

7A8-9  
P34

PAVLOV SH.K.  
ISROILOV R.I.



# GANDBOL



TOSHKENT

FA8.9

P 34

# GANDBOL

*o'quv-uslubiy qo'llanma*

D/4 2137 (41)

Qiziliston Davlat jismoniy tarbiye  
Instituti  
Axborot Resurs Markazi

TOSHKENT – 2017

UO'K 796.322(075.32)BBK  
KBK 75.576ya721  
P 13

**Pavlov Sh.K.**

GANDBOL / Pavlov Sh.K., Isroilov R.I. – Toshkent: ILMIY –TEXNIKA AXBOROTI – PRESS NASHRIYOTI, 2017. – 156 b.

*Ushbu o'quv-uslubiy qo'llanma O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligi, O'rta maxsus kasb – hunar ta'limi markazi, Axborot metodik xizmati, O'zbekiston "Barkamol avlod" jismoniy tarbiya va sport jamiyati, O'zbekiston Gandbol federatsiyasi, O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti hamkorligida ishlab chiqildi.*

ISBN 978-9943-4851-3-6

**Mualliflar:**

- Pavlov Sh.K.** - O'zDJTIning "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası dotsenti.  
**Isroilov R.I.** - O'zDJTIning "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrası o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

- Abdualimov O.X.** - Pedagogika fanlari nomzodi.  
**Po'latov A.A.** - O'zDJTIning "Sport o'yinlari" kafedrası, dotsenti.

*Mazkur o'quv-uslubiy qo'llanma hozirgi zamon talablariga muvofiq ilg'or xorijiy tajribalarni hisobga olgan holda oliy ta'lim muassasalarining talabalari hamda akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilariga to'g'arak mashg'ulotlari o'tkazish uchun mo'ljallangan bo'lib, gandbolning asosiy mazmuni, atamalari, qoidalari, tushunchalari hamda musobaqalarni tashkil etishning amaliy va nazariy asoslari ochib berilgan.*

*Asosiy e'tibor, gandbolda usullarni bajarish, ularni texnik-taktik tomondan to'g'ri qo'llay olishga qaratilgan bo'lib, undagi rasmlar shug'ullanuvchilar uchun samarali o'zlashtirishda asos bo'lib xizmat qiladi.*

ISBN 978-9943-4851-3-6

*O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti ilmiy-uslubiy kengashining 2016-yil 28-iyuldagi 4-sonli majlisida muhokamadan o'tgan va nashrga tavsiya etilgan. (2016-yil 28-iyul 4-sonli bayonnoma)*

© PAVLOV SH.K., 2017  
© ILMIY-TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI, 2017

## SO'Z BOSHI

Jismoniy tarbiya va sport – xalqning umumiy madaniyatining ajralmas qismi, mamlakatning har bir fuqorasining jismoniy hamda ma'naviy kamolotini ta'minlash asosidir.

Milliy g'oya asosida yosh avlodning ma'naviy – ma'rifiy tarbiyasi, shubhasiz, jismoniy va ruhiy salomatlikni mulohaza qilish hamda mustahkamlashni, sog'lom turmush tarzi asoslarini shakllantirishni nazarda tutadi. Yoshlarda faol hayotiy pozitsiya, yuksak ma'naviyat, yaxshilik va gumanizm g'oyalarini tarbiyalash jarayonida jismoniy tarbiya va sport vositalari, shakllari hamda uslublaridan foydalanish ustuvor maqsadlardan biriga aylanishi kerak.

Jismoniy tarbiya va sport sohasining rivojlanish istiqbollari O'zbekiston Respublikasini rivojlangan davlatlar qatoriga qo'shish, bozor munosabatlariga o'tish konsepsiyasi bilan bevosita bog'liq.

Mamlakatimizda mustaqillik yillarida sport bilan ommaviy tarzda shug'ullanishni, aholining, ayniqsa, bolalar va o'quvchi-yoshlarning bo'sh vaqtlarini tashkil qilishning faol shakllarining ta'minlovchi amaliy tadbirlar bosqichma-bosqich amalga oshirib kelindi. O'zbekistonning davlat siyosatida mamlakatda jismoniy tarbiya va sportning yanada rivojlanishi, sog'lom avlodni tarbiyalash ustuvor yo'nalishga aylandi.

O'zbekiston Respublikasining birinchi Prezidenti I.Karimov rahbarligida sportni rivojlantirish borasida mutaxassislar tomonidan katta ishlar amalga oshirildi. Zamonaviy sport inshootlari qurildi, yangi sport turlari rivojlanib bormoqda, turli miqyosdagi musobaqalar va turnirlar o'tkazilmoqda hamda ularda aholining turli qatlamlari vakillari ishtirok etmoqda, sportchilarimiz xalqaro maydonlarda yuksak natijalarni qo'lga kiritmoqda. Soha rivojlanishining huquqiy bazasi yaratildi. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida"gi Qonuni, O'zbekiston Respublikasi Prezidenti farmonlari, gandbol va boshqa sport turlarini rivojlantirish to'g'risidagi hukumat qarorlari shular jumlasidandir.

E'tirof etish joizki, jismoniy tarbiya va sport muammolarini hal etishga dasturli yondashuv soha rivojlanishining xususiyatlaridan biri hisoblanadi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2002-yil 24-oktyabrdagi "O'zbekistonda bolalar sportini rivojlantirish dasturini tuzish to'g'risida"gi farmoni rahbariyatning o'sib kelayotgan avlod, uning jismoniy rivojlanishi to'g'risida g'amho'rlikining yana bir namunasidir. Bizningcha, farmon bolalar uchun eng ommabop va sevimli bo'lgan sport turlarini rivojlantirish uchun keng yo'l ochadi,

shuningdek, turli yoshdagi o'quvchi-yoshlarning orasida sport turlarini ommalashuviga va sport bilan shug'illanishning erta davrlaridanoq eng iqtidorli yoshlarni aniqlash imkoniyatini beruvchi mezonlarni xalq va sport ta'limi tizimiga joriy etishga yordam beradi.

Bolalar-o'smirlar sportini rivojlantirish uchun majburiy jismoniy ta'lim tizimida o'smirlarning yuqori salomatlik darajasiga hamda bazaviy jismoniy tayyorgarlikka erishishlari, o'quvchi-yoshlar jismoniy imkoniyatlarining yoshga xos rivojlanish xususiyatlariga mos holda sport tayyorgarligi texnologiyalaridan foydalanish, sportda iqtidorlilarni aniqlash va rivojlantirishning yanada mukammal uslublaridan foydalanish, sport turlarini individual tarzda tanlashda ilmiy asoslangan holda yo'naltirish mazmuniy asosni tashkil etadi.

O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.Karimov ta'kidlaganidek, o'z salomatligi haqida g'amho'rlik qilish madaniyatini erta yoshdan, oila, mahalla, sog'liqni saqlash tizimi jismoniy tarbiya va sport ko'magida singdirish lozim. Muhimi kishilar so'zda emas, amalda o'z salomatliklarini qadrlashlari hamda uni milliy qadriyat sifatida avaylab-asrashlari zarur.

Hozirgi paytda jahonda yirik miqyosda aholini sport-sog'lomlashtirish harakatini yaratishga bo'lgan ehtiyoj shakllanmoqda. Turli xil davlatlar prezidentlarining maxsus dasturlari ishlab chiqish va amaliyotga joriy etilishi, uning isboti bo'lib xizmat qiladi. O'zbekistonda bu vazifalarni amalga oshirishda faol maqsadli ishlar olib borilmoqda. "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni, "Kadrlar tayyorlash milliy dasturi", "Sog'lom avlod uchun" xalqaro fondining ta'sis etilishi, shuningdek, O'zbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti tashabbusi bilan ishlab chiqarilgan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish dasturi bolalar va o'quvchi-yoshlarni "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" uch bosqichli sport o'yinlari fikrimiz dalilidir. Ular jamiyatda sog'lom turmush tarzini shakllantirish, kasalliklarni oldini olish, aholi turli qatlamlarini, ayniqsa, yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga jalb qilishga qaratilgan.

Jismoniy tarbiya va sport sohasi shaxsning jismoniy va ma'naviy kamolotining muhim omili sifatida mamlakatning ijtimoiy-iqtisodiy rivojlanishining ustuvor yo'nalishiga aylanmoqda.

Insonparvar jamiyat rivojlanishining hozirgi zamon bosqichida jismoniy tarbiya va sport sohasida akademik litsey va kasb-hunar kollejlari o'quvchilarining harakat qobiliyatlarini rivojlantirish hamda umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini oshirish bilan bog'liq

bo'lgan masalalar alohida dolzarflik kasb etmoqda. Bu ta'lim muassasalaridagi o'quv jarayoni bazaviy jismoniy tayyorgarlik asoslarini yaratishni o'quvchi-yoshlarda harakat ko'nikma va malakalarining yetarli zaxirasini shakllantirishi, ularni har tomonlama rivojlantirishini nazarda tutadi.

Mahalliy va xorijiy olimlarning fikricha, kollej va litseylardagi mavjud "an'anaviy" jismoniy tarbiya tizimi o'sib kelayotgan organizmning harakat faolligiga bo'lgan ehtiyojni mustaqil qondira olmaydi. Jismoniy tarbiya jarayonini jadallashtirish va yuzaga kelgan ziddiyatlarni hal etish maqsadida ayrim mutaxassislar o'quvchi-yoshlarning harakat qobiliyatlarini hamda jismoniy sifatlarini rivojlantirish uchun sensitiv (qulay) davrlarda tanlab yo'naltirilgan yuklamalardan foydalanishni taklif etadilar.

Agar o'rta maxsus va kasb-hunar ta'limi muassasalarida tahsil oluvchi o'quvchilarning yoshi aksariyat sport turlarida ixtisoslashuvining boshiga to'g'ri kelishini e'tiborga olsak, bu vaziyat alohida ahamiyat kasb etadi.

Ushbu yoshda egallangan harakat ko'nikma va malakalarning, shuningdek, intellektual va jismoniy qobiliyatlarining katta zaxirasi kasb-amaliy harakatlarini tez hamda to'liq egallab olishi va katta yoshda yanada jismonan barkamolikka erishishi uchun asos bo'lib xizmat qiladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida har bir o'quvchining salomatlik holati, jismoniy tayyorgarligi va ehtiyojlarini qat'iy e'tiborga olish zarur. Bu talablarning buzilishi salomatlikka putur etkazadi va mashg'ulotlar samarasini kamaytiradi. Jismoniy tarbiya o'quvchilarda o'z organizmiga, o'z tanasiga nisbatan noto'g'ri munosabatda bo'lishni shakllantiruvchi, irodaviy va axloqiy sifatlarni tarbiyalashga ko'maklashuvchi, sog'liqni mustahkamlashga bo'lgan ehtiyojni shakllantiruvchi yagona o'quv jarayondir.

Maqsadli jismoniy tarbiya jarayoni o'quv jarayonining maqsadli rejalashtirilishiga bog'liqdir. O'quvchilarda jismoniy tarbiya va sportga ijobiy munosabatni shakllantirish o'quv jarayonini samarali tashkil etilishiga va aniq qo'yilgan pedagogik vazifalarga bog'liqdir.

Taklif etilayotgan o'quv-uslubiy qo'llanma zamonaviy talablar asosida tayyorlangan va umid qilamizki, o'quvchi-yoshlar o'rtasida ushbu sport turining yanada ommalashuviga yordam beradi.

*O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus  
ta'lim vazirining birinchi o'rinbosari,  
texnika fanlari nomzodi U.Z. Salimov*

## I-BOB. GANDBOL O'YINNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI

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

1904-yili birinchi bo'lib Daniya gandbol federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili Kopengagen shahrida gandbol o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham X.Nilson hisoblanadi.

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

Hozirgi kunda Xalqaro Gandbol Federatsiyasiga dunyoning 174 davlati a'zo bo'lib, jami 27 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi.

### JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI (erkaklar)

| <i>O'tkazilgan yillar</i> | <i>1-o'rin</i> | <i>2-o'rin</i> | <i>3-o'rin</i> |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1970                      | Ruminiya       | GDR            | Yugoslaviya    |
| 1974                      | Ruminiya       | GDR            | CHSSR          |
| 1978                      | GFR            | SSSR           | GDR            |
| 1982                      | SSSR           | Yugoslaviya    | Polsha         |
| 1986                      | Yugoslaviya    | Vengriya       | GDR            |
| 1990                      | Shvetsiya      | SSSR           | Ruminiya       |
| 1993                      | Rossiya        | Fransiya       | Shvetsiya      |
| 1996                      | Fransiya       | Yugoslaviya    | Shvetsiya      |
| 1997                      | Rossiya        | Fransiya       | Shvetsiya      |
| 1999                      | Shvetsiya      | Rossiya        | Yugoslaviya    |

|      |           |           |             |
|------|-----------|-----------|-------------|
| 2001 | Fransiya  | Shvetsiya | Yugoslaviya |
| 2003 | Xorvatiya | Fransiya  | Ispaniya    |
| 2005 | Ispaniya  | Xorvatiya | Fransiya    |
| 2007 | Germaniya | Polsha    | Daniya      |
| 2009 | Fransiya  | Xorvatiya | Polsha      |
| 2011 | Fransiya  | Daniya    | Ispaniya    |
| 2013 | Ispaniya  | Daniya    | Xorvatiya   |
| 2015 | Fransiya  | Qatar     | Polsha      |

**JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI (ayollar)**

| <i>O'tkazilgan yillar</i> | <i>1-o'rin</i> | <i>2-o'rin</i> | <i>3-o'rin</i> |
|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1971                      | GDR            | Yugoslaviya    | SSSR           |
| 1973                      | Yugoslaviya    | Ruminiya       | SSSR           |
| 1975                      | GDR            | SSSR           | Vengriya       |
| 1978                      | GDR            | SSSR           | Vengriya       |
| 1982                      | SSSR           | Vengriya       | Yugoslaviya    |
| 1986                      | SSSR           | CHSSR          | Norvegiya      |
| 1990                      | SSSR           | Yugoslaviya    | GDR            |
| 1993                      | Germaniya      | Daniya         | Norvegiya      |
| 1996                      | J.Koreya       | Daniya         | Vengriya       |
| 1997                      | Daniya         | Norvegiya      | Germaniya      |
| 1999                      | Norvegiya      | Fransiya       | Avstriya       |
| 2001                      | Rossiya        | Daniya         | Vengriya       |
| 2003                      | Fransiya       | Vengriya       | Koreya         |
| 2005                      | Rossiya        | Ruminiya       | Vengriya       |
| 2007                      | Rossiya        | Norvegiya      | Germaniya      |
| 2009                      | Rossiya        | Fransiya       | Vengriya       |
| 2011                      | Norvegiya      | Fransiya       | Ispaniya       |
| 2013                      | Braziliya      | Serbiya        | Daniya         |
| 2015                      | Norvegiya      | Golandiya      | Ruminiya       |

Gandbol Olimpia o'yinlari dasturiga 1972-yildan Myunxen kiritilgan.



**OLIMPIYA O'YINLARINING NATIJALARI**  
(Erkaklar)

| T/r    | Yillar | O'rin       |           |             |
|--------|--------|-------------|-----------|-------------|
|        |        | I           | II        | III         |
| XX     | 1972   | Yugoslaviya | CHSSR     | Ruminiya    |
| XXI    | 1976   | SSSR        | Ruminiya  | Polsha      |
| XXII   | 1980   | GDR         | SSSR      | Ruminiya    |
| XXIII  | 1984   | Yugoslaviya | FRG       | Ruminiya    |
| XXIV   | 1988   | SSSR        | J.Koreya  | Yugoslaviya |
| XXV    | 1992   | MDH (SNG)   | SHvetsiya | Fransiya    |
| XXVI   | 1996   | Xorvatiya   | SHvetsiya | Fransiya    |
| XXVII  | 2000   | Rossiya     | SHvetsiya | Ispaniya    |
| XXVIII | 2004   | Xorvatiya   | Germaniya | Rossiya     |
| XXIX   | 2008   | Fransiya    | Islandiya | Ispaniya    |
| XXX    | 2012   | Fransiya    | Shvetsiya | Horvatiya   |
| XXXI   | 2016   | Daniya      | Fransiya  | Germaniya   |

(Ayollar)

| T/r    | Yillar | O'rin       |              |           |
|--------|--------|-------------|--------------|-----------|
|        |        | I           | II           | III       |
| XXI    | 1976   | SSSR        | GDR          | Vengriya  |
| XXII   | 1980   | SSSR        | Yugoslaviya  | GDR       |
| XXIII  | 1984   | Yugoslaviya | J.Koreya     | Xitoy     |
| XXIV   | 1988   | J.Koreya    | Norvegiya    | SSSR      |
| XXV    | 1992   | J.Koreya    | Norvegiya    | MDH (SNG) |
| XXVI   | 1996   | Norvegiya   | J.Koreya     | Daniya    |
| XXVII  | 2000   | Daniya      | Vengriya     | Norvegiya |
| XXVIII | 2004   | Daniya      | J.Koreya     | Ukraina   |
| XXIX   | 2008   | Norvegiya   | Rossiya      | J.Koreya  |
| XXX    | 2012   | Norvegiya   | Chernogoriya | Ispaniya  |
| XXXI   | 2016   | Rossiya     | Fransiya     | Norvegiya |

### 1.1. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasi

Xalqaro Gandbol Federatsiyasining asosiy bo'g'inini ma'muriy boshqaruv qo'mitasi tashkil etadi. Muhim qarorlar kengash tashkil etish orqali qabul qilinadi. Xalqaro gandbol federatsiyasining barcha faoliyatlari uchun kerakli xarajatlar yetakchi boshqaruv departamentiga yuklatilgan. Muhim ahamiyatga ega bo'lgan masalalar kengash yig'ilishi o'rtasida hal etiladi. Ushbu kengashda ma'qul deb topilgan takliflar, samarali fikrlar muhokamaga qo'yiladi. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasining 4 ta a'zosi bo'lib, bular:

1. Prezident Hassan Mustafa (EGP – MISR)
2. Vitsa prizident Migel Rous Mas (ISP – ISPANYA)
3. Xazinachi Sandi Sola (CRO)
4. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasining a'zosi Joel Delpengu (FRA – FRANSIYA)

