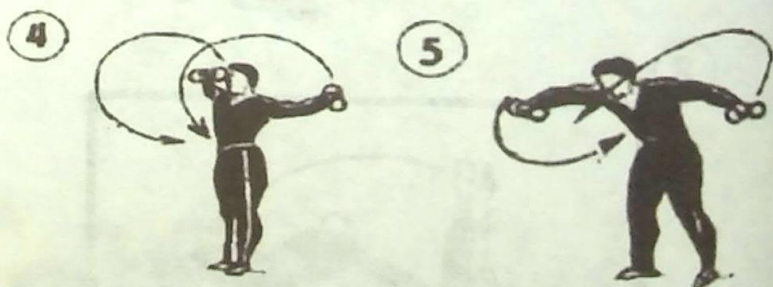
8-variant



1. Qo'llarni yarim bukilgan holda gantel bilan yurish. Asta-sekin tezlashtiriladi.

2. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'llar gantel bilan yuqorida. Oyoqlar orasidan ichkariga engashish.

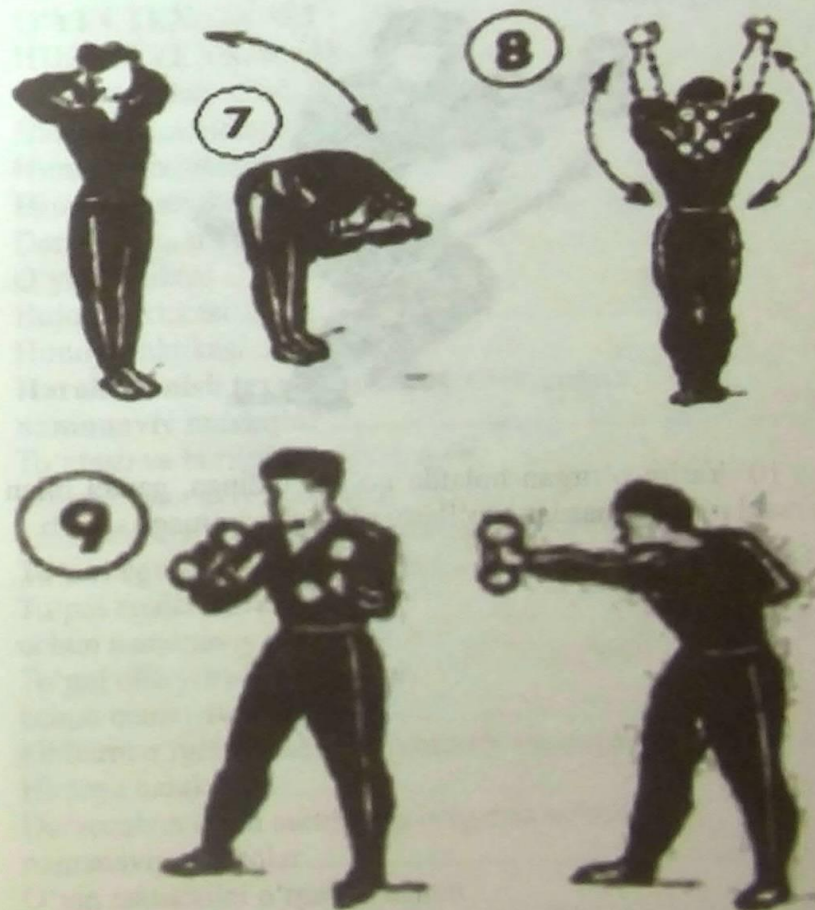
3. Oyoqlarni yelka kengligida ochib, qo'llar gantel bilan yuqorida, chap va o'ng tomonga navbat bilan gavdani aylantirish.



4. Oyoqlar juft holatda, qo'llarda gantel oldinga aylanma harakat qiladi.

5. Oyoqlar yelka kengligida, chap qo'l oldinda, o'ng qo'l orqada, navbati bilan qo'llarni oldinga va orqaga aylantirish.

6. Oyoqlar juft holatda, qo'llar pastda, gantel bilan qo'llarni yon tomondan yuqoriga ko'tarib-tushirish.



7. Oyoqlar juft holatda, qo'llar boshning orqasida, gantel bilan oldinga engashish va qaytish.

8. Oyoqlar juft holatda, qo'llar boshning orqasida, gantel bilan qo'llarni yuqoriga ko'tarish va dastlabki holatga qaytish.