#### A'zo federatsiyalar

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

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

| No  | Mamlakatlar nomi, a'zolik huquqi berilgan yili | No   | Mamlakatlar nomi, a'zolik huquqi berilgan yili |
|-----|--|------|--|
| 1.  | Avstriya – 1946                                | 88.  | Chad Respublikasi – 1986                       |
| 2.  | Fransiya – 1946                                | 89.  | Niger – 1986                                   |
| 3.  | Lyuksenburg – 1946                             | 90.  | Kabo verde – 1988                              |
| 4.  | Niderlandiya – 1946                            | 91.  | Mazambik – 1988                                |
| 5.  | Shvetsariya – 1946                             | 92.  | Mavritaniya – 1988                             |
| 6.  | Shvetsiya – 1946                               | 93.  | Yangi Zelandiya – 1990                         |
| 7.  | Norvegiya – 1946                               | 94.  | Van – 1990                                     |
| 8.  | Portugaliya – 1946                             | 95.  | Gambia – 1990                                  |
| 9.  | Daniya – 1946                                  | 96.  | Filipin – 1990                                 |
| 10. | Belgiya – 1946                                 | 97.  | Guatemala – 1990                               |
| 11. | Finlandiya – 1946                              | 98.  | Namibiya – 1990                                |
| 12. | Ispaniya – 1948                                | 99.  | Azarbayjon – 1992                              |
| 13. | Vengriya – 1948                                | 100. | Rossiya – 1992                                 |
| 14. | Ruminiya – 1948                                | 101. | Burundi – 1992                                 |
| 15. | Islandiya – 1948                               | 102. | Albaniya – 1992                                |

|     |                          |     |                              |
|-----|--------------------------|-----|------------------------------|
| 16. | Serbiya – 1948           | 103 | Armaniya – 1992              |
| 17. | Germaniya – 1950         | 104 | Belarus – 1992               |
| 18. | Braziliya – 1954         | 105 | Estoniya – 1992              |
| 19. | Argentina – 1954         | 106 | Gviniya Bisau – 1992         |
| 20. | Isroil – 1956            | 107 | Xarvatiya – 1992             |
| 21. | Koreya – 1960            | 108 | Qozog'iston – 1992           |
| 22. | Marokash – 1960          | 109 | Qirg'iziston – 1992          |
| 23. | Misir – 1960             | 110 | Maldava – 1992               |
| 24. | Kanada – 1962            | 111 | Mavrikiy – 1992              |
| 25. | Kot d Ivuar – 1962       | 112 | Ruanda – 1992                |
| 26. | Yaponiya – 1962          | 113 | Ukraina – 1992               |
| 27. | Sinegal – 1962           | 114 | Panama – 1992                |
| 28. | AQSH – 1962              | 115 | Slaveniya – 1992             |
| 29. | Suriya – 1962            | 116 | Turkmaniston – 1992          |
| 30. | Tunisiya – 1962          | 117 | Uzbekiston – 1992            |
| 31. | Aljir – 1964             | 118 | Latvia – 1992                |
| 32. | Benin – 1966             | 119 | Kosta rika – 1992            |
| 33. | Mali – 1966              | 120 | Janubiy Afrika – 1994        |
| 34. | Iordaniya – 1966         | 121 | Malayziya – 1994             |
| 35. | Italiya – 1968           | 122 | Makedoniya – 1994            |
| 36. | Livan – 1968             | 123 | Slovakiya – 1994             |
| 37. | Kongo – 1970             | 124 | Yaman – 1994                 |
| 38. | Kod Dem Rep Kongo – 1970 | 125 | Zimbabve – 1994              |
| 39. | Quvayt – 1970            | 126 | Chexiya Respublikasi – 1994  |
| 40. | Buyuk Britaniya – 1970   | 127 | Bosniya va Gertsigina – 1996 |
| 41. | Madagaskar – 1970        | 128 | Malta – 1996                 |
| 42. | Mexiko – 1970            | 129 | Gonduras – 1996              |
| 43. | Burkina Faso – 1970      | 130 | Makau – 1998                 |
| 44. | Kamerun – 1970           | 131 | Nikaragua – 1998             |
| 45. | Dengiz – 1972            | 132 | Grilandiya – 1998            |
| 46. | Efiopiya – 1972          | 133 | Samoa – 1998                 |
| 47. | Iviya – 1972             | 134 | Tayland – 1998               |
| 48. | Gvinya – 1972            | 135 | El Salvador – 2000           |
| 49. | Tago – 1972              | 136 | Mangolia – 2000              |
| 50. | Chin Taipei – 1972       | 137 | Kuk orollari – 2000          |
| 51. | Kipr – 1974              | 138 | Lesoto – 2002                |
| 52. | Farer orollari – 1974    | 139 | Vetnam – 2002                |
| 53. | Gang Kong – 1974         | 140 | Zambia – 2002                |
| 54. | DPR Koreya – 1974        | 141 | Seyshel orollari – 2002      |

|     |                                 |      |                                |
|-----|---------------------------------|------|--------------------------------|
| 55. | Tanzaniya – 1974                | 142  | Afg‘oniston – 2004             |
| 56. | Kuba – 1974                     | 143  | Gaiti – 2004                   |
| 57. | Hindiston– 1974                 | 144  | Barbados – 2004                |
| 58. | Uganda – 1976                   | 145  | Liberiya – 2004                |
| 59. | Markaziy Afrika – 1978          | 146. | Trinaded va Tabago – 2004      |
| 60. | Bahrayn – 1978                  | 147  | Ekvator – 2006                 |
| 61. | Gretsiya – 1978                 | 148  | Mantanegro – 2007              |
| 62. | Eron – 1978                     | 149  | Manako – 2007                  |
| 63. | Qatar – 1978                    | 150  | Venesuela – 2007               |
| 64. | Turkiya – 1978                  | 151  | Boliviya – 2009                |
| 65. | Birlashgan Arab Amirligi – 1978 | 152  | Indoneziya – 2009              |
| 66. | Iroq – 1978                     | 153  | Meksika – 2009                 |
| 67. | Angola – 1980                   | 154  | Tojikiston – 2009              |
| 68. | Gabon – 1980                    | 155  | Singapur – 2009                |
| 69. | Lixtenshteyn – 1980             | 156  | Peru – 2009                    |
| 70. | Chili – 1980                    | 157  | Andorra – 2011                 |
| 71. | Xitoy – 1980                    | 158  | Antigu va Barbuda – 2011       |
| 72. | Keniya – 1982                   | 159  | Botsvana – 2011                |
| 73. | Samali – 1982                   | 160  | Beliz – 2011                   |
| 74. | Sudan – 1982                    | 161  | Baxamas – 2011                 |
| 75. | Ummon – 1982                    | 162  | Dominika – 2011                |
| 76. | Kamar orollari – 1982           | 163  | Kayman orollari – 2011         |
| 77. | Dominik respublika – 1982       | 164  | Grenada – 2011                 |
| 78. | Kolumbiya – 1984                | 165  | Guyana – 2011                  |
| 79. | Nepal – 1984                    | 166  | Britaniya Verjina oroli - 2011 |
| 80. | Irlandiya – 1984                | 167  | Moldiviya – 2011               |
| 81. | Pokiston – 1984                 | 168  | Laos – 2011                    |
| 82. | Paragvay – 1984                 | 169  | Salomon orollari – 2011        |
| 83. | Serra Leon – 1984               | 170  | Shri Lanka – 2011              |
| 84. | Jibuti – 1984                   | 171  | Bruni Darusalam – 2013         |
| 85. | Puerto Riko – 1984              | 172  | Butan – 2013                   |
| 86. | Urugvay – 1984                  | 173  | Kambodja – 2013                |
| 87. | Bangladesh – 1986               | 174  | Tuvalu – 2013                  |

**3 ta ittifoq a’zolari** – Kasova - 2007, Taxiti - 2013, Janubiy Sudan 2013;

**3 ta hududiy a’zolar** – Gvadelupa - 2013, Martiniya - 2013, Frantsuz Guiana - 2013.

Xalqaro Gandbol federatsiyasi kengashi yig'ilishida shartli ravishda milliy federatsiyasi a'zoligi qabul qilindi. Ushbu kengashda bu a'zolikni muayyan a'zolik deya qaror chiqarildi. Hududlar va Federatsiyalar yozma ravishda Xalqaro Gandbol federatsiyasi a'zoligiga murojaat qiladi va kimning shahrida Milliy Olimpiya qo'mitasi bo'lmasa, ularni ittifoqlik yoki hududiy a'zolar deya tan olinadi.

### **Xalqaro Gandbol federatsiyasiga a'zolar sonining rivojlanish va o'sishini baholash**

| No  | 1946 – 14 | 1980 – 80  |
|-----|-----------|------------|
| 1.  | 1948 – 18 | 1982 – 86  |
| 2.  | 1950 – 21 | 1984 – 96  |
| 3.  | 1952 – 22 | 1986 – 98  |
| 4.  | 1954 – 25 | 1988 – 101 |
| 5.  | 1956 – 27 | 1990 – 106 |
| 6.  | 1958 – 27 | 1992 – 123 |
| 7.  | 1960 – 30 | 1994 – 133 |
| 8.  | 1962 – 34 | 1996 – 138 |
| 9.  | 1964 – 38 | 1998 – 143 |
| 10. | 1966 – 39 | 2000 – 146 |
| 11. | 1968 – 41 | 2002 – 147 |
| 12. | 1970 – 54 | 2004 – 150 |
| 13. | 1972 – 54 | 2007 – 159 |
| 14. | 1974 – 65 | 2009 – 171 |
| 15. | 1976 – 68 | 2011 – 181 |
| 16. | 1978 – 74 | 2013 – 190 |

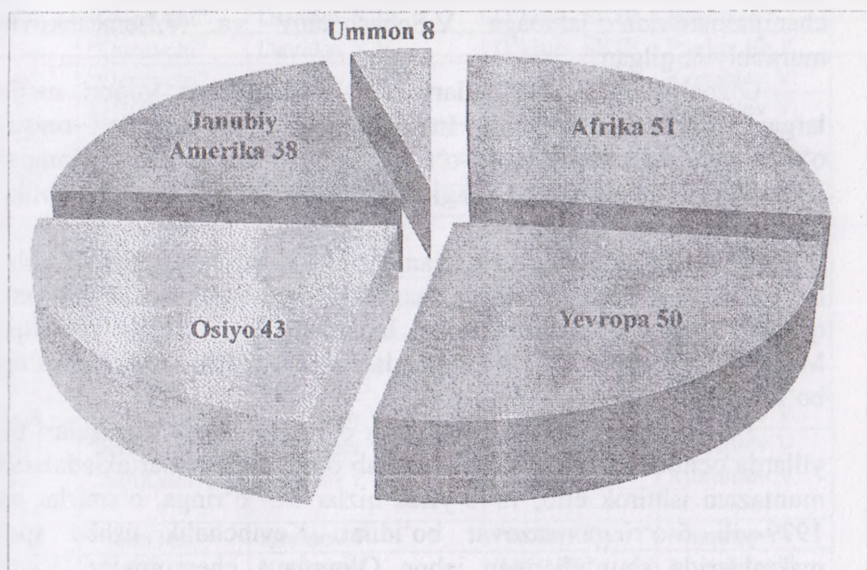
### **1.2. Jamoalar va o'yinchilar soni**

2013-yilda Gandbol federatsiya a'zolarining soni jami bo'lib 1,952,000 jamoalarni tashkil etdi, bunda ayollar, erkaklar, yosh o'smir qizlar va yigitlarni qamrab oldi.

Erkak o'yinchilar – 8,440,000; ayol o'yinchilar – 5,22,000.

Ayol va erkaklar bo'yicha jami – 13,627,000 va yosh o'smir qiz va yigit o'yinchilarning jami – 27,334,000 ni tashkil etdi.

O'yinchilar asosan, maktab, institut va harbiy yosh o'smirlar, qizlar va yigitlardan tashkil topgan, umuman olganda, bu o'yin ommabop hisoblanadi.



### 1.3. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi

1938-yilda Respublikamizda gandbol bo'yicha birinchi chempionat o'tkazildi. 1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o'tkazilgan. 1960-yili Xarkov shahrida yoshlar orasida gandbol bo'yicha Butunittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960-yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbolchilarining sobiq Ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi. 1962-yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq Ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, Oliy ligaga yo'llanma oldi.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantasenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq ittifoq

chempionatlarida jamoaga V.Sebastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gandbolchilari 1972-1973-yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda Oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda 6-o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983-yillarda sobiq Ittifoq xalqlari Spartakiadasida faxrli 6-o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar, jumladan, o'zbek qizi Marg'uba Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yilda qizlar 3 – o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili 6-o'ringa sazovar bo'ldilar. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon Olimpiaya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilyev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq Ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Ahmadiyev, B.Proxorovlar "Xalqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

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

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

### O'zbekiston chempionati g'oliblari

| Yil  | Erkaklar   |                   | Ayollar |               |
|------|------------|-------------------|---------|---------------|
|      | Jamoa      | Bosh murabbiy     | Jamoa   | Bosh murabbiy |
| 1992 | O'zDJTI    | Abdurahmonov F.A. | O'zDJTI | Pavlov Sh.K.  |
| 1993 | O'zDJTI    | Abdurahmonov F.A. | UPTK    | Izaak V.I.    |
| 1994 | "Quruvchi" | Turkin A.P.       | UPTK    | Izaak V.I.    |

|               |            |               |              |              |
|---------------|------------|---------------|--------------|--------------|
| 1995          | “Quruvchi” | Davidov S.V.  | D’klub- SKIF | Borotkin S.  |
| 1996          | “Quruvchi” | Davidov S.V.  | D’klub- SKIF | Pavlov Sh.K. |
| 1997          | “Quruvchi” | Davidov S.V.  | “Sergeli”    | Konaplev V.  |
| 1998          | MHSK       | Davidov S.V.  | “Sergeli”    | Konaplev V.  |
| 1999          | MHSK       | Davidov S.V.  | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2000          | MHSK       | Davidov S.V.  | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2001          | “Tankchi”  | Kondrashin G. | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2002          | “Tankchi”  | Kondrashin G. | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2003          | “Tankchi”  | Borotkin S.   | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2004          | “Tankchi”  | Borotkin S.   | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2005          | “UzMU”     | Matxalikov.I  | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2006          | “G’uzor”   |               | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2007          | “Tankchi”  | Borotkin S.   | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2008          | “SamGasi”  | Petrosyan.V   | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2009          | “SamGasi”  | Petrosyan.V   | “Algoritm”   | Konaplev V.  |
| 2010-<br>2011 | “SamGasi”  | Ikramov F     | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2012          | “SamGasi”  | Ikramov F     | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2013          | “UzMU”     | Xalikova L    | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2014          | “AGMK”     | Mo‘minova M   | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2015          | “AGMK”     | Mo‘minova M   | “AGMK”       | Muminov.V    |
| 2016          | “AGMK”     | Mo‘minova M   | “AGMK”       | Muminov.V    |

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



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

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

*Murabbiylar: - Shoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.*

*Delegatsiya rahbari: - Jasur Akromov.*

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

**Birinchi bo'g'in.** "Yoshlik" sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9 sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida "Umid nihollari" o'yinlari o'tkaziladi dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishgi ta'tilda viloyat miqiyosida, uchunchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqiyosida bo'lib o'tadi.

“Umid nihollari” o‘yinlari yoshlarning bo‘sh vaqtini foydali va mazmunli o‘tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo‘lib harakat qilishga o‘rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo‘lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g‘alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga o‘quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

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

**Uchunchi bo‘g‘in.** “Talaba” sport uyushmasi doirasida oliy o‘quv yurtlari talabalari orasida “Universiada” sport musobaqalari o‘tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o‘quv yurtlari talabalari o‘rtasida har ikki yilda bir marta o‘tkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurt sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to‘ldirib borish imkonini beradi.

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

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

| Erkaklar jamoalari |                   | Ayollar jamoalari |                   |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1 – o‘rin          | Toshkent – 1      | 1 – o‘rin         | Toshkent – 1      |
| 2 – o‘rin          | Buxoro            | 2 – o‘rin         | Buxoro            |
| 3 – o‘rin          | Namangan          | 3 – o‘rin         | Toshkent – 2      |
| 4 – o‘rin          | Toshkent – 2      | 4 – o‘rin         | Namangan          |
| 5 – o‘rin          | Farg‘ona          | 5 – o‘rin         | Andijon           |
| 6 – o‘rin          | Qoraqalpog‘iston  | 6 – o‘rin         | Farg‘ona          |
| 7 – o‘rin          | Andijon           | 7 – o‘rin         | Samarqand         |
| 8 – o‘rin          | Toshkent – 3      | 8 – o‘rin         | Qoraqalpog‘iston  |
| 9 – o‘rin          | Jizzax            | 9 – o‘rin         | Xorazm            |
| 10 – o‘rin         | Xorazm            | 10 – o‘rin        | Qashqadaryo       |
| 11 – o‘rin         | Sirdaryo          | 11 – o‘rin        | Navoiy            |
| 12 – o‘rin         | Toshkent viloyati | 12 – o‘rin        | Toshkent – 3      |
| 13 – o‘rin         | Samarqand         | 13 – o‘rin        | Surxondaryo       |
| 14 – o‘rin         | Qashqadaryo       | 14 – o‘rin        | Toshkent viloyati |
| 15 – o‘rin         | Surxondaryo       |                   |                   |
| 16 – o‘rin         | Navoiy            |                   |                   |

2003-yilda “Talaba” sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo‘ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida gandbol sport turi bo‘yicha ham oliy o‘quv yurtlari o‘rtasida musobaqalar o‘tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O‘zbekiston gandbol sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo gandbol jamoalaridagi o‘quv mashg‘ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo‘ladi. Sport ilmiy vakillari - pedagogika fanlari doktori E.Seytxalilov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Hasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, O.Abdalimov, T.Nabiyev, dotsentlar F.Abdurahmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg‘or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo‘lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqega ega bo‘lishlari mumkin.

2005-yildan boshlab O‘zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O‘zbekiston Gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Iskandar Matxalikov saylangandan so‘ng o‘zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda, 2014-yilda

O'zbekiston Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida "eng faol" degan unvonga sazovar bo'ldi. Yana shuni qayd etish joizki, O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari 2011-yildan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo'lgan "Trofy" musobaqalarida ishtirok etib kelmoqda, jumladan, 2014-yil Meksikada o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etdi. 2013-yilda esa o'smir-qizlarimiz sentiyabr oyida Tayland davlatining poytaxti Bankok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o'ringa sazovar bo'lib, jahon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritdi va 2014-yil iyul oyida Makidoniya o'tkazilgan jahon chempionatida qatnashdi.

2013-yil Taylandda va 2014-yil Singapurda o'tkazilgan Janubiy-sharqiy Osiyo mamlakatlari birinchiligida O'zbekiston ayollar va erkaklar terma jamoalari oltin medalga sazovar bo'lib, O'zbekiston gandbolchilarining 20 dan ziyodi xalqaro toifadagi sport ustasi unvoniga sazovar bo'ldi.

2015-yil 6-14-avgustida O'zbekiston Qozog'istonning Olma-ota shahrida 20 yoshgacha bo'lgan qizlar o'rtasida bo'lib o'tgan Osiyo chempionatida ishtirok etib, yana bir bor jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

Bundan tashqari, gandbolchilarimiz so'nggi yillarda ko'plab yutuqlarni qo'lga kiritmoqdalar, ularga misol qilib quyidagilarni aytib o'tish joiz.

- 2011-yilning 3-11-yanvar kunlari Hindiston Davlati Chennay shahrida 1992-1993-yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida Gandbol sport turi bo'yicha O'zbekiston yoshlari Xalqaro trofeya kubogida ishtirok etib, 3-faxrli o'rinni egalladi;

- 2011-yilning 3-9-iyun kunlari sportning gandbol turi bo'yicha 1995-97-yilda tug'ilgan yoshlar va qizlar o'rtasida Rossiyaning Tolyati shahrida o'tkazilgan Xalqaro turnirda ishtirok etib 3-faxrli o'rinni egalladi;

- 2011-yilning 10-19-iyul kunlari Gongkong (Gongkong) shahrida (Germaniya, Fransiya) Yevropa va (Koreya, Xitoy, Singapur, Gongkong) Osiyo davlatlari ishtirokida 20 yildan buyon o'tkazilib kelinayotgan Gandbol bo'yicha Xalqaro Chempionatida ishtirok etib, 3-faxrli o'rinni egalladi;

- 2011-yilning 23-oktyabr - 3-noyabr kunlari erkaklar o'rtasida Koreyaning Seul shahrida Gandbol bo'yicha jamoalar o'rtasida 2012-yil Londonda o'tkaziladigan Olimpiada o'yinlariga yo'llanma

beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtardi;

- 2012-yil 23-yanvar – 8-fevral Saudiya Arabistonining Jidda shahrida Gandbol boʻyicha 2013-yil Ispaniyada boʻlib oʻtadigan Jahon chempionatiga yoʻllanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 14 davlat ichidan faxrli 9-oʻrinni qoʻlga kiritdi.

- 2012-yil 7-12-may kunlari Samarqand shahrida Gandbol boʻyicha 20 yoshgacha boʻlgan yoshlar va qizlar oʻrtasida “Xalqaro Trofi Kubogi” musobaqasi Xalqaro va Osiyo Gandbol federatsiyasi tashabbusi bilan oʻtkazildi. Unda Qozogʻiston, Qirgʻiziston, Tojikiston, Turkmaniston davlatlari ichidan Oʻzbekiston oʻsmir va qizlar milliy terma jamoalari 1-oʻrinni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yoʻllanmani qoʻlga kiritishdi.

- 2012-yil 31-may – 7-iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol boʻyicha yoshlar va qizlar oʻrtasida XI - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 55 dan ortiq davlat va shaharlar ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

- 2012-yil 30-iyun – 13-iyul kunlari Qatar (Doha) shahrida Gandbol boʻyicha yoshlar oʻrtasida 2013-yilda Bosnyada boʻlib oʻtadigan Jahon chempionatiga yoʻllanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 14 davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

- 2012-yil 3-12 iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol boʻyicha yoshlar terma jamolari oʻrtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 67 davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

- 2012-yil 19 – 27-iyul kunlari Olma-ata (Qozogʻiston) shahrida Gandbol boʻyicha 18 yoshgacha boʻlgan qiz bolalar oʻrtasida VI-Osiyo Chempionatida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 8 davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-oʻrin qoʻlga kiritdilar.

- 2012-yil 3 – 17-sentyabr kunlari Manama (Bahrayn) shahrida gandbol boʻyicha 1994-yillarda tugʻilgan va undan kichik boʻlgan oʻsmirlar oʻrtasida V Osiyo chempionatida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pogʻonalarga koʻtarib, 12 davlat ichidan Oʻzbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11-oʻrinni qoʻlga kiritdilar.

- 2012-yil 11 – 18-sentyabr kunlari Florentina (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 25 dan ortiq jamoalar ichida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2012-yil 6 -17-dekabr kunlari Jokjakarta (Indoneziya) shahri gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida 14 - Osiyo chempionati vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 dan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni egallab, 2014-yil iyul oyida bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

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

- 2013-yil 31-may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 dan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2013-yil 21 – 30-iyun kunlari Olma-ota (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2013-yil 19 – 29-iyun kunlari Oima-ota (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 1996-97-yillarda tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasida bo'lib o'tgan Xalqaro turnirda ishtirok etdi. Unda Qozog'iston, Rossiya, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmaniston davlatlari ichida O'zbekiston terma jamoasi 4-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 1-15-iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha erkaklar terma jamolari o'rtasida bo'lib o'tgan Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 davlat ichidan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 22-iyul – 5-avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda

vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 davlat ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 4 – 16-sentyabr kunlari Bangkok (Tailand) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo Chempionatida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog'iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ham o'ziga xos o'yin ko'rsatib, Osiyo chempionati musobaqasida faxrli o'rinni egallab, 2014-yil Makedoniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanmani qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 7 – 24-noyabr kunlari Qatar (Doxa) shahrida Gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Osiyo chempionlar ligasida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etib, faxrli 8-o'rinni qo'lga kiritdi.

- 2013-yil 24-30-noyabr kunlari Meksikaning Montere shahrida o'tkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi"ning Qit'alararo final bosqichida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 4-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2013-yil 1-9-dekabr kunlari Rajatxon (Tailand) shahrida Gandbol bo'yicha erkaklar va ayollar o'rtasida Janubiy-sharqiy Osiyo chempionatida vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2013-yil 5 – 15-dekabr kunlari Florensiya (Italiya) shahrida Gandbol sport turi bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 dan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni, qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014-yil 10 – 17-mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida Gandbol sport turi bo'yicha qizlar o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014-yil 13 – 19-may kunlari Respublikamizning Qarshi shahrida o'tkazilgan Xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharaflini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-

o'rinni qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston hamda Eron davlatlari ishtirok etdi.

- 2014-yil 6-12-iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida Gandbol sport turi bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 178 dan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda O'zbekiston gandbolini tanitish hamda rivojlantirish maqsadida bir qancha musobaqalar yuqori saviyada tashkillashtirilib ishtirok etiladi.

- 2014-yil 3 – 13-iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 27 davlat ichidan O'zbekiston yoshlar terma jamoasi 1-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014-yil 18-iyul – 4-avgust kunlari Skope (Makedoniya) shahrida bo'lib o'tgan Gandbol bo'yicha Jahon chempionatida O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi.

- 2014-yil 2 – 14-avgust kunlari Tebriz (Eron) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida Osiyo chempionatida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi ishtirok etib, faxrli 8-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014-yil 17-sentyabr – 4-oktyabr kunlari Incheon (Janubiy Koreya) shahrida XVII Yozgi Osiyo o'yinlarida O'zbekiston ayollar milliy terma jamoasi ishtirok etib, faxrli 5-o'rinni qo'lga kiritdilar.

- 2014-yil 20 – 27-noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Xalqaro turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etishdi. Unda 6 dan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, ulardan O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoalari 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

Respublikamizda gandbol sport turini ommaviylashtirish va uni yanada rivojlantirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek, gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va Gandbol federatsiyasining 2016-yil taqvim rejasiga asosan, har xil yoshdagi yoshlar va qizlar, erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati musobaqalari hamda Mustaqillik kubok o'yinlari yuqori saviyada tashkillashtirilib o'tkaziladi.



## II-BOB. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH

Hozirgi davrda jamiyatda gandbolning ahamiyatini baholash murakkab masala. Dunyodagi bu o'yin ko'z o'ngimizda o'zini barcha qirralarida namoyon bo'ladi.

**Sog'lomlashtirishda**, o'zining ko'p harakatliligi va umumiyligi sababli tanani sog'lomlashtirish omili sifatida jismoniy sifatlarni rivojlantirib, tarbiyalashda ham gandbol bilan shug'ullanishadi. Gandbol sportning boshqa turlari bilan shug'ullanishda qo'shimcha usul bo'lib xizmat qiladi.

**Madaniy, ijtimoiy** – sohalarida gandbol ham ommaviy tomosha tadbirlari sifatida bo'lib, uni minglab ishqibozlar zavq bilan kuzatishadi.

Shuni ta'kidlab o'tish lozimki, O'zbekistonda o'tkaziladigan "Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada" qatnashchilari uchun har bir sport turi bo'yicha ko'rgazmali chiqishlar alohida o'rin tutadi. Shu qatorda gandbolchilar uchun ham, ularning yaqinlari uchun ham bayram sifatida qabul qilinadi

**Sportda**, tanlashning maqsadi o'quvchilarning biror-bir sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimalarga qodir ekanliklarini har tomondan o'rganishdan iborat.

Sportda tanlashning muhim asoslaridan biri tanlab olish bosqichlari masalasidir. Ularning har biri o'zining tashkil etish va tanlab olish uslubiga, layoqatli va iste'dodli sportchilarning qobiliyatini oldindan bilish kabi xususiyatlarga ega.

**Birinchi davr** - sport maktablariga qabul qilish va guruhlarini to'ldirish.

**Ikkinchi davr** - oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sportchilarni oldindan aytib berish.

**Uchinchi davr** - sport mahoratini yaxshi o'zlashtirib olgan sportchilar orasidan mamlakat o'smirlar, yoshlar va milliy terma jamoalariga nomzodlar tanlab olishdan iborat.

Tanlab olish tuzilmasi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining ruhiyatiga va organizmiga qo'yiladigan talablarini aniqlashga bog'liq bo'ladi. Shuning uchun ham tanlab olishning birinchi davri – ikki-uch mashg'ulotdan tortib, bir oygacha; ikkinchi davr - ikki yilgacha, uchinchi davr esa, uch-to'rt yilgacha davom etishi tavsiya etiladi. Sport mutaxassislarining fikricha, tanlab

olishning asosiy tamoyillaridan biri komplekslilik va serqirralikdir, unda: shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, ruhiy holatlarini aniqlash, asab tizimining tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlarining rivojlanish darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.

To'g'ri tanlab olish va kelajakni ishonch bilan aytish shug'ullanuvchilarning dastlabki va oxirgi natijalari o'rtasidagi aloqadorlik bilan aniqlanadi, bunda ularning o'sish darajasi ham hisobga olinadi.

Sportda tanlashning nazariy asoslari, kelajagi porloq sportchilarni tanlab olish uslubi ilmiy jihatdan o'rganishni tashkil etishga imkon beradi. Ko'rinib turibdiki, sportda tanlab olish masalalari dolzarb masalalardandir. Gandbolchilar dunyo maydonlarida, Jahon, Yevropa, Osiyo birinchiliklarida yuqori natijalarga erishib, o'z Vatanlari sharafini himoya qiladilar.

Aytib o'tilganlarni hisobga olib shunday hulosaga kelish mumkinki, bugungi kunda gandbol rivojlanayotgan sport turi bo'lib, yosh gandbolchilarni tayyorlash muhim ahamiyat kasb etadi. Tanlab olish xususiyatlarini o'rganish va amaliy uslublarni qo'llash masalasi bugungi o'smirlarda kelajakni yorqin yulduzini ko'rishdan iborat.

### **2.1. Tanlab olishning maqsad va vazifalari**

Sportda tanlab olish bugungi kunda juda dolzarb hisoblanadi. O'zbekiston bolalar va o'smirlar sport maktabida tanlab olish uslublarini qo'llash va eng samaralisini tanlab olishni tahlil qilish tanlab olishning maqsadlaridan iboratdir. Shu sabab yosh gandbolchilarni tanlab olish xususiyatlarini o'rganish maqsad qilib olingan. Tanlab olishning vazifalari quyidagilar:

*Birinchi vazifa* - sport o'yinlariga tanlab olishdagi asosiy omillarni nazariy-tahliliy ishini amalga oshirish.

*Ikkinchi vazifa* - ishlab chiqilgan uslubiy qo'llanma asosida yosh gandbolchilarni tanlab olish.

*Uchinchi vazifa* - gandbolchilarni yosh xususiyatlarini va buning asosida takomillashtiriladigan o'quv mashg'ulotlarini o'rganishdir.

### **2.2. Sportga mo'ljallash va tanlashni fiziologik asoslash**

Organizmning nasl orqali o'tgan anatomik va jismoniy xususiyatlari imkoni bo'lgan sport natijalariga ancha kuchli ta'sir etadi. Bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishiga dilidan qiziqishi ancha darajada sport sohasinini to'g'ri tanlashga bog'liq bo'ladi. Bu

o'z navbatida, sport turiga sportchining o'ziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi.

Sportga mo'ljallash - yosh sportchini ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish yo'lini belgilashga imkon beradigan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir.

Sportga tanlash - o'z tarkibida pedagogik, ruhiy, tibbiy-biologik va ijtimoiy tekshirish usullarini saqlagan tashkiliy-uslubiy vositalar tizimidir. Uning asosida bolalar, o'smirlar va yoshlarning ma'lum sport turi bo'yicha mutaxassis bo'lish qobiliyati aniqlanadi.

Sportga mo'ljallash ayrim kishining imkoniyatini baholash bilan, bu shaxs uchun eng mos keladigan sport faoliyatini tanlash imkonini beradi. Sportga tanlash ma'lum sport turini talablarini hisobga olgan holda, uning uchun eng mos keladigan kishilarni tanlash imkonini beradi.

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavdaning tuzilishi, biologik yetilish tezligi, asab faoliyatining tipi, aerob imkoniyatlar darajasi, skilet mushaklaridagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi.

Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida M+O' ko'p ortmaydi, chunki uning 30 % irsiyat bilan, faqatgina 20% mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli chidamlilik bilan bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning M+O' miqdorining irsiy darajasi ko'rsatkich bo'lishi mumkin. Sportga mo'ljallash va tanlashda skilet mushaklaridagi qizil va oq mushak tolalari nisbatini hisobga olish kerak. Ma'lumki taniqli sprinterlarda (qisqa masofalarga yuguruvchi) oq mushak tolalari 75-80% ga teng bo'ladi. Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchilarni tanlashda oq mushak tolalari ko'p o'smirlarni tanlash kerak. Taniqli stayerlarda (uzoq masofalarga yuguruvchi) aksincha, qizil mushak tolalari hajmining 70-80 % ni tashkil etadi.

O'rta masofaga yuguruvchilarni tanlashda ko'p kislorod qarzini aniqlashni qo'llash kerak, bu ham nasldan-naslga o'tadigan ko'rsatkich bo'lib, kislorod yetishmasligi va aksincha, So<sub>2</sub>ni ko'payishi sharoitlarida jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Har-xil quvvatdagi ishlarni bajarishda yurak - tomir va nafas tizimlari ishini kuzatish usullari ham yosh yengil atletikachilar ish qobiliyatining ko'rsatkichi sifatida qo'llanishi mumkin.

Tezlik-kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, uni qisqa vaqt (0.1soniya) oraliq'ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o'zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega.

Sportning juda ko'p turlari uchun harakatning aniqligi muhim ahamiyatga ega. Bu ko'rsatkich proprioretseptiv sezgilarni aniqlash orqali belgilanadi.

Yana shuni nazarda tutish kerakki, bolalik va o'smirlik davrida yuqori sport natijalari sport qobiliyati bilan emas, balki ancha erta biologik yetilish (aktsele ratsiya) bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun asosiy e'tiborni aktsele rantlarga qaratish maqsadga muvofiq bo'lmaydi.

Og'ir atletika, kurash, gimnastika, yengil atletikada ulotirish kabi ba'zi sport turlarida natija ko'p jihatdan mushaklar kuchining rivojlanish darajasi bilan belgilanadi. Ayniqsa, yuqori darajali kurashchilarni kuchini rivojlanishini ta'minlashda tana, son va holdirning yozuvchi mushaklari muhim ahamiyatga ega bo'ladi.

Shunday qilib bolalar, o'smirlar va yoshlarni sportga mo'ljallash va tanlash bir tomondan, sportchi bo'ladigan shaxsning qator xususiyatlarini aniqlashni, ikkinchi tomondan, ayni sport turida bajariladigan ishlarga talabni hisobga olish vazifalarini qo'yadi.

Tanlov o'tkazish-sportchilarni elakdan o'tkazishdek bir gap bo'lib, bunda ma'lum sport turi bilan shug'ullanuvchilar orasida faqat shu sohaga mos keladigan shaxslar qoldirilishi lozim.

Mo'ljallash shaxsning sport qiziqishini, uning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tanlash maqsadiga xizmat qiladi.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta ro'l 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 buquvvat 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 – internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisidan 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'llanmalar 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 qaramoq kerak.

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

**Birinchi davr** (7-9 yosh) - dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrda asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi seksiya va to'garak ishlaridan vaqtida foydalaniladi.

**Ikkinchi davr** (10-12 yosh) - ham biologik, ham pedagogik jihatdan tanlab olishning eng muhim davri hisoblanadi.

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

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

M.A.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 bolalarning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol sport turi bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladi.

Gandbol mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

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

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

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda, test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va 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

sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

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

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

**Ikkinchi bosqichda** bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'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 murabbiy bu haqida qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda, ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushkul bo'ladi.

Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa, katta ahamiyat berish lozim.

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

1. 30 m ga yugurish (soniya)
2. To'pni olib 30 m<sup>2</sup> yurish (soniya)
3. Tennis koptogini 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 sinovlarini 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 bema'lol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

### **2.3. Gandbolchilarning qobiliyatlarini bilishda nazorat mashqlarining ahamiyati**

Murabbiy pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari natijalarini tahlil qilish yo'li bilan o'quvchilar qobiliyati haqida kerakli ma'lumot oladi.

O'yinlar davomida pedagogik kuzatishlar ma'lumotlarini nazorat sinovlari natijalari bilan taqqoslab ko'rib, yosh gandbolchilarning qobiliyati darajasini aniqlash mumkin. Bundan tashqari, baholashning bu usuli murabbiyga jismoniy sifatlarning o'sishi hamda texnik va taktik ko'rsatkichlarni aniqlashga yordam beradi. Ana shu va boshqa ob'yektiv ma'lumot asosida ta'lim olayotgan bolalarning kelajagini hisobga olib, guruhlariga bo'lish mumkin.

Nazorat sinovlari yiliga ikki marta: sentyabr va iyul oylarida o'tkazilishi kerak.

Gandbolchilarning kelajagini hisobga olgan holda guruhlariga ajratishni davom ettirish ta'lim berish davrida hamda maxsus sinflarda olib boriladi. Agar tanlab olishning maqsadlaridan biri qobiliyatli va umidli yosh gandbolchilarni aniqlashdan iborat bo'lsa, keyinchalik bundan ham muhim vazifa qo'yiladi: mashg'ulotlarning uslubi va vositalaridan foydalangan holda gandbolchilarni shahar, respublika, mamlakat terma jamoalariga tayyorlashga kirishiladi.

Yosh gandbolchilarni jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligi darajasining rivojlanishiga baho berish uchun quyida foydalanilgan nazorat mashqlari berilgan.

### **2.4. Tanlab olishda qo'llaniladigan umum jismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari**

**1. 30 m ga yugurish.** Jihozlar: soniyaning o'ndan bir bo'lagini ko'rsatuvchi vaqt o'lchagich: o'yin maydonida 30 metrli masofani aniq belgilash: tovush signaliga mos keladigan ko'rish signali va yukunlovchi belgi.

*Testning ta'rifi:* tekshiriluvchilar (eng qulayi 2 kishi) "Startga" buyrug'i bo'yicha belgilangan chiziqda yuqori start holatida diqqat bilan turishadi, so'ng startga signal beriladi. Sportchilar belgilangan 30 m.li masofaning marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng vaqt



o'Ichagich to'xtatiladi. Hamma o'yinchilar masofani tugallagandan so'ng, qayta urinish imkoni beriladi. Natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi. Soniyaning yuzdan bir bo'lagi unga yaqin bo'lgan soniyaning o'ndan bir qismiga yaxlitlanadi.

Sinov me'yorlarini ertalabki mashg'ulotda yoki o'yin kunining birinchi yarmida qabul qilish maqsadga muvofiqdir.

Yuqori jismoniy yuklamada o'tgan mashg'ulotdan so'ng sinov me'yorlarini qabul qilmaslikning tavsiya etilishini e'tiborga olish lozim.

Ushbu testni hamma yoshdagi gandbolchilar uchun qo'llasa bo'ladi, chunki bunda tezlik imkoniyatini aniqlash mumkin.

**Joydan turib uzunlikka sakrash.** Jihozlar: maydonning ma'lum bir joyida depsinish uchun chiziq o'tkaziladi, shu chiziqqa perpendekulyar bir metr masofadan har bir bo'lagi 5 sm dan bo'lgan 1,5 metrli shkalasimon belgi qo'yiladi.

**Testning ta'rifi:** tekshiriluvchi belgilangan chiziq yonida turib sakrashga tayyorlanadi. U avval qo'llarini orqaga va so'ng oldinga siltab, oyoqlari bilan depsinib iloji boricha uzoqqa sakrashga harakat qiladi. Sakrashga ikki imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi. Sakrash uzunligi depsingan chiziqdan, sakrash natijasi sakralgan chiziqdan sakrab tushgan nuqtagacha bo'lgan masofa bilan o'lchanadi. Sakrashdan oldin oyoqlarni yerdan uzish ma'n etiladi.

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

**Joydan uch hatlab sakrash (faqat erkaklar uchun).** Tekshiriluvchi dastlabki holatda belgilangan chiziq yonida joylashadi. U avval ikki oyoq bilan depsinib sakrab o'ng yoki chap oyog'iga tushadi va uchinchi qadamni siltanish oyog'i bilan depsinib so'ng ikki oyoq bilan yerga tushadi. Sakralgan masofa umumiy qoidaga binoan hisobga olinadi. Har bir tekshiriluvchiga ikki imkoniyat berilib, ko'rsatilgan natijaning yaxshisi hisobga olinadi.

Joyidan uch hatlab sakrash tezkor-kuch, ephillik va murakkab muvozanatli vazifani bajarish imkoniyatini aniqlash uchun kerakli vosita bo'lib hisoblanadi.

**Yuz metrga mokisimon yugurish.**

**Testning ta'rifi:** tekshiriluvchilar yuza chiziq o'rtasida joylashadilar. Kelishilgan ma'lum bir ishora bo'yicha sportchilar birin-ketin 6 m, 9 m, 20 m.li belgilarga va yana 9 m, 6 m.li belgilarga yugurib borib

qaytishi kerak. Mashqni bajaruvchilar mashqni bajarishda ushbu ko'rsatilgan belgi chiziq'larga oyoqlarini tekkizib qaytishi shart.

*Joydan yuqoriga sakrash (Abalakov usuli bo'yicha). Testning ta'rifi:* Yerda 50x50 sm to'rtburchak chiziladi. Tekshiriluvchilar asbob o'rnatilgan ushbu to'rtburchakda oyoqlarini chiziqqa tekkizmasdan joylashadilar, so'ng bellariga kamar bog'lab yuqoriga sakraydilar. Sakragandan so'ng ular ushbu to'rtburchakka tushishlari shart. Sakrash natijasida cho'zilgan o'lchov tasmasi sakrash balandligini tashkil etadi.

*Tennis va gandbol to'pini uzoqlikka otish. Testning ta'rifi:* gandbol maydonining yuza chizig'iga parallel qilib 8-10 m kenglikda otish chizig'i o'tkaziladi. Maydonning yon tomonidan ushbu chiziqqa perpendekulyar 15 metrlik masofani o'lchab, u nuqta bilan belgilanadi va shu nuqtadan 20 metr masofaga oralig'i 20 sm dan, shkalasimon chiziqlar belgilanadi. To'pni otish yo'lagi 5 m ni tashkil qilishi kerak. Sportchilar to'pni otishni yuqoridan qo'lni bukkan holda bajaradilar. Yugurib kelib otish uchun qadamlar soni cheklanmaydi.

Bunday mashqni bajarish uchun sportchiga uch imkoniyat beriladi va ko'rsatilgan natijalarning eng yaxshisi hisobga olinadi.

## **2.5. Tanlab olishda maxsus tayyorgarlikning asosiy testlari**

Maxsus tayyorgarlik testlarini tanlashda ularning musobaqa faoliyatiga oidligini e'tiborga olish lozim.

30 m ga yugurish singari o'tkaziladi. Test qabul qiluvchining ishorasi (sekundomer) bo'yicha sportchi yuza chiziqdan belgilangan 30 m li belgigacha to'pni yerga urib yugurib o'tadi. Chiziqni kesib o'tgandan so'ng vaqt o'ichash uskunasi to'xtatiladi.

*Ustunchalarni oralab o'tib to'p otish.* O'yin maydoni bo'ylab oralig'i 380 smdan uch qator parallel ustunchalar o'rnatiladi. Birinchi qator mashq boshlanish chizig'idan 5 metr, chetdagi qatorlar esa 2,5 va 5 metr masofada o'rnatiladi. Tekshiriluvchi mashqni o'rtadagi qatorning to'g'risidan boshlaydi, ishora qilingan (vaqt o'lchagich ishga tushgach) o'ng tomonga o'ng qo'li bilan to'pni olib boradi va barcha ustunchalarni aylanib o'tgandan so'ng, darvozada belgilangan 60x60 maydonni mo'ljalga olib to'pni otish bilan (vaqt o'lchagich to'xtatiladi) mashqni yakunlaydi. Ikkinchi imkoniyat chap tomonga yurib bajariladi.

*To'pni aniq mo'ljalga otish.* Darvozaning yuqori burchaklariga 40x40 sm li nishonlar o'rnatiladi va har bir burchakdagi nishonga 30

soniya davomida 9 metrli masofadan 3 qadam qilinib, 6 metrdan to'p otish tayangan holda bajariladi. Tennis va gandbol to'pida mo'ljalga tekkizilgan to'plarning umumiy miqdori hisobga olinadi.