9. Oyoqlar yelka kengligida, qo'lda gantel bilan bokschilar zarbasini taqlid qilish.

10



10. Yarim o'tirgan holatda qo'llar oldinga, gantel bilan tirsaklarni bukmasdan, qo'llarni oldinga va orqaga siltash.

MUNDARIJA

Muqaddima 3

I BOB

O'YIN TEXNIKASI

HUJUM TEXNIKASI 5

To'pni egallab turish texnikasi 7

Harakatlarni birlashtirish va fintlar 11

Himoya texnikasi 12

Himoya harakatlari 14

Darvozabon o'yin texnikasi 15

O'yin taktikasi 18

Hujum taktikasi 19

Himoya taktikasi 20

**Harakatlanish texnikasini o'rgatish uchun
namunaviy mashqlar** 23

To'xtash va burilishlarni o'rgatish
uchun namunaviy mashqlar: 23

Sakrashni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar: 24

To'pni egallash texnikasi 24

To'pni egallashni o'rgatish
uchun namunaviy mashqlar 24

To'pni olib yurishni o'rgatish
uchun namunaviy mashqlar 25

Fintlarni o'rgatish uchun namunaviy mashqlar: 26

Himoya harakatlari 27

Darvozabon o'yin taktikasini o'rgatish uchun
namunaviy mashqlar 27

O'yin taktikasini o'rgatish uchun
namunaviy mashqlar 27

Guruh harakatlarini o'rgatish uchun
namunaviy mashqlar 28

Jamoaviy taktik harakatlarni o'rgatish uchun
namunaviy mashqlar: 29

II BOB

SPORT O'YINLARIDA MASHG'ULOT VA O'RGATISHNING ASOSLARI.

O'QUV-MASHG'ULOT JARAYONI	30
Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar	32
Tayyorgarlik mashqlari	32
Yordamchi mashqlar	32
Asosiy mashqlar	32
Jismoniy tayyorgarlik	33
Umumiy jismoniy tayyorgarlik	33
Maxsus jismoniy tayyorgarlik	33
Texnik tayyorgarlik	34
Taktik tayyorgarlik	34
Psixologik tayyorgarlik	34
Nazariy tayyorgarlik	36

III BOB

GANDBOL MAYDONI O'LCHAMI VA O'YIN QOIDALARI

.....	37
Kichik gandbol	38
Musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish	43
Musobaqalarni boshqarish	44
Musobaqa turlari	44
Musobaqalarni rejalashtirish	45
Musobaqa o'tkazish tizimlari	45
Musobaqa o'tkazish tizimlari	45
Aylanma tizim	45
Yutqazgan o'yindan chiqib ketish tizimi	49
Musobaqa nizomi	50

IV BOB

SPORT O'YINLARI UCHUN MAXSUS MASHQLAR MAJMUASI

Barcha yoshdagi guruhlar uchun	52
---	-----------

Faxriddin XO'JAYEV

GANDBOL

*Muharrir H.Nishonov
Badiiy muharrir H.Safaraliyev
Texnik muharrir H.Rahimboyev
Musahhih E.Nishonov
Sahifalovchi O. Muxtorov*

«Tafakkur» nashriyoti. Litsenziya № 231. 16.11.12
Bosishga ruxsat 30.11.2015 da berildi. Bichimi 84x108 $\frac{1}{32}$
Ofset bosma usulida bosildi. «Times New Roman» garniturası.
Shartli b. t. 5,0. Nashr-hisob t. 5,0. Adadi 10000 nusxa.
Buyurtma № 1330

Toshkent shahri, Shayxontohur tumani,
Navoiy ko'chasi, 30-uy.

Ushbu kitobning original maketi
«Tafakkur» nashriyoti
media markazida tayyorlandi.

«SANO-STANDART» MCHJ bosmaxonasida chop etildi.
Manzil: Toshkent sh. Shiroq ko'chasi, 100.