Maxsus koordinatsiya uchun "sakkizlik" deb nomlangan sinovdan o'tish. To'pni uzatish va ilib olish texnikasini aniqlashga mo'ljalangan. Bunda 3 tadan o'yinchi 1) chap qanot; 2) markaz; 3) o'ng qanotda turib soat o'qi yo'nalishiga qarshi bir-biriga to'p uzatib harakatlanishadi.

"Diqqat" va "olg'a" signali berilganda sinaluvchilar o'z harakatlarini aniq, tez va chaqqonlik bilan bajarishlari kerak. Mashqni bajarish vaqti hisobga olinadi. 2-3 marotaba bajariladi va yaxshisi, eng aniq natija yoziladi.

1. "Diqqat"ni taqsimlash va to'pni olib yurish texnikasi uchun quyidagi test ishlatiladi.

Murabbiy signal bergan gandbolchi to'p bilan 30 m masofaga yuguradi, orasi 2 m dan bo'lgan 4 ta ustunchani aylanib o'tadi, keyin 10mga yuguradi. To'pni gandbol maydonining jarima maydonchasi chizig'idan avvaldan ko'rsatilgan darvoza burchagi tomon otadi. Bunda to'p otilgunga qadar mashq bajarish uchun ketgan vaqt (soniyalarda) va to'pni darvozaga aniq yo'llash (ballarda) hisobga olinadi. Mashq ikki marta bajarilib, yaxshi natija yozib qo'yiladi.

| Mashq turlari   | yoshi |     |     |
|---|-------|-----|-----|
|   | 9     | 10  | 11  |
| <i>Bolalar</i>  |       |     |     |
| 30 m masofaga yugurish, s                                 | 5,8   | 5,6 | 5,4 |
| Joyidan uzunlikka sakrash, sm                             | 160   | 170 | 180 |
| Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m            | 25    | 30  | 33  |
| 30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s | 7     | 6,6 | 6,4 |
| <i>Qizlar</i>   |       |     |     |
| 30 m masofaga yugurish, s                                 | 6,0   | 5,8 | 5,6 |
| Joyidan uzunlikka sakrash, sm                             | 150   | 160 | 170 |
| Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m            | 18    | 20  | 23  |
| 30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s | 7,0   | 6,7 | 6,5 |

### III-BOB. O'YIN TEXNIKASI

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

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

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

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

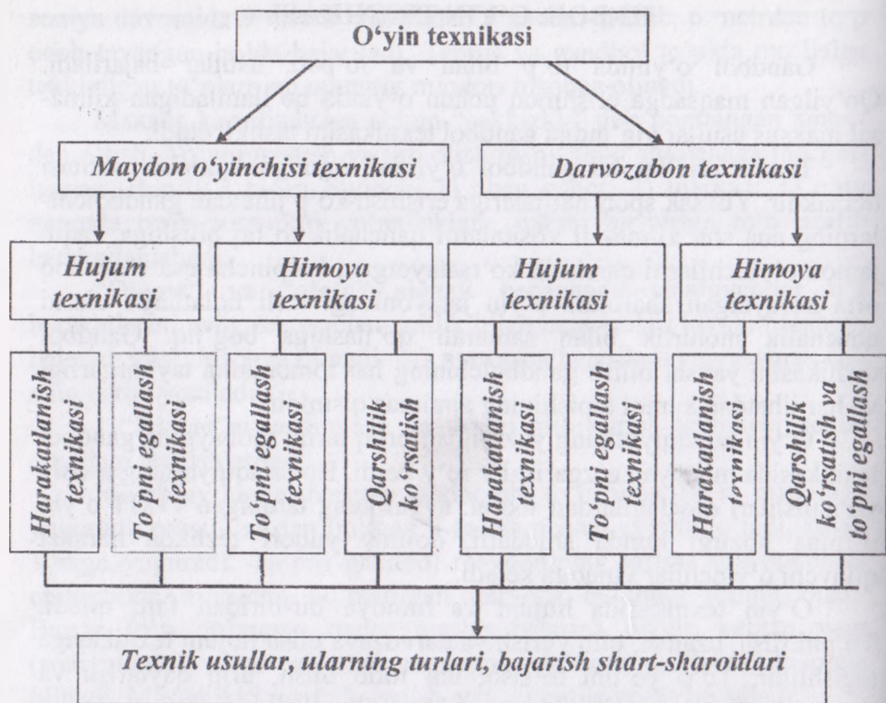
Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldunchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda har xil turish, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda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

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

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

**1. Maydon o'yinchisi texnikasi.**

**2. Davozabon texnikasi.**



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

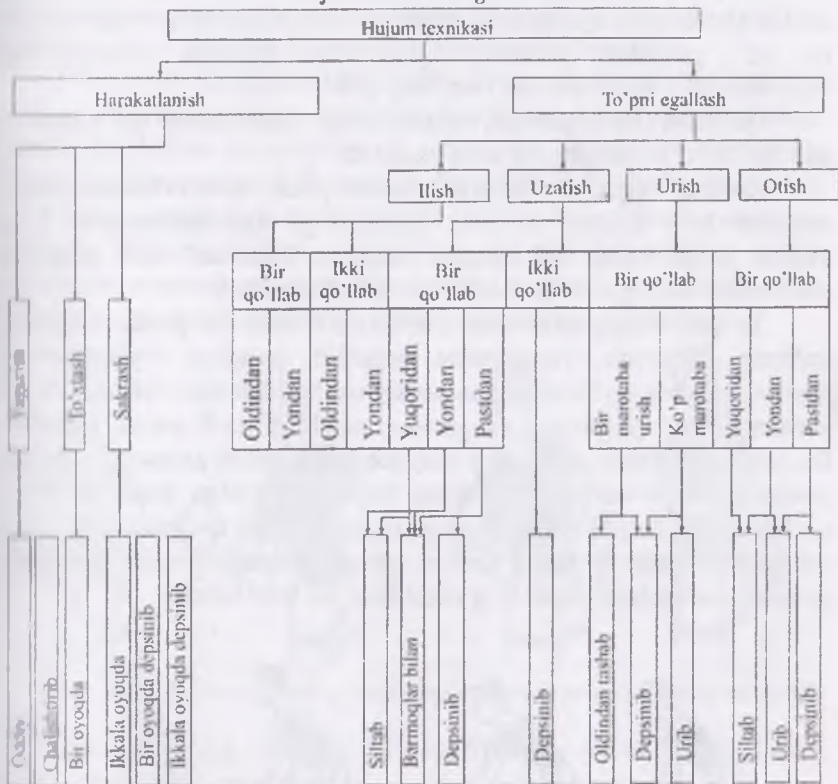
O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, ta'lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

### 3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi hujum o'yin texnikasi

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

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

### Hujum texnikasining tasniflanishi



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

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

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlab lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlab to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft

bilan ham ushlab mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlabmaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

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

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

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

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



*1-rasm. To'pni yerga urib olib yurish.*

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalish, tezlik, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan

yerga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lining keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.



*2-rasm. Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'p uzatish*

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

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

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





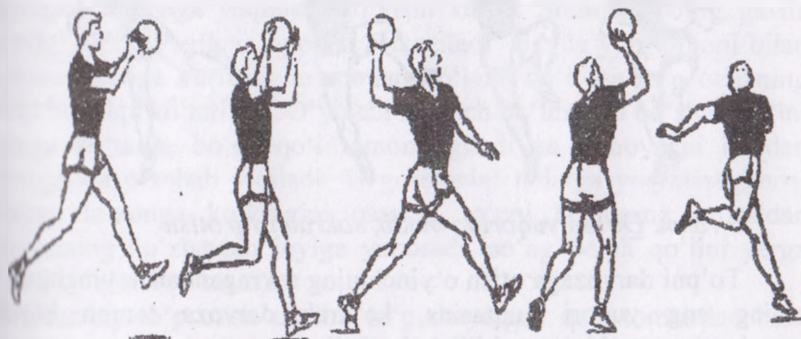
3-rasm. Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish (chalishtirma qadamdan so'ng)

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

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

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish – bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi,

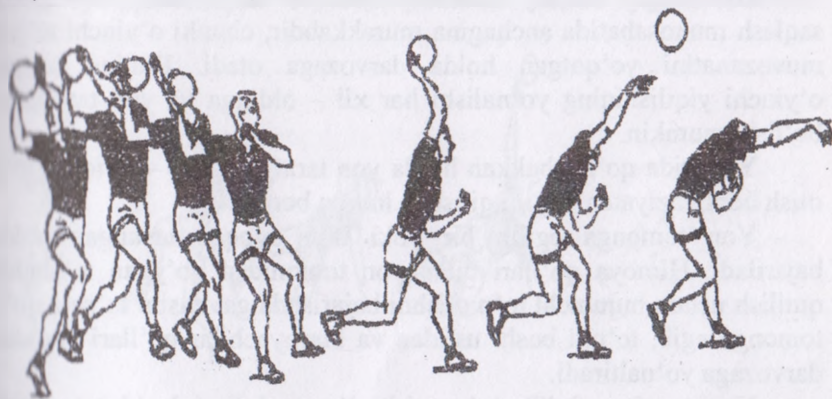
bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashi uchun xizmat qiladi.



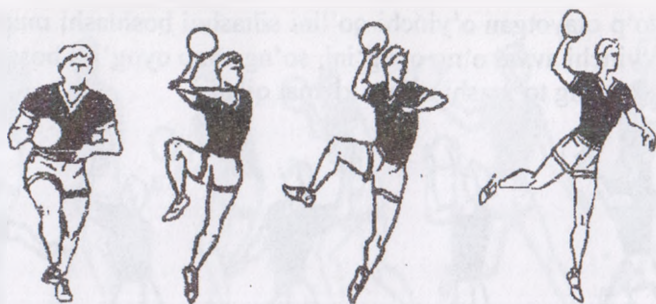
4-rasm. Yuqoridan qo'lni bukib otish

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

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



5-pasm. Yuqorida qo'lni bukib, to'xtab to'p otish



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

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

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

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

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

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

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

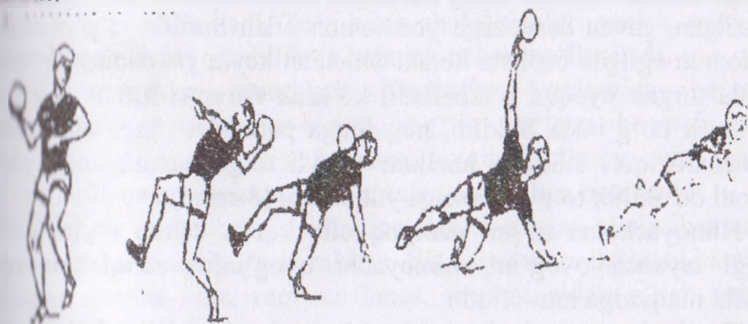
Yon tomonga egilib bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoya qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutilish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun

qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan aldov (fint)lar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning ushbu holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkitib yiqiladi (7-rasm).

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

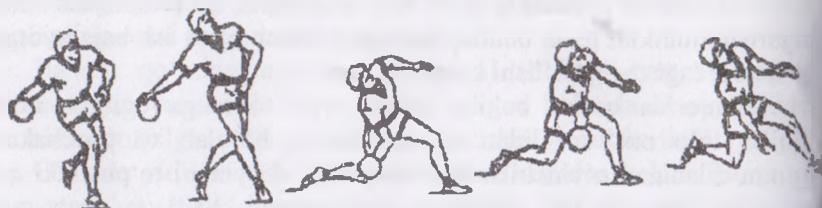
Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan, chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kallalarini shu chiziqqa parallel qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi: boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkaları orqali aylanib o'rmidan turadi.



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



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



9-rasm. Yon tomondan qo'lni bukib to'p otish.

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

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib

ketishiga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

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

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

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

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

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

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p otishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng

ko'p tarqalgan chalg'itish bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

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

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

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

### 3.2. Himoya o'yini texnikasi

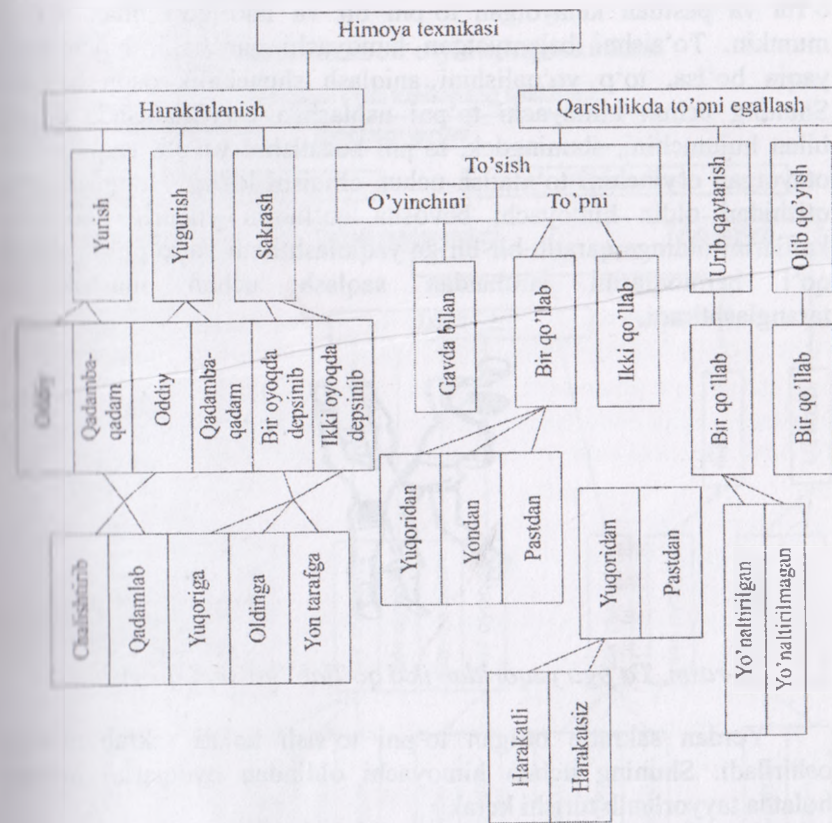
O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olish kiradi.

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

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

**To'pni urib chiqarish.** Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchi yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda

hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushuradi.



10-rasm. Otilayotgan to'pni orqa tomondan olish.

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



*11-rasm. To'pga yuqoridan ikki qo'llab "to'siq" qo'yish*

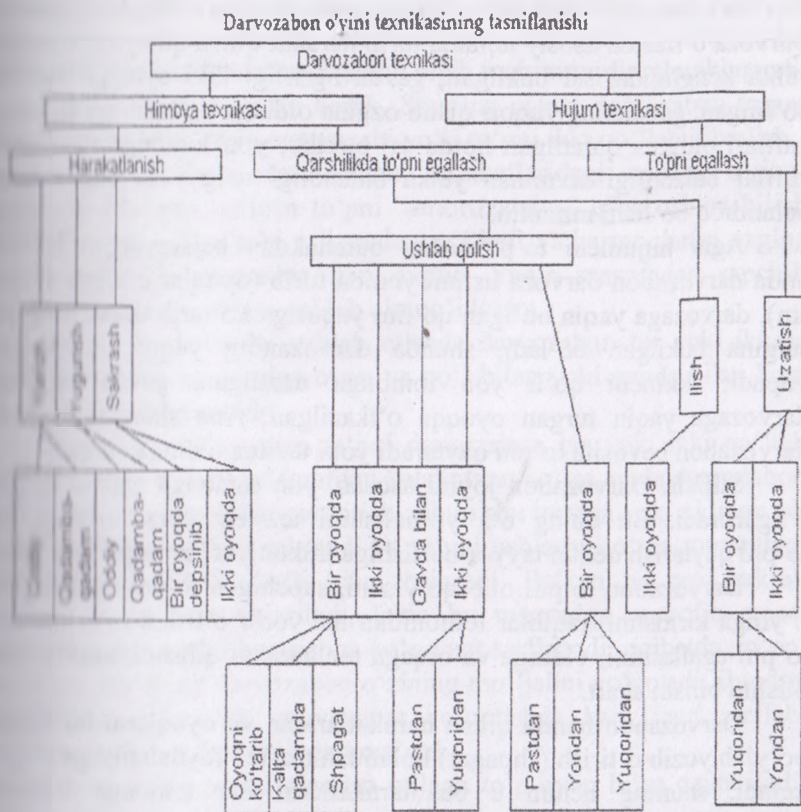
Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish holati sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

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



uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

### 3.3. Darvozabon o'yinining texnikasi



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

Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi.

Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandur.

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

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

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

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

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

egallab, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday holatlarda hujumchi to'pni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday bo'lishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, to'p yo'lini to'sishga ulguradi.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **3.4. To'garaklarni tashkil etish uchun uslubiy ko'rsatmalar**

Gandbolchilarni tayyorlash o'ziga xos ixtisoslashgan bir nechta 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.

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

| Tayyorgarlik bosqichi         | O'rgatish muddati | Yoshi                           | Haftalik soat miqdori | Sport tayyorgarligi talablari      |
|-------------------------------|-------------------|---------------------------------|-----------------------|------------------------------------|
| Sport-sog'lomlashtirish       | Butun mavsum      | 9-15                            | 6                     | UJT ko'rsatkich o'sishi            |
| Dastlabki tayyorgarlik        | 1 yilgacha        | 9-11                            | 6                     | UJT me'yorlarini bajarish          |
|                               | 1 yildan ziyod    | 10-12                           | 9                     |                                    |
| Boshlang'ich ixtisoslik       | 2 yilgacha        | 12-13                           | 12                    | UJT, MJT me'yorlarni bajarish      |
|                               | 2 yildan ziyod    | 12-14                           |                       |                                    |
| Chuqurlashtirilgan ixtisoslik | 3-4 yil           | Qizlar 13-15<br>O'smirlar 14-15 | 18                    | Birinchi sport razryadini bajarish |
|                               | 5 yil             | Qizlar 14-16<br>O'smirlar 15-16 |                       |                                    |

Gandbolchilarning ko'p yillik tayyorgarligi o'quv-mashg'ulot jarayonida qo'yilgan kompleks vazifalarni yechish uchun uslubiy nizam 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 tsiklini qo'llash zarur.

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

Gandbol – jamoaviy sport turi. Musoboqalarda ishtirok etish gandbolchilarning mahoratini oshirishga yordam beradi. Ammo sifatlarni tarbiyalash yoshga xos xususiyatlarga bog'liq bo'ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiriladi: yoshi, jinsi, o'yin amplitudasiga qarab, antropometrik biologik holat. Tegishli yoshdagi bolalarning muvofiq bosqichga taalluqlisidan ortig'ini talab qilish mumkin emas. ayniqsa, texnik va taktika asosida tuzilgan musobaqa jarayonida.

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

3.4.2 - jadval

**Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun namunaviy qulay davr**

| Jismoniy sifatlar               | yoshi |   |   |   |   |   |   |
|---------------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|
|                                 | 0     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Morfofunktsional ko'rsatkichlar |       |   |   |   |   |   |   |
| Gavda uzunligi                  |       |   |   |   |   |   |   |
| Mushaklar hajmi                 |       |   |   |   |   |   |   |
| Tezlik                          |       |   |   |   |   |   |   |
| Tezkor-kuch sifatleri           |       |   |   |   |   |   |   |
| Kuch                            |       |   |   |   |   |   |   |
| Chidamlilik                     |       |   |   |   |   |   |   |

|                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Anaerob imkoniyat       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Uziluvchanlik           |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Koordinatsion imkoniyat |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Muvozanat saqlash       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

2-jadvalda umuman barcha bolalar va o'smirlar uchun harakat sifatlarini rivojlantirishning davrlari ko'rsatilgan. Avvalo, ular baland bo'lyi 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 holatlarni 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 o'g'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 xarakterdagi mashqlarni har xil tempda bajarishga o'rgatish muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar texnik usullarni mashqlantirish bilan bir paytda jismoniy yuklamalarni maxsus chidamligni rivojlantirish uchun takrorlash sonini ko'paytirib, o'yinchilar harakatini murakkablashtirish 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, binobarin, 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 xil darajada to'pni o'zlatish, uning yerga urib olib yurish, to'pni joydan turib va harakatda darvozaga o'tirish, 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'lyli o'smirlar va qizlar bilan ishlashga alohida diqqatni jalb etish zarur. Chunki jismoniy yuklamalarga ular chidash bera olmaydi va jismoniy ishqobiliyati darajasi past bo'ladi.

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



## IV-BOB. O'QUV REJASI

Gandbol sport maktabining o'rgatish jarayoni butun mavsum davomida bir necha yosh bosqichida, har biri o'zining ma'lum vazifalarini yechish 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 ixtisoslashtirilgan vositalarga o'tish;
- tayyorgarlik jarayonida shaxsiy musobaqadagi mashqlarni ko'paytirish;
- o'quv-mashg'ulot yuklamalari hajmini ko'paytirish.

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

### *Sog'lomlashtirish-sport bosqichi vazifasi*

1. Maksimal imkoniyatda bolalar sonini ko'paytirib muntazam tashkilda shug'ullanishga jalb etish.
2. Sog'lom hayot tarzini ta'minlash.
3. Jismoniy qobiliyatlarni har taraflama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.
4. Gandbol asosini egallash.

### *Dastlabki tayyorgarlik bosqichi vazifasi*

1. Gandbol bilan shug'ullanish uchun qobiliyatli bolalarni tanlash.
2. Mashg'ulotga astoydil qiziqishni shakllantirish.
3. Jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash, organizmni chiniqtirish.
4. O'yin malakalarini muvaffaqiyatli egallash uchun maxsus qobiliyatlarni (egiluvchanlik, tezlik, chaqqonlik) tarbiyalash.
5. O'yinning texnik usullari va taktik harakatlar asosini o'rgatish.
6. Mini-gandbol qoidalariga binoan, musobaqa faoliyati malakalarini singdirish.

### *O'quv-mashg'ulot bosqichining umumiy vazifasi*

1. Umumiy jismoniy tayyorgarlikni ko'tarish (ayniqsa, egiluvchanlik, chaqqonlik, tezkor-kuch 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.

*Dastlabki ixtisoslik vazifasi*

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

1. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash: tezlik, egiluvchanlik, chaqqonlik va ixtisoslashgan chidamlilik mashg'uloti.
2. O'yin texnikasini o'rganish (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 amplitudaga ixtisoslashishga hali erta.

4. Musobaqa faoliyatiga kirishish. Tuman va shahar birinchi-liklarida ishtirok etish.

*Chuqurlashtirilgan ixtisoslashish vazifasi*

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

1. Jismoniy sifatlari: kuch, tezlik, ixtisoslashgan mashg'ulot va musobaqa chidamliligini tarbiyalash.
2. O'yin texnikasiga o'rgatish va avvaldan musobaqa sharoitiga yondashib har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.
3. Individual va guruhli taktik harakatlarga o'rgatish, himoya va hujum turlarida o'rganilgan har xil kombinatsiyalarni takomillashtirish.

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

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

O'quv-mashg'ulot darsining namunaviy o'quv rejasi 5.1-jadvalda ko'rsatilgan.

**BO'SM va BO'OZSM uchun 52 haftaga mo'ljallangan  
o'quv-mashg'ulotlarning namunaviy o'quv rejasi**

| Tayyorgarlik turlari                  | Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi |       |       | O'quv-mashg'ulot bosqichi |       |       |       |       |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
|                                       | O'rgatish yili                     |       |       |                           |       |       |       |       |
|                                       | 1-chi                              | 2-chi | 3-chi | 1-chi                     | 2-chi | 3-chi | 4-chi | 5-chi |
| Mazariy                               | 10                                 | 124   | 24    | 32                        | 32    | 46    | 50    | 70    |
| Umumiy jismoniy                       | 60                                 | 93    | 93    | 103                       | 86    | 133   | 114   | 120   |
| Masxus jismoniy                       | 40                                 | 56    | 56    | 78                        | 80    | 126   | 142   | 130   |
| Texnik                                | 78                                 | 81    | 81    | 95                        | 84    | 124   | 124   | 80    |
| Taktik                                | 30                                 | 54    | 54    | 73                        | 70    | 115   | 100   | 116   |
| Qiyin                                 | 50                                 | 60    | 60    | 70                        | 76    | 106   | 128   | 142   |
| Mazorat taqvim o'yinlari              | -                                  | 30    | 30    | 36                        | 45    | 80    | 84    | 88    |
| Talablanish tadbirlari                | -                                  | -     | -     | 49                        | 51    | 54    | 56    | 48    |
| Yo'riqchilik va teakamlilik amaliyoti | -                                  | -     | -     | -                         | 12    | 20    | 20    | 20    |
| Mazorat sinovlari                     | 8                                  | 16    | 16    | 16                        | 16    | 24    | 20    | 24    |
| 46 haftadagi umumiy o'qitishlar hajmi | 176                                | 414   | 414   | 552                       | 552   | 828   | 828   | 828   |
| Uport oromgohlarida                   | 36                                 | 54    | 54    | 72                        | 72    | 108   | 108   | 108   |
| 52 haftadagi umumiy o'qitishlar hajmi | 312                                | 468   | 468   | 624                       | 624   | 936   | 936   | 936   |

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlashning ko'p yillik tizimining 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 birligidan farq qilishi mumkin (5.2.-jadval). Umumiy jismoniy va texnik tayyorgarlik nisbatan maxsus jismoniy, taktik va musobaqa yuklamalari birmuncha ustunlikka ega bo'lib, u muntazam orttiriladi.

## 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                       |
| <b>JAMI:</b>         | <b>100%</b>            | <b>100%</b>          | <b>100%</b>              |

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 bosqichdagi bosqichga maxsus jismoniy tayyorgarlik hajmi (umumiy tayyorgarlik kamaytirilishi evaziga) oshiriladi (5.3-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 sababi ko'p kunlik bo'lishi mumkin, shuning uchun buni inobatga olish juda muhimdir. Yuqoridagilarni hisobga olib, yillik tayyorgarlik mikro-siklini shunday rejalashtirish kerakki, yosh gandbolchilar o'sha vaqt musobaqalarda muvaffaqiyatli ishtirok etishiga zamin yaratilish lozim.

Katta yoshdagi gandbol ustalarining musobaqa yuklamalari yurak qisqarish tezligi 165-180 daqiqa/zarbaga teng bo'ladi. Shuning uchun mashg'ulot yuklamalarining shiddati shu darajaga teng rejalashtirish lozim.

## Har xil bosqichda tayyorgarlik turlarining nisbati

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

Yuqori shiddatli mashg'ulotda bajariladigan mashqlarda tomir urishi me'yoriy bo'lsa, bu sportchining sport holatiga kelishiga yo'naltirilgan bo'ladi. Agar mashg'ulotlar shiddati past bo'lsa, unda gandbolchilar musobaqa sharoitida samarali harakat qila olmaydi.

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

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

Bir kunda uch mahal mashg'ulot o'tkazilganda har bir darsning o'ziga 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.

Mikrotsikl kuni bir yo'nalishdagi asosiy vazifani hal etishga qaratiladi, boshqalari ikkilamchi hisoblanadi.

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

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

#### 4.1. Yillik tayyorgarlik siklining rejasi

O'quv-mashg'ulot jarayonini tuzishdagi muhim masalalardan biri, bu dastur materiallarini o'quv yillariga taqsimlashdir, chunki bosqich va haftalik mikrotsikl – rejalashtirishning asosiy negizi, ustunidir.

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

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

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

| Tayyor-<br>garlik<br>turlari | Yillik soat hajmi |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | dekabr | yanvar |     |     |     |     |    |    |    |    |
|------------------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|--------|--------|-----|-----|-----|-----|----|----|----|----|
|                              | 1                 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |        |        | 13  | 14  | 15  | 16  | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Nazariy                      | 1                 | 2 | 1 |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        | 0,5    | 0,5 | 0,5 | 1,5 | 3,5 | 1  | -  | -  | -  |
| Umumiy jismoniy              | 5                 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 2  | 1      | 2      | 2   | 2   | 2   | 1   | -  | 1  | 1  | 2  |
| Muxsus jismoniy              | -                 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1  | 1  | 1  | 2      | 1      | 1   | 1   | 1   | 1   | -  | 1  | 1  | 2  |
| Texnik                       | -                 | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | - | 2  | 2  | 2  | 2      | 2      | 2   | 2   | 2   | 2   | 1  | 1  | 2  | 2  |
| Taktik                       | -                 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 1  | 1      | 1      | 1   | 1   | 1   | 1   | 2  | -  | 2  | 2  |
| O'yin                        | 1                 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 2  | 1  | 1      | 1      | 1   | 1   | 1   | 1   | 1  | 2  | 1  | 1  |
| Nazorat va taqvim o'yinlar   |                   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |        | 1,5    | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 2,5 |    |    |    |    |
| Nazorat sinovlar             | 2                 | 2 | - | - | - | - | - | - | - | -  | -  | 2  | 2      | -      | -   | -   | -   | -   | -  | 2  | 2  | -  |
| Jami soatlar                 | 9                 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9  | 9  | 9  | 9      | 9      | 9   | 9   | 9   | 9   | 9  | 9  | 9  | 9  |





## **Oshlang'ich tayyorlov guruhining haftalik mikrotsikl yo'nalishi namunaviy raqamlari**

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

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

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

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – texnik-taktik tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish kuni

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish

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

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

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

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (1 soat)

3-kun – o'yin tayyorgarlik (2 soat)

4-kun – dam olish

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

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish

Musobaqaoldi:

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

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

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

3-kun – o'yin tayyorgarligi (1 soat)

4-kun – dam olish

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

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun - dam olish

Musobaqa: 14, 31, 40

Musobaqa mikrotsiklida 3-4 o'yin tiklanish mashg'uloti sifatida

qabul qilinadi.

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

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

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

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

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2 soat)

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

4-kun – dam olish

5-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

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

7-kun – dam olish.

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

Mikrotsiklda mashg'ulot yo'nalishi:

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

2-kun – jismoniy tayyorgarlik (2,5 soat)

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

4-kun – dam olish

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

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

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

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

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

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

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

4-kun – dam olish

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

6-kun – o'yin tayyorgarligi (2 soat)

7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 19-31, 40.

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

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

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

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

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

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

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

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

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

4-kun – dam olish

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

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

7-kun – dam olish.

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

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

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

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

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

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

4-kun – dam olish

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

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

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

7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi:

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

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

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

3-kun 1-mashg'ulot 2,5 soat – o'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 mikrotsikllari: 19,31,40

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

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

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

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi.

1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – tezlik va sakrovchanlikni takomillashtirish

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mikrotsiklda mashg'ulotning yo'nalishi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2-mashg'ulot 1 soat – nazariy tayyorgarlik.

41. Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 17 va 18, 29 va 30, 40 va

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

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

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

- 2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 1 soat – o'yin tayyorgarligi.
- 4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot, tiklanish tadbirlari

- 5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi – nazariy tayyorgarlik.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 42.

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

### **Heshinchi yil shug'illanuvchi o'quv-mashg'ulot guruhlarini uchun haftalik mikrotsikllar yo'nalishi va raqamlari**

Umumiyo tayyorgarlik mikrotsikllari: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

- 1-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 3-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot
- 5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 7-kun – dam olish.

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

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi

- 1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 1 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi

- 4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot
- 5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – nazariy tayyorgarlik
- 7-kun – dam olish.

Musobaqaoldi mikrotsikllari: 7 va 8, 16 va 18, 28 – 30, 44-46.

Mikrotsikl mashg'ulotlarining yo'nalishi.

- 1-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-kun 1-mashg'ulot 2 soat – texnik-taktik tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 3-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 4-kun 1-mashg'ulot 2 soat – individual mashg'ulot
- 5-kun 1-mashg'ulot 1 soat – jismoniy tayyorgarlik
- 2-mashg'ulot 2 soat – o'yin tayyorgarligi
- 6-kun 1-mashg'ulot 2 soat – taqvim yoki nazorat o'yini – nazariy tayyorgarlik
- 7-kun – dam olish.

Musobaqa mikrotsikllari: 9, 19, 31, 47.

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

## 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

#### Hujum texnikasi

| O'yin usullari  | Dastlabki tayyorgarlik |       |     | O'quv – mashg'ulot bosqichi |     |     |
|---|------------------------|-------|-----|-----------------------------|-----|-----|
|   | O'rgatish yili         |       |     |                             |     |     |
|   | 1-y                    | 2-3 y | 1-y | 2-y                         | 3-y | 4-y |
| Hujumchi dastlabki holati                               | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Yo'nalishni o'zgartirib yugurish                        | +                      |       | +   |                             |     |     |
| Tezlikni o'zgartirib yugurish                           | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Velka bilan oldinga yugirish                            | +                      | +     |     |                             |     |     |
| Oldi va orqa bilan oldinga yugurish                     | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Makkisimon yugurish                                     | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Von tomonga qadamni katta tashlab ilonizisimon yugurish |                        | +     | +   |                             |     |     |
| Depsinib sakrab yugurish                                |                        | +     | +   |                             |     |     |
| Oldi va ikki oyoqda oldinga, yonga, yukoriga sakrash    | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Avval qo'lga, keyin ko'krakka oshib yiqilish            |                        |       |     | +                           | +   | +   |
| Bonlar orqali yiqilib, orqa tomonga o'tib ketish        |                        |       |     | +                           | +   | +   |
| Iyda to'pni ikki qo'llab ilish                          | +                      |       |     |                             |     |     |
| Sakrab ikki qo'llab to'pni ilish                        | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| O'ng va chap tomondan to'pni ilish                      |                        | +     | +   |                             |     |     |
| Yetib kelmagan va o'tib ketayotgan to'pni ilish         |                        | +     | +   | +                           |     |     |
| Yuqori va pastdan uzatilgan to'pni ilish                | +                      | +     | +   |                             |     |     |
| Verda dumalab ketayotgan to'pni ilish                   | +                      | +     | +   |                             |     |     |

|  |   |   |   |   |   |  |
|--|---|---|---|---|---|--|
| Yerdan sapchib ketayotgan to'pni ilish     |   | + | + |   |   |  |
| Qadam tashlab to'pni ilish                 | + | + |   |   |   |  |
| Yugurib harakat qilib to'pni ilish         | + | + | + |   |   |  |
| Qarshi uchib ketayotgan to'pni ilish       | + | + |   |   |   |  |
| Faol qarshilikda ikki qo'llab to'pni ilish |   |   |   | + | + |  |
| Katta tezlikda kelayotgan to'pni ilish     |   |   |   | + | + |  |

*Uslubiy qism*

| O'yin usullari   | Dastlabki tayyorgarlik |       | O'quv-mashg'ulot bosqichi |     |     |     |
|--|------------------------|-------|---------------------------|-----|-----|-----|
|  | O'rgatish yili         |       |                           |     |     |     |
|  | 1-y                    | 2-3 y | 1-y                       | 2-y | 3-y | 4-y |
| Bir qo'llab to'pni ilish   |                        |       |                           |     |     |     |
| Bir qo'llab to'pni barmoqlar bilan ushlab ilish                      |                        |       |                           |     |     |     |
| Joyida turib va harakatda yerdan sapchigan to'pni ikki qo'llab ilish |                        |       |                           |     | +   | +   |
| Joyida turib ikki qo'llab to'pni itarib uzatish                      |                        |       |                           | +   |     | +   |
| Joyida turib to'pni bir qo'llab silkitib uzatish                     | +                      |       |                           |     |     |     |
| To'pni yuqoridan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish               |                        | +     |                           |     |     |     |
| To'pni yon tomondan siltab uzatib, so'ng harakatga o'tish            | +                      |       |                           |     |     |     |
| Oddiy 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  | + | + |   |   |   |   |
| Voysimon 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  |   |   |   | + | + | + |
| Osakrab burilib to'p uzatish  |   |   | + | + |   |   |
| To'siqlar orasidan o'tib to'p uzatish   |   | + | + | + |   |   |
| Uyda turib to'pni yerga bir-bir urib harakat qilish   | + |   |   |   |   |   |
| Uyda 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 ketayotgan to'pni orqa tomon ikkinchi qo'lga o'tkazish           |   |   |   | + | + | + |
| Bir necha faol harakat qiluvchi timoyachilarni aylanib o'tib, to'pni yerga urib olib yurish |   |   |   | + | + | + |
| Oldinga tashlangan to'pni olib, so'ng orqaga urib olib yurish                               |   | + | + | + |   |   |
| Uyda turib yuqoridan siltab uzatish   | + | + |   |   |   |   |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| Yugurib kelib gorizontaal 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 gavnani 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 depsinib, yiqilib to'p otish  |   |   |   |   | + | + |
| Yiqilib, har xil oyoqlarga tushib to'p otish  |   |   |   | + | + | + |
| O'ng oyoq bilan depsinib yiqilib to'p otish   |   |   |   |   |   | + |
| Chap oyoq bilan depsinib yiqilib to'p otish   |   |   |   |   | + | + |
| To'p otayotgan qo'l tomoniga aylanib yiqilib to'p otish                                       |   |   |   | + | + | + |
| Ikki oyoqqa tayangan holda jarima to'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 baxatini hisobga olgan holda, oltarning usullarini takomillashtirish |   |   | + | + | + | + |

*Himoya texnikasi*

| O'yin usullari   | Dastlabki tayyor-<br>garlik |       | 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   |                             | +     | +                         | +   |     |     |

|  |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Asosida turib ikki qo'llab to'pni ushlab qolish          | + | + |   |   |   |   |
| Asosida 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            | + | + | + | + | + | + |
| Ikki tomondan bir qo'llab to'pni ushlab qolish           | + | + | + |   |   |   |
| Qo'siq bilan hatlab to'pni qaytarish                     |   | + | + | + | + |   |
| Qo'siqlarni bir-biriga juftlashib to'pni qaytarish       |   | + | + | + | + | + |
| Maydonga sapchib ikki oyoq bilan to'pni qaytarish        |   |   | + |   | + |   |
| "Bopagat"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                            | + | + | + | + | + |   |

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

#### Hujum texnikasi

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

#### Ikkinchi qator hujumchi o'yinchilar uchun

Harakatlanish. Yugurish: qisqa masofaga sakrab, chalmash qadam 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 gavnani 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, erdan sapchib kelgan, himoyachi yaqinida har xil yo'nalishdagi to'plarni ilish. Harakatdagi sherigiga uzun va qisqa masofaga to'p o'zatishtirish. 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 gavnani 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 deysinib yon tomonlarga sakrash. To'pga egallab 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) gavnani 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, gavnaga 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 deysinib bir va ikki qo'llab yuqoridan, yondan, yiqilib to'p otish. Oyoqlar orasida 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**

Jamoada qo'llanadigan himoya tizimida o'zining "amplua" sig'a 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 siltemasdan) to'pni ushlab olish. Keyinchalik ilish uchun to'pni darvoza ortiga, maydon ustiga qaytarishga qaratilgan mashqlar.

**4.4. Taktik tayyorgarlik**

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

**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 |
| <i>Individual harakatlar</i>                              |                           |       |                           |     |     |     |
| Himoyachidan qutilish                                     | +                         | +     |                           |     |     |     |
| Himoyachilarni tutish uchun ochiq harakat                 |                           | +     | +                         | +   | +   | +   |
| Himoyachilarni o'zi bilan olib ketish uchun ochiq harakat |                           |       |                           | +   | +   | +   |
| Yon 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 harakati-dan 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 takomillash-tirish              |   |   |   |   | + | + |
| Raqib himoyachilarini indi-vidual 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 hara-katlar               |   |   | + | + | + | + |
| 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   |   | + | + | + | + | + |
| Individual va guruhli harakatlarda kombinatsiya                              |   |   |   | + | + | + |
| Ma'lum sherik bilan ma'lum harakatlarni takomillash-tirish                   |   |   |   |   | + | + |
| <i>Jamoaviy harakatlar</i>   |   |   |   |   |   |   |
| 2:4 burchak o'yinchilari bilan 6-metrli chiziq yonida pozitsion hujum qilish |   |   |   | + | + | + |
| 9-metrli chiziqda 2:4 burchak o'yinchilari bilan pozitsion hujum qilish      |   |   | + | + | + | + |
| 3:3 bo'lib burchak o'yinchilari bilan pozitsion hujum qilish                 |   | + | + | + | + | + |
| Son jihatdan kam bo'lib hujum qilish   |   |   | + | + | + | + |
| Son jihatdan ko'p bo'lib hujum qilish  |   |   | + | + | + | + |
| Sakkizlikda hujum qilish   |   |   |   |   | + | + |
| Tez yorib o'tib hujum qilish   | + | + | + | + | + | + |



*Himoya taktikasi*

| Taktik harakatlar  | Boshlan-<br>g'ich<br>tayyor-<br>garlik |       | O'quv-mashg'ulot<br>bosqichi |     |     |     |
|--|--|-------|------------------------------|-----|-----|-----|
|  | O'rgatish yili                         |       |                              |     |     |     |
|  | 1-y                                    | 2-3 y | 1-y                          | 2-y | 3-y | 4-y |
| <i>Individual harakatlar</i>   |  |       |                              |     |     |     |
| Ma'lum masofada to'psiz raqib-<br>ni ta'qib qilish   | +                                      | +     |                              |     |     |     |
| Yaqin masofada to'psiz raqibni<br>ta'qib qilish  |  | +     | +                            | +   | +   | +   |
| Ma'lum masofada to'p bilan<br>bo'lgan raqibni ta'qib qilish  |  | +     |                              | +   |     | +   |
| To'p bilan raqibni ta'qib qilish:<br>oldinga chiqib va qaytib  |  |       |                              | +   |     |     |
| Darvozadan uzoqda bo'lgan<br>raqibni ta'qib qilish   | -                                      | +     | +                            |     |     |     |
| Yaqin masofada to'p otish<br>hududida raqib harakatini ta'qib<br>qilish  |  | +     | +                            | +   |     |     |
| To'psiz raqib qobiliyatini<br>hisobga olgan holda uning<br>harakatlarini ta'qib qilish<br>(baland bo'yli, tezkor,<br>chapaqay) |  | +     | +                            | +   | +   | +   |
| Shu kabi, to'p bilan   |  | +     | +                            | +   | +   | +   |
| Ichki to'siqdan qutilish   |  |       | +                            | +   |     |     |
| Tashqi to'siqdan qutilish  |  |       | +                            | +   |     |     |
| Harakatda (ko'rsatib, chiqib,<br>qaytib) aldamchi harakat qilish   |  | +     | +                            | +   | +   | +   |
| <i>Guruhli harakatlar</i>  |  |       |                              |     |     |     |
| Aldamchi harakat orqali to'siq<br>qo'yish (yuqoridan to'siq<br>qo'yib-otilgan to'pni to'sish)                                  |  | +     | +                            |     |     |     |
| Shaxsiy himoya qilib hamda<br>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             |   |   |   |   |   | + |
| <i>Jamoaviy harakatlar</i>  |   |   |   |   |   |   |
| 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 otilyotgan hududga yaqin joyda qo'shilmadan shaxsiy himoya                 | + | + |   |   |   |   |

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
| To'p otilayotgan hududga yaqin joyda qo'shilib shaxsiy himoya   |   |   | + | + | + | + |
| Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya   | + | + | + |   |   |   |
| <i>Darvozabon taktikasi</i>   |   |   |   |   |   |   |
| Darvozada holatni tanlash   | + | + | + | + |   |   |
| Darvoza maydonida holatni tanlash (chiqib o'ynash)  |   |   | + | + | + | + |
| Maydondagi holatni tanlash  |   | + | + | + | + | + |
| Erdan sapchib kelgan to'pni ushlash   |   | + | + |   |   |   |
| Sapchib, siltanib kelgan to'pni ushlash   |   |   | + | + | + | + |
| Har xil traektoriyadagi to'pni ushlash  |   |   |   |   | + | + |
| Darvozada turish holatida (qo'llarni tushirib, yon tomonga cho'zib, oyoqlarni bukib) aldanchi harakatlar qilish |   |   | + | + | + | + |
| Darvozada holat tanlab (oldinga, yonga harakat qilib) aldanchi harakatlar qilish                                |   |   |   | + | + | + |
| Darvozabon maydonda holat tanlab (joyida, oldinga, yonga harakat qilib) aldanchi harakat qilish                 |   |   |   |   | + | + |
| Tez yorib o'tishda hujumchilar bilan o'zaro bog'lanib harakat qilish  |   | + | + | + | + | + |
| Erkin to'p tashlash bajarilishi paytida himoyachilar bilan birga o'zaro harakat                                 |   |   |   | + | + | + |
| Ma'lum o'yin holatida hujumchi va himoyachilarning o'zaro aloqalari   |   |   |   |   | + | + |
| Maydon o'yinchisi taktikasi   |   | + | + | + | + | + |

## **5-yil shug'ullanuvchilar uchun o'quv-mashg'ulot bosqichi o'quv materiallari**

### **O'yin taktikasi**

#### ***Individual harakatlar***

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

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

#### ***Guruhli harakatlar***

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

#### ***Jamoaviy harakatlar***

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

### **Himoya taktikasi**

#### ***Individual harakatlar***

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

#### ***Guruhli harakatlar***

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

#### ***Jamoaviy harakatlar***

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

### **Darvozabon taktikasi**

#### ***Individual harakatlar***

Darvozabonning o'yin maydonidagi holatini tanlashini takomillashtirish. Darvozabonning aldash 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.

#### **4.6. Jismoniy tayyorgarlik (barcha yoshdagi guruhlar uchun) Umumiy tayyorgarlik mashqlari**

*Saf mashqlari.* Yakkama-yakka bir qator orqama-orqa, oraliqli, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir ....., ikki. Zich va oralar yiroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oraliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'irlash, safda hisob, joyida burilishlar, yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish.

*Yelka va qo'llar uchun mashqlar.* Har xil dastlabki holatda (asosiy holatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib-yozish, aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikkita va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga harakatlantirish, barcha mashqlarni yurib va yugurgan holda bajarish.

*Oyoqlar uchun mashqlar.* Oyoqlar uchida ko'tarilish; oyoqni son qismidan bukish; o'tirish; oyoqlarni har xil tomonga siltab ko'tarish; keng hatlab prujinasimon harakat qilish; har xil dastlabki holatdan sakrashlar (oyoqlar birga, elka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshq.). Oyoqlarni tayanib sakrab bukish va to'g'irlash.

*Bo'yin va gavda uchun mashqlar.* Egilish, aylantirish, gavnani burish, yerda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; oldi va orqaga tayangan holda oyoqlarni har xil tomonga ko'tarish; yotib dastlabki holatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan holda va boshqa bir narsaga osilgan holda oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; va ushbu mashqlarni bir-biriga bog'lab bajarish.

*Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar.* Qisqa va uzun arqon, gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rezinali qarshilik, tuyyoqchalar, shtanga (o'smir'lar uchun) bilan bajarish mumkin.

*Kuchni rivojlantirish mashqlari.* O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'irlash, bir va ikkinchi oyoqda galma-gal o'tirib turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Arqonga tirmashib chiqish. Gimnastika devorida mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: siltash, sakrashlar, o'tirib turish.

To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Har xil trenajyorlarda mashqlar bajarish.

*Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar.* Past startdan 30-100 metrgacha bo'lgan masofaga va shunday masofaga yurib va yugurib kelib maksimal tezlikda yugurish. Pastga ko'proq engashib yugurish. O'zidan ko'ra tez yuguruvchilar (velosiped, tezkor sportchi) ortidan yugurish. Sherikni orasidagi masofani uzaytirib unga etib olish sharti bilan yugurish. Maksimal sur'atda umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.

*Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.* Keng amplitudada umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egilish, oyoq va qo'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastika tayyoqchaga yoki to'rtta bo'lib birgalashib o'rindiqni ko'tarib, har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantirish. Gimnastika devori va o'rindig'ida har xil mashqlarni bajarish.

*Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.* Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joyidan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq oshish. Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastika "otidan" tayanib sakrash. Gimnastika ko'prikchalaridan depsinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastika o'rindig'i va to'sinlarda muvozanat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan o'ynash. Harakatdagi va harakatsiz nishonga to'p uzatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

"Qarshi to'siqlararo" mashq turlari: aylanib o'tish, sakrab o'tish, do'mbaloq oshib o'tish, har xil harakatlanib o'tish, bir vaqtda bir necha narsalarni (to'rt gandbol to'pini) joydan-joyga olib o'tish, to'pni uzatish va ilish. Mini-futbol, katta va stol tennis, voleybol, basketbol, badminton o'ynash.

*Tezkor kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.* Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joyidan uzunlikka sakrash, oyoqdan-oyoqqa sakrash. Moslamalar (o'rindiq, to'plar va hokazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikka sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzadan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari ko'shilgan estafetalar bajarish. Granata, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastika o'rindig'ida mashqlar bajarish.

*Umumiy chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.* Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500 m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, o'smirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha har xil joylarda yugurish (har xil guruhlar uchun). Vaqtni hisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'lik joylarda vaqtni hisobga olib, uchdan o'n kilometrgacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib, basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "sayohatlar".

*Maxsus tayyorgarlik mashqlari*

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab yugurish. Chuqurlikka sakragan, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko'p marta). Oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanib oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga birlashtirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

*To'p otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar*

Qo'lning bukiladigan qismlarini bukish, yozish va qo'l panja qismlarini aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar barmoqlari bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki holatda tik ko'llarga tayanib yotib, oyoq uchlari joyda, qo'llar bilan yurib aylanma harakat qilish (o'ngga va chapga). Tik qo'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida ko'tarilib, oldinga, orqaga harakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlari tayanib yotib, oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda depsinib sakrab, ko'llar bilan qarsak urish. Qo'l panjasida gantel, espander, tennis to'pi bilan mashqlar qilish (siqish). Rezinali arqon va gantellar bilan otish mashqlarini "imitatsiya" qilish. O'rindiqda yotib, qo'llarga gantel olib, ko'llarni yuqoriga, yonga pastga yana boshqa harakatlar qilish. Har xil vazndagi va kattalikdagi (tennis, erkak va ayollar

gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirma to'plar) uzoqlikka, mo'ljalga tezlik bilan otish. Toshni suv ustidan sapchitib otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol to'ri ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga mo'ljallab otish. Joyidan, sakrab oldinga, yonga yiqilib qo'llarga tushish. Yugurib kelib gimnastika o'rindig'idan depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikchasidan depsinib sakrab, erdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga tekkizish sharti bilan to'p otish.

*O'yinda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar.* Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut) qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

O'rindiq ustida to'pni olib yurish, o'rindiq ustida yurib to'pni erga urib olib yurish va to'siqlar ustidan o'tib to'pni yerga urib olib yurish. Ikki qo'lni vaqti-vaqti bilan almashtirib ikki to'pni erga urib olib yurish. To'pni erga urib olib yurib sherik to'pini urib yuborish. Maksimal shiddat bilan har xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pni yerga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Har xil kenglikdagi qadamlarda, har xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. Sherik bilan 2-3 m oraliq musofani saqlab bir-biriga yuzma-yuz har xil harakatlarni bajarish.

*Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.* Yugurib, sakrab texnik-taktik mashqlarni ko'p marta har xil shiddatda, davomiylikda va tanaffusda bajarish. O'yin vaqtini ko'paytirib, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga o'tib, o'quv o'yinlarini o'tkazish. Aylanma mashg'ulot (tezkor-kuch, maxsus).

#### 4.7. 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 xalaqit 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 budanni qizdirish mashqlarining yetarli bo'lmashligida va shug'ullanuvchilar organizmining charchash holatiga kelib qolganligidir.

Jarohatni oldini olish uchun tavsiya qilinadi:

1. Organizmni etarli darajadi qizdirgandan so'ng mashqlarni bajarish.

2. Salqin havoda mashg'ulotga issiq sport kiyimi kiyish.

3. Ertalab vaqtli maksimal shiddatda tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni ko'llamaslik.

4. Uzoq vaqt asfalt va boshqa qattiq narsalar bilan to'shalgan joylarda yugurmaslik.

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

6. Bo'shshish mashqlarini ko'llash va uqalash.

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

8. Tibbiyot xodimlari maslahatiga 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 mikrotsikllarini 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'yordan 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.

#### 4.8. Nazariy tayyorgarlik

##### Nazariy tayyorgarlik uchun namunaviy o'quv reja

| Mavzu  | Boshlang'ich tayyorgarlik bosqichi |       |       | O'quv-mashg'ulot bosqichi |       |       |       |       |
|--|------------------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
|  | O'quv yili                         |       |       |                           |       |       |       |       |
|  | 1 chi                              | 2 chi | 3 chi | 4 chi                     | 5 chi | 6 chi | 7 chi | 8 chi |
| O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sport                | 1                                  | 1     | -     | 1                         | -     | 1     | 1     | -     |
| O'zbekistonda gandbolning ahvoli va rivojlanishi       | 1                                  | 1     | 1     | 1                         | 1     | 1     | 1     | 2     |
| Sportchilarning irodaviy sifatini tarbiyalash          | 1                                  | 1     | 1     | 1                         | 1     | 4     | 4     | 4     |
| Sportchilar organizmiga jismoniy mashqlarning ta'siri  | 1                                  | 1     | -     | 1                         | 1     | 2     | 2     | 4     |
| Sport bilan shug'ullanuvchilar uchun gigienik talablar | 1                                  | 1     | -     | 1                         | 1     | 2     | 2     | -     |
| <i>Uslubiy qism</i>                                    |                                    |       |       |                           |       |       |       |       |

|  |           |           |           |           |           |           |           |           |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| Sportda jarohatni oldini olish                                   | 2         | 1         | -         | 1         | 1         | 2         | 2         | 3         |
| Sport tayyorgarlikning umumiy tavsifi                            | -         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | -         | -         |
| O'yin texnikasi va texnik tayyorgarlik asosi                     | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 4         |
| O'yin taktikasi va taktik tayyorgarlik asosi                     | -         | -         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 4         |
| Tayyorgarlikni rejalashtirish va nazorat qilish                  |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 3         |
| Jismoniy sifatlar va jismoniy tayyorgarlik                       | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 4         |
| Sport musobaqalari   | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         |
| Bo'lajak o'yinga tayyorgarlik va o'yin natijalarining muhokamasi | -         | 4         | 5         | 20        | 20        | 26        | 30        | 40        |
| <b>Jami soatlar</b>  | <b>10</b> | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>28</b> | <b>32</b> | <b>43</b> | <b>50</b> | <b>70</b> |

#### 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 gandbolchilari-ning 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 poyab-zali 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, baxtsiz hollarda dastlabki yordam ko'rsatish. Tibbiyot xodimlari kelgunga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo'limlariga kuzatish. O'quv-mashg'ulot va musobaqalarda 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 qobiliyatlari turlari: shaxsan kuch, tezkor-kuch. Mushaklar vazifasi va tuzilishi. Sport bilan shug'ullanish ta'sirida mushaklar tuzilishi va vazifalarining o'zgarishi. Kuch qobiliyatini tarbiyalash 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 usuliyati.

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

## **Sport musobaqalari**

Sport musobaqalarini rejalashtirish, ularni tashkil etish va o'tkazish. Sport turini ommalashtirishda sport musobaqasining ahamiyati. Sport musobaqasi sport mahoratini o'stirishning muhim omili sifatida.

Gandbol bo'yicha O'zbekiston milliy chempionati, shahar va maktab birinchiligi musobaqalarini o'tkazish uchun musobaqalar Nizomi. Musobaqadagi jamoa rejasi va musobaqa Nizomi bilan

tanishish. Gandbol o'yin qoidalari. Musobaqa hakamligi. Hakamlar tarkibi: bosh hakam, musobaqa hakamlari; maydondagi hakamlar, kotib, vaqt belgilovchi (xronometrist), axborotchi va ularning musobaqani tashkil etish va o'tkazishdagi roli.

### **Yo'riqchilik va hakamlik amaliyoti**

Murabbiy butun o'rgatish mavsumi davomida o'zlariga yordamchi tayyorlashi lozim, shug'ullanuvchilarni o'quv-mashg'ulot va musobaqani tashkil qilishga jalb etib, yo'riqchi va hakamlik amaliyotini mashg'ulot va mashg'ulotdan so'ng o'tkazadi. Barcha shug'ullanuvchilar o'quv ishlarining ba'zi malakalari va musobaqada hakamlik qilish malakalariga ega bo'lishi zarur.

O'quv ishlari bo'yicha quyidagi malakalar ketma-ket egallanadi:

- guruhni saflantirib va joyida, harakatda beriladigan asosiy buyruqlarni berish;
- guruhda mashg'ulotning tayyorlov qismini o'tish uchun konspekt tuzish;
- jamoadosh o'rtoqlari tomonidan bajariladigan usullarning xatosini aniqlash va tuzatish;
- murabbiy nazorati ostida kichik guruhlarda o'quv-mashg'ulot o'tkazish;
- dars konspektini tuzib va umumta'lim maktab jamoalarida dars o'tish;
- o'z sinfi jamoasini musobaqaga tayyorlashni amalga oshirish;
- sinf jamoasiga musobaqada rahbarlik qilish.

Hakamlik unvonini olish uchun bir shug'ullanuvchi quyidagi malaka va bilimlarga ega bo'lishi shart:

- gandbol bo'yicha maktab birinchiligini o'tkazish uchun musobaqa Nizomini tuzish;
- o'yin bayonnomasini yuritish;
- murabbiy bilan birgalikda o'quv o'yinida hakamlik qilish;
- o'quv o'yinida maydonda hakamlik (mustaqil) qilish;
- rasmiy musobaqalarda maydondagi hakam sifatida ishtirok etish va qotibilyat tarkibiga kirish;
- maydondagi hakam sifatida hakamlik qilish.

Sport maktabini bitiruvchi "Jamoatchi yo'riqchi" va "Sport bo'yicha hakam" unvoniga ega bo'lish lozim.

Chuqurlashtirilgan ixtisoslik bosqichida jamoatchi murabbiy va hakamlar tayyorlash uchun maxsus seminarlar tashkil etish kerak. Seminar ishtirokchilari nazariy va amaliy malakalardan imtihon topshirib, bayonnomada qayd etiladi. Unvonlarni taqdim etish sport maktablari tamonidan buyruq yoki qarorlarga binoan amalga oshiriladi.

### **Ruhiy tayyorgarlik**

Yosh sportchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlik (yil davomida), musobaqaga ruhiy tayyorgarlik va sportchilar asab-ruhiy tiklanishidan tashkil topadi.

Umumiy ruhiy tayyorgarlikda sportchining shaxsiy shakllanishi, o'zaro munosabatlar, sportcha *intellekt* rivojlanishi, ixtisoslashgan ruhiy vazifalar va ruhiy-motorli sifatlar ko'zda tutiladi.

Musobaqaga ruhiy tayyorgarlik ikki bo'limdan iborat bo'ladi: musobaqaga umumiy ruhiy tayyorgarlik, bu yil davomida o'tkaziladi va ma'lum bir musobaqada ishtirok etish uchun maxsus ruhiy tayyorgarlik.

Musobaqaga umumiy ruhiy tayyorgarlik musobaqaning yuqori nifuzi, musobaqa tasnifi, musobaqaoldi va musobaqadagi emotsional mustahkamlik, musobaqa sharoitida o'z-o'zini nazorat qila olishga bog'liq holda shakllanadi.

Aniq belgilangan musobaqaga tayyorgarlikda (musobaqaoldi) ishtirok etish oldidan jangovar maxsus tayyorgarlik, o'z kuchiga ishonch hosil kilib, albatta g'alabaga intilish, hayajonni boshqarish, tashqi va ichki muhit ta'siriga mustahkam bo'lish, o'z harakatlarini erkin boshqarish qobiliyati, g'alaba uchun kerak bo'lgan samarali harakatlarni darhol bajarishni bilishlar shakllanadi.

Sportchining asab-ruhiy tiklanishini boshqarish jarayonida asab-ruhiy holat kuchayishi bartaraf etiladi, o'quv-mashg'ulotdan so'ng ruhiy ish qobiliyati tiklanadi. Musobaqa yuklamalari, o'z-o'zini tiklash qobiliyati rivojlantiriladi.

Asab-ruhiy tiklanish so'z ta'siri yordamida, dam olish, boshqa bir faoliyatga o'tish va boshqa vositalar yordamida amalga oshiriladi. Shuningdek, shu maqsadda kun tartibida UJT vositalari, madaniy dam olish vositalari qo'llaniladi.

Ruhiy-pedagogik vosita va uslublar ta'siri yillik tayyorgarlikning barcha bosqichlari va mavsumlarida qo'llanilishi shart. Guruh o'quv-

mashg'ulotida asosiy e'tibor sport intellektini rivojlantirish, o'z-o'zini boshqarish qobiliyatiga, irodaviy sifatlarni shakllantirishga, tez fikr yuritishni rivojlantirish va musobaqalarga umumiy ruhiy tayyorgarlikni hosil qilishga qaratiladi.

Tayyorgarlikning yillik siklida ruhiy-pedagogik ta'sirlarni taqsimlash alohida inobatga olinishi kerak.

Tayyorgarlik mavsumida ruhiy-pedagogik ta'sir vosita va uslublarga ajratilib, sportchining axloqiy-ruhiy bilimlari, ularning sport intellektual rivojlanishiga, musobaqada qatnashish maqsadi va vazifalarini tushuntirishga, musobaqaga umumiy ruhiy tayyor bo'lish, irodaviy sifatni rivojlantirishga alohida e'tibor beriladi.

Musobaqa mavsumida tayyorgarlik emotsional turg'unlikni takomillashtirish, diqqatni jalb etish, bellashuvlarda ishtirok etish uchun maxsus ruhiy tayyorgarlikka ega bo'lishga asosiy e'tibor qaratiladi.

O'tish mavsumida organizmni tiklash uchun asosiy e'tibor asab-ruhiy vositalari va uslublarga qaratiladi.

Barcha mavsumlar davomida sportchi xususiyatining axloqiy tomonlari, ruhiy holatni boshqarishni takomillashtirishga bag'ishlangan uslublar qo'llaniladi.

Bunda asosiy e'tibor ruhiy tayyorgarlik uslublari va vositalarini taqsimlashda hal qiluvchi darajada sportchi ruhiga, ularning individual tayyorgarlik vazifasiga, o'quv-mashg'ulot yo'nalishiga bog'liq bo'ladi.

### **Tarbiyaviy ishlar**

Bolalar shaxsiyatini tarbiyalash qo'shimcha o'quv maskanlarining asosiy vazifalaridan biridir. Yuqori malakali pedagog bola o'z hayotida yaxshi inson bo'lib etishishiga kerak bo'lgan barcha yaxshi qobiliyatlarni shakllantirishi lozim.

Sport maktablarida tarbiyaviy ishlar kuyidagilardan tashkil topadi. Bunda murabbiy uni o'quv-mashg'ulot davomida va qo'shimcha o'quv-mashg'ulot yig'inlarida, sog'lomlashtirish oromgohlarida va bo'sh vaqtlarida o'tkazadi.

Murabbiy ko'p yillik sport tayyorgarligi davomida shug'ullanuvchilarda avvalo vatanparvarlik, halollik, intizomlilik, xush-fe'llik, o'z-o'zini nazorat qila olish, chidamlilik va jamoatchilikni (talab-

chanlik, ko'rqmaslik va hokazo) tarbiyalanadi, odoblilik mehnatsevarlik shakllantiriladi.

Tarbiyaviy vositalar:

- murabbiyning pedagogik malakasi va shaxsiy namuna;
- o'quv-mashg'ulot jarayonini yuqori sifatda tashkil etish;
- mehnatsevarlik, o'zaro munosabat va ijodiylik sharoitlari;
- do'stona jamoa;
- axloqiy rag'batlantirish tizimi;
- malakali sportchilar tomonidan ustozlik.

#### Asosiy tarbiyaviy dasturlar:

- maktabga yangi kelganlarni tantanali qabul qilish;
- bitiruvchilar bilan xayrlashish;
- musobaqalarni (video, televizor) ko'rish va ularni muhokama qilish;
- shug'ullanuvchilar sport faoliyatini muntazam nazorat qilish;
- mavzuga bag'ishlab bayramlar o'tkazish;
- dongdor sportchilar bilan uchrashuv;
- teatr va ko'rgazmalarga ekskursiya qilish;
- mavzuga bag'ishlab suhbat o'tkazish;
- shanbalik va mehnat yig'inida qatnashish.

Tarbiyaviy ishlarning muhim o'rni musobaqalarda ajratiladi. O'quvchilarda umuminsoniy tarbiya tushunchasidan tashqari, maydonda va maydon tashqarisida sportcha kurash etikasini tarbiyalashga jiddiy e'tibor qaratish zarur. Musobaqa oldidan shug'ullanuvchilarni faqat g'alaba qozonishga emas, balki uchrashuvda axloq-irodaviy sifatlarni rivojlantirishga jalb etish ham kerak.

Musobaqa jamoada tarbiyaviy ishlarni muvaffaqiyatli nazorat qilish vositasi bo'lishi mumkin. O'quvchilarning o'yindagi xatti-harakatlari va o'ziga xos hulqini nazorat qilib, murabbiy ularga zarur bo'lgan sifatlarni shakllantiradi.



## V-BOB. TAYYORGARLIK JARAYONINI NAZORAT QILISH

### 5.1. 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;

c) umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni aniqlash uchun maxsus musobaqalarda nazorat mashqlarini bajarish.

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga bolalarni saralab olish 9 yoshdan belgilangan. Bu guruhlarga 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'lmagani hisobga olib, umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik bo'yicha kompleks testlarni qabul qilishda gavda uzunligi sababli talablar bir xil bo'lmagani 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 kundan 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'rtada 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 ampuada o'yinchilarining tayyorgarligi 14 yoshdan 16 yoshgacha ishonchli farqqa ega bo'ladi. Yosh sportchilar bilan ishlaydigan murabbiylar bu farqni sezishi lozim, chunki bu o'quv-mashg'ulotni rejalashtirishda, o'z o'quvchilarini takomillashtirish jarayonida yordam beradi. 17 yoshdagi gandbolchilarning tayyorgarligini baholash dasturida ballar to'plami o'yinchilar o'yin ampuasiga binoan ko'rsatilgan (bu yosh gandbolchilardagidek bo'yi ko'rsatkichlari bilan emas).

Sport takomillashtiruvchi bosqichida o'yinchi tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim,

barcha yoshdagi gandbolchilar har bir test vazifasi jadvalda ko'rsatilgan natijalar darajasi 40 balldan kam bo'lishi mumkin emas. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil yoshdagi erkak va ayol, har xil o'yin ampluadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

## **5.2. Nazorat mashqlarini bajarish uchun ko'rsatma umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash**

### **30 metr masofaga yugurish**

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

### **Joyidan turib uzunlikka sakrash**

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

### **Joyidan uch hatlab sakrash**

Belgilangan chiziqdan ikki oyoqda depsinib birinchi sakrash bajariladi va bir oyoqqa tushib, so'ng tushgan bir oyoqda depsinib, ikkinchi sakrash bajariladi va shu oyoqdan depsinib uchinchi sakrash bajarilib ikki oyoqqa tushiladi.

### **Joyida turib uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish**

5 metrli kenglikdagi koridordan uzoqqa joyidan turib o'ng va chap qo'llarda bajariladi.

O'tirgan holatda uzoqqa to'p (vazni 1 kg yoki ayollar qo'l to'pi) uloqtirish. Devor qarshisida oyoqlarni oldinga uzatib o'tirgan dastlabki holatda ikki qo'l bosh ortiga to'g'ri cho'zilgan holatda bajariladi.

### **100 m masofaga mokisimon yugurish**

Maydonning yuza chizig'i o'rtasidan o'yinchi 6 metrli chiziqqacha tezlanib yugurib, 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 chiziq'larga 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 erga urib ustunni aylanib qaytish. Start chizig'iga qarama-qarshi 7,5 metrga gimnastika o'rindig'i ko'ndalang qo'yiladi, 15 metrli masofaga esa to'pni yerga urib yugurib gimnastika o'rindig'idan sakrab o'tib, start olgan joyga qaytib kelinadi. Mashq galma-gal o'ng va chap qo'lda bajariladi (ustunchani aylanib o'tishda to'p ustundan yiroqdagi qo'lda bo'lishi kerak).

### **O'ng va chap qo'llarda to'pni uloqtirish**

O'ng va chap qo'llarda uloqtirilgan masofa natijasidagi farq nisbatan % aniqlanadi. Kuchli qo'l natijasi kuchsiz qo'l natijasiga bo'linib, 100 ga ko'paytiriladi.

30 m yugurish va 30 m to'pni yerga urib olib yurish natijalari-dagi farq orqali tezlikdagi chaqqonlik aniqlanadi. Buning uchun 30 m yugurish natijasini o'ng qo'l bilan yerga urib olib yurish natijasiga bo'lib, 100 ga ko'paytiriladi.

### **Maydon o'yinchilari uchun kompleks mashqlar (masofa-88-90 m)**

Har ikkala darvoza maydonida 6 va 9 metrli chiziqqa bir qator qilib 2 ustuncha qo'yiladi. Dastlabki holatda 6 m chiziqda turgan o'yinchi 2 ustunchani uch marta aylanib o'tadi; 9 metrgacha oldi bilan tez yugurib 6 metrga orqa bilan qaytadi. So'ng qarama-qarshi darvoza

maydoniga yugurib, ustunlar yonida ushbu mashqni qaytaradi, so'ng 6 m chiziqda yotgan to'pni olib, qarama-qarshi 9 metrli chiziqqa kelib, sakrab darvozaga to'p otadi. To'p darvoza chizig'idan o'tgan paytda vaqt qayd etiladi.

### Darvozabon uchun kompleks mashqlar

Darvoza markazida joylashgan darvozabon darvoza ustunlari-ning yuqori va pastqi qismlariga quyidagi 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 tekkizadi; so'ng o'ng qo'li bilan darvozaning o'ng ustuniga tegadi, keyinchalik 2-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 tekkizib, so'ng 3-ustungachaga tez yuguradi, orqa bilan chap ustunga qaytib, chap qo'lini tekkizadi. Shundan so'ng yuza chiziq bo'ylab 1-ustunga keladi va orqaga aylanib, yuza chiziq bo'ylab 5-ustungacha keladi, orqaga o'girilib darvoza ustunlariga qo'lini tekkizgan 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 bosqichida nazorat

Dastlabki tayyorgarlik guruhiga har xil yoshdagi bolalarni qabul qilish uchun me'yoriy talablar

| Mashq turlari                                  | YOSHI |     |     |
|--|-------|-----|-----|
|  | 9     | 10  | 11  |
| <i>Bolalar</i>                                 |       |     |     |
| 30 m masofaga yugurish, s                      | 5,8   | 5,6 | 5,4 |
| Joyidan uzunlikka sakrash, sm                  | 160   | 170 | 180 |
| Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m | 25    | 30  | 33  |

|   |     |     |     |
|---|-----|-----|-----|
| 30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s | 7   | 6,6 | 6,4 |
| <i>Qizlar</i>   |     |     |     |
| 30 m masofaga yugurish, s                                 | 6,0 | 5,8 | 5,6 |
| Joyidan uzunlikka sakrash, sm                             | 150 | 160 | 170 |
| Joyidan tennis to'pini uzoqlikka uloqtirish, m            | 18  | 20  | 23  |
| 30 m masofaga gandbol to'pini yerga urib olib yugurish, s | 7,0 | 6,7 | 6,5 |

### 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 qo'l to'pini uloqtirish, m           | 10-14      | 14-17   | 17-20   |
| Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m           | 5-7        | 7-9     | 8-10    |
| O'tirgan holatda ikki qo'llab ayollar qo'l to'pini uloqtirish, 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       |

### Qizlar uchun o'quv yili yakunidagi me'yoriy talablar

| Mashq turlari              | O'quv yili |       |       |
|----------------------------|------------|-------|-------|
|                            | 1-chi      | 2-chi | 3-chi |
| <i>Umumiy tayyorgarlik</i> |            |       |       |

|  |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|
| 30 m masofaga yugurish, s  | 5,5-6,1 | 5,4-5,8 | 5,3-5,5 |
| Joyidan uzunlikua sakrash, sm                                      | 150-170 | 165-175 | 175-185 |
| Joyidan uch hatlab sakrash, sm                                     | 400-    | 420-    | 460-    |
| Joyidan o'ng qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m             | 9-13    | 13-16   | 16-20   |
| Joyidan chap qo'lda ayollar qo'l to'pini uloqtirish, m             | 4-6     | 7-9     | 8-1     |
| O'tirgan holatda ayollar qo'l to'pini ikki qo'llab uloqtirish, m   | 4-6     | 5-8     | 6-9     |
| 100 m masofaga mokisimon yugurish, s                               | 33-38   | 31-35   | 28-30   |
| <i>Maxsus tayyorgarlik</i>   |         |         |         |
| 30 m masofada to'pni olib yurish, s                                | 6,0-6,2 | 5,6-5,9 | 5,5-5,7 |
| 30 m masofada to'pni o'ng qo'l bilan olib yurish, s                | 12-14   | 11-12   | 10-11   |
| 30 m masofada to'pni chap qo'l bilan olib yurish, s                | 13-14   | 12-13   | 11-12   |
| 30 s mobaynida devordagi mo'ljalga to'pni uzatib qaytib ilib olish | 8-10    | 9-13    | 10-15   |
| Darvoza burchaklaridagi nishonga to'p otish (12 marta)             | 6       | 7       | 8       |

## 12 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarligiga me'yoriy talablar Umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m.s | Sak-rash, sm | Vazni 1 kg to'pni otish, m |           |                        | Moki-simon yugu-rish, s | Ku-per testi, m | Och-kolar |
|--------|--------------|----------------------------|-----------|------------------------|-------------------------|-----------------|-----------|
|        |              | O'ng qo'l                  | Chap qo'l | O'ti-rib ikki qo'l-lab |                         |                 |           |
| 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'ylilar uchun talablar: (163,1 dan 170 sm gacha) – 390, o'rtadan baland bolalar uchun (157 dan 163 sm gacha) – 350, o'рта bo'yliklar uchun (145 dan 157 sm gacha) – 300.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m<br>ustunlararo<br>aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo<br>aylanib o'tish,<br>o'ng-chap<br>qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l<br>bilan aylanib<br>o'tish, % | Chap va o'ng<br>qo'l da<br>to'p otish, % | Oldinga<br>chiqishlar, s | Kompleks<br>mashqlar, s | Ochkolar |
|--|------|---|--|--|--------------------------|-------------------------|----------|
| O'ng                                     | Chap |   |  |  |                          |                         |          |
| 9,0                                      | 9,5  | 88  | 52   | 57                                       | 23,0                     | 38,0                    | 40       |
| 8,9                                      | 9,4  | 89  | 53   | 58                                       | 22,8                     | 37,5                    | 42       |
| 8,8                                      | 9,3  | 90  | 54   | 59                                       | 22,6                     | 37,0                    | 44       |
| 8,7                                      | 9,2  | 91  | 55   | 60                                       | 22,4                     | 36,5                    | 46       |
| 8,6                                      | 9,1  | 92  | 56   | 61                                       | 22,2                     | 36,0                    | 48       |
| 8,5                                      | 9,0  | 93  | 57   | 62                                       | 22,0                     | 35,5                    | 50       |
| 8,4                                      | 8,9  | 94  | 58   | 63                                       | 21,8                     | 35,0                    | 52       |
| 8,3                                      | 8,8  | 95  | 59   | 64                                       | 21,6                     | 34,5                    | 54       |
| 8,2                                      | 8,7  | 96  | 60   | 65                                       | 21,4                     | 34,0                    | 56       |
| 8,1                                      | 8,6  | 97  | 61   | 66                                       | 21,2                     | 33,5                    | 58       |
| 8,0                                      | 8,5  | 98  | 62   | 67                                       | 21,0                     | 33,0                    | 6,0      |

Baland bo'ylilar uchun talablar – 330, o'rtadan balandlar uchun – 350, o'рта bo'ylilar uchun – 320.

### 13 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarlikligiga miyoriy talablar Umum jismoniy tayyorgarlik

| 30 m<br>yugurish, s | Uch<br>hatlab<br>sak-<br>rash,<br>sm | Vazni 1 kg bo'lgan<br>to'pni otish, m |              |                            | Moki<br>simon<br>yugurish, s | Ku-<br>per<br>testi,<br>m | Och-<br>kolar |
|---------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------|----------------------------|------------------------------|---------------------------|---------------|
|                     |                                      | O'ng<br>qo'l                          | Chap<br>qo'l | O'tirib<br>ikki<br>qo'llab |                              |                           |               |
| 5,7                 | 500                                  | 10,0                                  | 5,6          | 4,8                        | 28,8                         | 1440                      | 40            |
| 5,4                 | 550                                  | 12,6                                  | 6,6          | 5,6                        | 27,0                         | 1850                      | 40            |
| 5,3                 | 560                                  | 13,0                                  | 7,0          | 5,8                        | 26,8                         | 1880                      | 42            |
| 5,2                 | 570                                  | 13,4                                  | 7,4          | 6,0                        | 26,6                         | 1910                      | 44            |
| 5,1                 | 580                                  | 13,8                                  | 7,8          | 6,2                        | 26,4                         | 1940                      | 46            |
| 5,0                 | 590                                  | 14,2                                  | 8,2          | 6,4                        | 26,2                         | 1970                      | 48            |



|     |     |      |      |     |      |      |    |
|-----|-----|------|------|-----|------|------|----|
| 4,9 | 600 | 14,6 | 8,6  | 6,6 | 26,0 | 2000 | 50 |
| 4,8 | 610 | 15,0 | 9,0  | 6,8 | 25,8 | 2030 | 52 |
| 4,7 | 620 | 15,4 | 9,4  | 7,0 | 25,6 | 2060 | 54 |
| 4,6 | 630 | 15,8 | 9,8  | 7,2 | 25,4 | 2090 | 56 |
| 4,5 | 640 | 16,2 | 10,2 | 7,4 | 25,2 | 2120 | 58 |

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yliylar (173,1 dan 180 *sm* gacha) – 390, o'rtadan balandlar uchun (165,1 dan 173 *sm* gacha) – 360, o'rta bo'yliylar uchun (155 dan 165 *sm* gacha) – 320.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'lida to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |  |                                    |                       |                      |          |
| 8,5                                | 9,0  | 89   | 56                                     | 57                                 | 22,8                  | 35,0                 | 40       |
| 8,4                                | 8,9  | 90   | 57                                     | 58                                 | 22,6                  | 34,8                 | 42       |
| 8,3                                | 8,8  | 91   | 58                                     | 59                                 | 22,4                  | 34,6                 | 44       |
| 8,2                                | 8,7  | 92   | 59                                     | 60                                 | 22,2                  | 34,4                 | 46       |
| 8,1                                | 8,6  | 93   | 60                                     | 61                                 | 22,0                  | 34,2                 | 48       |
| 8,0                                | 8,5  | 94   | 61                                     | 62                                 | 21,8                  | 34,0                 | 50       |
| 7,9                                | 8,4  | 95   | 62                                     | 63                                 | 21,6                  | 33,8                 | 52       |
| 7,8                                | 8,3  | 96   | 63                                     | 64                                 | 21,4                  | 33,6                 | 54       |
| 7,7                                | 8,2  | 97   | 64                                     | 65                                 | 21,2                  | 33,4                 | 56       |
| 7,6                                | 8,1  | 98   | 65                                     | 66                                 | 21,0                  | 33,2                 | 58       |
| 7,5                                | 8,0  | 99   | 66                                     | 67                                 | 20,8                  | 33,0                 | 60       |

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yliylar uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

### 14 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, <i>sm</i> | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, <i>m</i> |           |                      | Mokisi mon yugurish, s | Kuper testi, <i>m</i> | 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'yli uchun (157 dan 170 *sm* gacha) – 300.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'lida to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ballar |
|------------------------------------|------|--|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|--------|
| O'ng                               | Chap |  |  |                                    |                       |                      |        |
| 8,0                                | 8,3  | 90   | 56                                     | 45                                 | 23,0                  | 34,0                 | 40     |
| 7,9                                | 8,2  | 91   | 57                                     | 46                                 | 22,8                  | 33,7                 | 42     |
| 7,8                                | 8,1  | 92   | 58                                     | 47                                 | 22,6                  | 33,4                 | 44     |
| 7,7                                | 8,0  | 93   | 59                                     | 48                                 | 22,4                  | 33,1                 | 46     |
| 7,6                                | 7,9  | 94   | 60                                     | 49                                 | 22,2                  | 32,8                 | 48     |
| 7,5                                | 7,8  | 95   | 61                                     | 50                                 | 22,0                  | 32,5                 | 50     |
| 7,4                                | 7,7  | 96   | 62                                     | 51                                 | 21,8                  | 32,2                 | 52     |
| 7,3                                | 7,6  | 97   | 63                                     | 52                                 | 21,6                  | 31,9                 | 54     |
| 7,2                                | 7,5  | 98   | 64                                     | 53                                 | 21,4                  | 31,6                 | 56     |
| 7,1                                | 7,4  | 99   | 65                                     | 54                                 | 21,2                  | 31,3                 | 58     |
| 7,0                                | 7,3  | 100  | 66                                     | 55                                 | 21,0                  | 31,0                 | 60     |

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

### 15 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash <i>sm</i> | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish <i>m</i> |           |              | Mokisi mon yugurish, s | Kuper testi, <i>m</i> | 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'yli uchun (160 dan 174 *sm* gacha) – 290.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'lida to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |  |                                    |                       |                      |          |
| 7,8                                | 8,1  | 90   | 56                                     | 45                                 | 21,0                  | 34,0                 | 40       |
| 7,7                                | 8,0  | 91   | 57                                     | 46                                 | 20,8                  | 33,6                 | 42       |
| 7,6                                | 7,9  | 92   | 58                                     | 47                                 | 20,6                  | 33,2                 | 44       |
| 7,5                                | 7,8  | 93   | 59                                     | 48                                 | 20,4                  | 32,8                 | 46       |
| 7,4                                | 7,7  | 94   | 60                                     | 49                                 | 20,2                  | 32,4                 | 48       |
| 7,3                                | 7,6  | 95   | 61                                     | 50                                 | 20,0                  | 32,0                 | 50       |
| 7,2                                | 7,5  | 96   | 62                                     | 51                                 | 19,8                  | 31,6                 | 52       |
| 7,1                                | 7,4  | 97   | 63                                     | 52                                 | 19,6                  | 31,2                 | 54       |
| 7,0                                | 7,3  | 98   | 64                                     | 53                                 | 19,4                  | 30,8                 | 56       |
| 6,9                                | 7,2  | 99   | 65                                     | 54                                 | 19,2                  | 30,4                 | 58       |
| 6,8                                | 7,1  | 100  | 66                                     | 55                                 | 19,0                  | 30,0                 | 60       |

Ochkolar yig'indisi: baland bo'yli uchun – 370, o'rtadan balandlar uchun – 380, o'rtalar uchun – 350.

**16 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |               | Moksimon yugurish s | Kuper testi, m | Ochko lar |
|------------------|------------------------|------------------------------------|-----------|---------------|---------------------|----------------|-----------|
|                  |                        | O'ng qo'l                          | Chap qo'l | Ikki qo'l-lab |                     |                |           |
| 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        |

Ochko lar yig'indisi: baland bo'yi (185,1 dan 195 sm gacha) – 350, o'rtadan balandlar uchun (170,1 dan 185 sm gacha) – 350, o'rta bo'yli lar uchun (170 dan 180 sm gacha) – 300.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'l da to'p | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochko lar |
|------------------------------------|------|--|--|---------------------------|-----------------------|----------------------|-----------|
| O'ng                               | CHap |  |  |                           |                       |                      |           |
| 7,6                                | 7,8  | 92   | 62                                     | 59                        | 20,6                  | 33,0                 | 40        |
| 7,5                                | 7,7  | 93   | 63                                     | 60                        | 20,4                  | 32,7                 | 42        |
| 7,4                                | 7,6  | 94   | 64                                     | 61                        | 20,2                  | 32,4                 | 44        |
| 7,3                                | 7,5  | 95   | 65                                     | 62                        | 20,0                  | 32,1                 | 46        |
| 7,2                                | 7,4  | 96   | 66                                     | 63                        | 19,8                  | 31,8                 | 48        |
| 7,1                                | 7,3  | 97   | 67                                     | 64                        | 19,6                  | 31,5                 | 50        |
| 7,0                                | 7,2  | 98   | 68                                     | 65                        | 19,4                  | 31,2                 | 52        |
| 6,9                                | 7,1  | 99   | 69                                     | 66                        | 19,2                  | 30,9                 | 54        |
| 6,8                                | 7,0  | 100  | 70                                     | 67                        | 19,0                  | 30,6                 | 56        |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 6,7 | 6,9 | 101 | 71 | 68 | 18,8 | 30,3 | 58 |
| 6,6 | 6,8 | 102 | 72 | 69 | 18,6 | 30,0 | 60 |

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, yarim o'rtadagi o'yinchi – 360, markaziy o'yinchi – 360, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar – 350.

### 17 yoshli gandbolchi bolalar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |              | Mokisimon yugurish, s | Kuper testi, m | Ochkolar |
|------------------|------------------------|------------------------------------|-----------|--------------|-----------------------|----------------|----------|
|                  |                        | O'ng qo'l                          | Chap qo'l | Ikki qo'llab |                       |                |          |
| 4,65             | 730                    | 23                                 | 13,0      | 9,0          | 24,0                  | 2550           | 40       |
| 4,55             | 740                    | 24                                 | 13,5      | 9,3          | 23,8                  | 2580           | 42       |
| 4,50             | 750                    | 25                                 | 14,0      | 9,6          | 23,6                  | 2610           | 44       |
| 4,45             | 760                    | 26                                 | 14,5      | 9,9          | 23,4                  | 2640           | 46       |
| 4,40             | 770                    | 27                                 | 15,0      | 10,2         | 23,2                  | 2670           | 48       |
| 4,35             | 780                    | 28                                 | 15,5      | 10,5         | 23,0                  | 2700           | 50       |
| 4,30             | 790                    | 29                                 | 16,0      | 10,8         | 22,8                  | 2730           | 52       |
| 4,25             | 800                    | 30                                 | 16,5      | 11,1         | 22,6                  | 2760           | 54       |
| 4,20             | 810                    | 31                                 | 17,0      | 11,4         | 22,4                  | 2790           | 56       |
| 4,15             | 820                    | 32                                 | 17,5      | 11,7         | 22,2                  | 2820           | 58       |
| 4,10             | 830                    | 33                                 | 18,0      | 12,0         | 22,0                  | 2850           | 60       |

Ochkolar yig'indisi: yarim o'rta chiziq o'yinchilari uchun – 360, markazda o'ynaydigan o'yinchilar uchun – 360, burchak o'yinchilari – 355, chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar – 350, darvozabonlar uchun – 350.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'lida to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |  |                                    |                       |                      |          |
| 7,4                                | 7,6  | 92   | 58                                     | 56                                 | 20,0                  | 32,0                 | 40       |
| 7,3                                | 7,5  | 93   | 59                                     | 57                                 | 19,8                  | 31,8                 | 42       |
| 7,2                                | 7,4  | 94   | 60                                     | 58                                 | 19,6                  | 31,6                 | 44       |
| 7,1                                | 7,3  | 95   | 61                                     | 59                                 | 19,4                  | 31,4                 | 46       |
| 7,0                                | 7,2  | 96   | 62                                     | 60                                 | 19,2                  | 31,2                 | 48       |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 6,9 | 7,1 | 97  | 63 | 61 | 19,0 | 31,0 | 50 |
| 6,8 | 7,0 | 98  | 64 | 62 | 18,8 | 30,8 | 52 |
| 6,7 | 6,9 | 99  | 65 | 63 | 18,6 | 30,6 | 54 |
| 6,6 | 6,8 | 100 | 66 | 64 | 18,4 | 30,4 | 56 |
| 6,5 | 9,7 | 101 | 67 | 65 | 18,2 | 30,2 | 58 |
| 6,4 | 6,6 | 102 | 68 | 66 | 18,0 | 30,0 | 60 |

Ochkolar yig'indisi: markaz o'yinchisi uchun – 360, burchak – 355, yarim o'rtta – 355, chiziq bo'ylab – 350, darvozabon – 350.

### 12 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |              | Mokisimon yugurish, s | Kuper testi, m | Ochkolar |
|------------------|------------------------|------------------------------------|-----------|--------------|-----------------------|----------------|----------|
|                  |                        | 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'rtta bo'ylilar – 145 dan 160 sm.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30 m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'l da to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|--|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |  |                                    |                       |                      |          |
| 8,9                                | 9,3  | 90   | 57                                     | 63                                 | 24,0                  | 37,4                 | 40       |
| 8,8                                | 9,2  | 91   | 58                                     | 64                                 | 23,7                  | 37,2                 | 42       |
| 8,7                                | 9,1  | 92   | 59                                     | 65                                 | 23,4                  | 37,0                 | 44       |
| 8,6                                | 9,0  | 93   | 60                                     | 66                                 | 23,1                  | 36,8                 | 46       |
| 8,5                                | 8,9  | 94   | 61                                     | 67                                 | 22,8                  | 36,6                 | 48       |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 8,4 | 8,8 | 95  | 62 | 68 | 22,5 | 36,4 | 50 |
| 8,3 | 8,7 | 96  | 63 | 69 | 22,2 | 36,2 | 52 |
| 8,2 | 8,6 | 97  | 64 | 70 | 21,9 | 36,0 | 54 |
| 8,1 | 8,5 | 98  | 65 | 71 | 21,6 | 35,8 | 56 |
| 8,0 | 8,4 | 99  | 66 | 72 | 21,3 | 35,6 | 58 |
| 7,9 | 8,3 | 100 | 67 | 73 | 21,0 | 35,4 | 60 |

### 13 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik

| 30 m 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 |                       |                |           |
| 5,5              | 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'ylilar – 169,1 dan 176 sm, o'rtadan baland – 163,1 dan 169 sm, o'rta – 150 dan 163 sm.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | Chap va o'ng qo'lga to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkoilar |
|------------------------------------|------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------|
| O'ng                               | CHap |  |                                       |                                   |                       |                      |           |
| 8,7                                | 9,1  | 90   | 56                                    | 58                                | 23,7                  | 37,0                 | 40        |
| 8,6                                | 9,0  | 91   | 57                                    | 59                                | 23,4                  | 36,8                 | 42        |
| 8,5                                | 8,9  | 92   | 58                                    | 60                                | 23,1                  | 36,6                 | 44        |
| 8,4                                | 8,8  | 93   | 59                                    | 61                                | 22,8                  | 36,4                 | 46        |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 8,3 | 8,7 | 94  | 60 | 62 | 22,5 | 36,2 | 48 |
| 8,2 | 8,6 | 95  | 61 | 63 | 22,2 | 36,0 | 50 |
| 8,1 | 8,5 | 96  | 62 | 64 | 21,9 | 35,8 | 52 |
| 8,0 | 8,4 | 97  | 63 | 65 | 21,6 | 35,6 | 54 |
| 7,9 | 8,3 | 98  | 64 | 66 | 21,3 | 35,4 | 56 |
| 7,8 | 8,2 | 99  | 65 | 67 | 21,0 | 35,2 | 58 |
| 7,7 | 8,1 | 100 | 66 | 68 | 20,7 | 35,0 | 60 |

**14 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan  
me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m<br>yugurish,<br>s | Uch<br>hatlab<br>sakrash,<br>sm | Vazni 1 kg bo'lgan<br>to'pni otish, m |              |                 | Moki-<br>simon<br>yugu-<br>rish, s | Ku-<br>per<br>testi,<br>m | Ochkolar |
|------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------|-----------------|------------------------------------|---------------------------|----------|
|                        |                                 | O'ng<br>qo'l                          | Chap<br>qo'l | Ikki<br>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'ylilar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 sm, o'rta bo'ylilar – 154 dan 167 sm.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m<br>ustunlararo<br>aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo<br>aylanib o'tish,<br>o'ng-chap<br>qo'llar, % | 30m o'ng qo'l<br>bilan aylanib<br>o'tish, % | Chap va o'ng<br>qo'lida to'p<br>otish, % | Oldinga<br>chiqishlar, s | Kompleks<br>mashqlar, s | Ochkolar |
|--|------|---|---|--|--------------------------|-------------------------|----------|
| O'ng                                     | Chap |   |   |  |                          |                         |          |
| 8,5                                      | 8,9  | 90  | 55  | 58                                       | 22,8                     | 36,4                    | 40       |
| 8,4                                      | 8,8  | 91  | 56  | 59                                       | 22,6                     | 36,2                    | 42       |
| 8,3                                      | 8,7  | 92  | 57  | 60                                       | 22,4                     | 36,0                    | 44       |
| 8,2                                      | 8,6  | 93  | 58  | 61                                       | 22,2                     | 35,8                    | 46       |
| 8,1                                      | 8,5  | 94  | 59  | 62                                       | 22,0                     | 35,6                    | 48       |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 8,0 | 8,4 | 95  | 60 | 63 | 21,8 | 35,4 | 50 |
| 7,9 | 8,3 | 96  | 61 | 64 | 21,6 | 35,2 | 52 |
| 7,8 | 8,2 | 97  | 62 | 65 | 21,4 | 35,0 | 54 |
| 7,7 | 8,1 | 98  | 63 | 66 | 21,2 | 34,8 | 56 |
| 7,6 | 8,0 | 99  | 64 | 67 | 21,0 | 34,6 | 58 |
| 7,5 | 7,9 | 100 | 65 | 68 | 20,8 | 34,4 | 60 |

**15 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |              | Moksimon yugurish, s | Kuper testi, m | Ochko lar |
|------------------|-----------------------|------------------------------------|-----------|--------------|----------------------|----------------|-----------|
|                  |                       | 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'ylilar – 174,1 dan 180 sm, o'rtadan baland – 167,1 dan 174 sm, o'рта bo'ylilar – 158 dan 167 sm.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | CHap va o'ng qo'lda to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochko lar |
|------------------------------------|------|--|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|----------------------|-----------|
| O'ng                               | Chap |  |                                       |                                   |                       |                      |           |
| 8,4                                | 8,7  | 90   | 55                                    | 53                                | 22,4                  | 36,0                 | 40        |
| 8,3                                | 8,6  | 91   | 56                                    | 54                                | 22,2                  | 35,8                 | 42        |
| 8,2                                | 8,5  | 92   | 57                                    | 55                                | 22,0                  | 35,6                 | 44        |
| 8,1                                | 8,4  | 93   | 58                                    | 56                                | 21,8                  | 35,4                 | 46        |
| 8,0                                | 8,3  | 94   | 59                                    | 57                                | 21,6                  | 35,2                 | 48        |



|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 7,9 | 8,2 | 95  | 60 | 58 | 21,4 | 35,0 | 50 |
| 7,8 | 8,1 | 96  | 61 | 59 | 21,2 | 34,8 | 52 |
| 7,7 | 8,0 | 97  | 62 | 60 | 21,0 | 34,6 | 54 |
| 7,6 | 7,9 | 98  | 63 | 61 | 20,8 | 34,4 | 56 |
| 7,5 | 7,8 | 99  | 64 | 62 | 20,6 | 34,2 | 58 |
| 7,4 | 7,7 | 100 | 65 | 63 | 20,4 | 34,0 | 60 |

**16 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar umumiy jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |              | Moksimon yugurish, s | Kuper testi, m | Ochkol ar |
|------------------|------------------------|------------------------------------|-----------|--------------|----------------------|----------------|-----------|
|                  |                        | 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.

**Maxsus jismoniy tayyorgarlik**

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | CHap va o'ng qo'l da to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |                                       |                                    |                       |                      |          |
| 8,2                                | 8,5  | 90   | 56                                    | 60                                 | 22,0                  | 34,4                 | 40       |
| 8,1                                | 8,4  | 91   | 57                                    | 61                                 | 21,8                  | 34,2                 | 42       |
| 8,0                                | 8,3  | 92   | 58                                    | 62                                 | 21,6                  | 34,0                 | 44       |
| 7,9                                | 8,2  | 93   | 59                                    | 63                                 | 21,4                  | 33,8                 | 46       |
| 7,8                                | 8,1  | 94   | 60                                    | 64                                 | 21,2                  | 33,6                 | 48       |
| 7,7                                | 8,0  | 95   | 61                                    | 65                                 | 21,0                  | 33,4                 | 50       |
| 7,6                                | 7,9  | 96   | 62                                    | 66                                 | 20,8                  | 33,2                 | 52       |
| 7,5                                | 7,8  | 97   | 63                                    | 67                                 | 20,6                  | 33,0                 | 54       |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 7,4 | 7,7 | 98  | 64 | 68 | 20,4 | 32,8 | 56 |
| 7,3 | 7,6 | 99  | 65 | 69 | 20,2 | 32,6 | 58 |
| 7,2 | 7,5 | 100 | 66 | 70 | 20,0 | 32,4 | 60 |

Ochkolar yig'indisi: burchak o'yinchilari – 365, chiziqdagi – 350, yarim o'rta – 360, markaziy – 360, darvozabon – 350.

### 17 yoshli gandbolchi qizlar tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar jismoniy tayyorgarlik

| 30 m yugurish, s | Uch hatlab sakrash, sm | Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m |           |              | Moksimon 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, chiziqdagi – 350, darvozabon – 350.

### Maxsus jismoniy tayyorgarlik

| 30 m ustunlararo aylanib o'tish, s |      | Ustunlararo aylanib o'tish, o'ng-chap qo'llar, % | 30m o'ng qo'l bilan aylanib o'tish, % | CHap va o'ng qo'l da to'p otish, % | Oldinga chiqishlar, s | Kompleks mashqlar, s | Ochkolar |
|------------------------------------|------|--|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------|----------------------|----------|
| O'ng                               | Chap |  |                                       |                                    |                       |                      |          |
| 7,7                                | 8,1  | 90   | 63                                    | 60                                 | 21,6                  | 33,0                 | 40       |
| 7,6                                | 8,0  | 91   | 64                                    | 61                                 | 21,4                  | 32,8                 | 42       |
| 7,5                                | 7,9  | 92   | 65                                    | 62                                 | 21,2                  | 32,6                 | 44       |
| 7,4                                | 7,8  | 93   | 66                                    | 63                                 | 21,0                  | 32,4                 | 46       |
| 7,3                                | 7,7  | 94   | 67                                    | 64                                 | 20,8                  | 32,2                 | 48       |
| 7,2                                | 7,6  | 95   | 68                                    | 65                                 | 20,6                  | 32,0                 | 50       |
| 7,1                                | 7,5  | 96   | 69                                    | 66                                 | 20,4                  | 31,8                 | 52       |
| 7,0                                | 7,4  | 97   | 70                                    | 67                                 | 20,2                  | 31,6                 | 54       |

|     |     |     |    |    |      |      |    |
|-----|-----|-----|----|----|------|------|----|
| 6,9 | 7,3 | 98  | 71 | 68 | 20,0 | 31,4 | 56 |
| 6,8 | 7,2 | 99  | 72 | 69 | 19,8 | 31,2 | 58 |
| 6,7 | 7,1 | 100 | 73 | 70 | 19,6 | 31,0 | 60 |

Ochkolar yig'indisi: o'rta yarim – 360, markaziy – 355, burchak – 355, chiziqdagi – 350, darvozabon – 350.

**Har xil yoshdagi darvozabonlar uchun kompleks mashqlar natijasi va ochkolar jadvali**

| 12 yosh                     | 13 yosh | 14 yosh | 15 yosh | 16 yosh | 17 yosh | Ochkolar |
|-----------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|----------|
| <i>O'g'il bolalar uchun</i> |         |         |         |         |         |          |
| 21,0                        | 19,6    | 19,0    | 18,4    | 18,0    | 17,2    | 40       |
| 20,8                        | 19,4    | 18,8    | 18,2    | 17,8    | 17,0    | 42       |
| 20,6                        | 19,2    | 18,6    | 18,0    | 17,6    | 16,8    | 44       |
| 20,4                        | 19,0    | 18,4    | 17,8    | 17,4    | 16,6    | 46       |
| 20,2                        | 18,8    | 18,2    | 17,6    | 17,2    | 16,4    | 48       |
| 20,0                        | 18,6    | 18,0    | 17,4    | 17,0    | 16,2    | 50       |
| 19,8                        | 18,4    | 17,8    | 17,2    | 16,8    | 16,0    | 52       |
| 19,6                        | 18,2    | 17,6    | 17,0    | 16,6    | 15,8    | 54       |
| 19,4                        | 18,0    | 17,4    | 16,8    | 16,4    | 15,6    | 56       |
| 19,2                        | 17,8    | 17,2    | 16,6    | 16,2    | 15,4    | 58       |
| 19,0                        | 17,6    | 17,0    | 16,4    | 16,0    | 15,2    | 60       |
| <i>O'zlar uchun</i>         |         |         |         |         |         |          |
| 22,2                        | 21,8    | 21,6    | 21,4    | 20,8    | 20,0    | 40       |
| 22,0                        | 21,6    | 21,4    | 21,2    | 20,6    | 19,8    | 42       |
| 21,8                        | 21,4    | 21,2    | 21,0    | 20,4    | 19,6    | 44       |
| 21,6                        | 21,2    | 21,0    | 20,8    | 20,2    | 19,4    | 46       |
| 21,4                        | 21,0    | 20,8    | 20,6    | 20,0    | 19,2    | 48       |
| 21,2                        | 20,8    | 20,6    | 20,4    | 19,8    | 19,0    | 50       |
| 21,0                        | 20,6    | 20,4    | 20,2    | 19,6    | 18,8    | 52       |
| 20,8                        | 20,4    | 20,2    | 20,0    | 19,4    | 18,6    | 54       |
| 20,6                        | 20,2    | 20,0    | 19,8    | 19,2    | 18,4    | 56       |
| 20,4                        | 20,0    | 19,8    | 19,6    | 19,0    | 18,2    | 58       |
| 20,2                        | 19,8    | 19,6    | 19,4    | 18,8    | 18,0    | 60       |

### Sportchining shaxsiy kartasi

Ismi, sharifi \_\_\_\_\_ Tug'ilgan yili va joyi \_\_\_\_\_

Gandbol bilan shug'ullanishni boshlagan oyi va yili \_\_\_\_\_

Sport maktabi \_\_\_\_\_ Sport jamiyati \_\_\_\_\_

Shahar, viloyat \_\_\_\_\_

| O'quv guruhi<br>O'quv yili                              | Tekshirish<br>vaqti | Jismoniy rivojlanishi        |                  |                                 |   |                          | Tibbi-yot<br>xodimi<br>xulosasi |
|---|---------------------|------------------------------|------------------|---------------------------------|---|--------------------------|---------------------------------|
|   |                     | Gavda<br>uzunligi, <i>sm</i> | Vazni, <i>kg</i> | Tovon<br>o'lchami,<br><i>sm</i> | Qo'l bar-<br>moqlari<br>o'lchami, <i>sm</i> | O'pka<br>hajmi, <i>l</i> |                                 |
| Sport maktabiga<br>qabul qilinganda<br>dastlabki holati |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |
| Dastlabki tayyorgar-<br>lik bosqichi yili:              |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |
| 1-chi   |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |
| 2-chi   |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |
| 3-chi   |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |
| O'quv-mashg'ulot<br>bosqichi yili:                      |                     |                              |                  |                                 |   |                          |                                 |

| O'quv guruhi<br>O'quv yili  | Tekshirish vaqti | Umumiy jismoniy tayyorgarlik      |                                  |                                 |                                |                                |                               | Ochkolar |             |
|---|------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|----------|-------------|
|   |                  | 30 <i>m</i><br>yugurish, <i>s</i> | Uch xotlab<br>sakrash, <i>sm</i> | Mokisimon<br>yugurish, <i>s</i> | O'ng qo'lda<br>otish, <i>m</i> | Chap qo'lda<br>otish, <i>m</i> | O'tirib ikki<br>qo'lda otish, |          | Kuper testi |
| Sport maktabiga<br>qabul qilingandagi<br>dastlabki holati<br>(ma'lumot) |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| Dastlabki tayyorgar-<br>lik bosqichi, yili:                             |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 1-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 2-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 3-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| O'quv-mashg'ulot<br>bosqichi, yili:                                     |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 1-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 2-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |
| 3-chi   |                  |                                   |                                  |                                 |                                |                                |                               |          |             |

## VI-BOB. JISMONIY, TEXNIK VA O'YIN TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MASHG'ULOT VAZIFALARI

### 6.1. Maydon o'yinchilari uchun mashqlar. Texnik tayyorgarlik. Hujum texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari

#### *To'p ilishni takomillashtirish*

*1-vazifa.* To'p bilan harakatda va yugurib bajaraladigan mashqlar:

- to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasida dumalatish;
- 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 (imitatsiya) qilish.

*2-vazifa.* Bir to'pda sherik bilan mashq qilish.

- birinchi o'yinchi sherigiga yetkazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;

- o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland 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 chetroq 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- va 3- o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2- o'yinchi 1-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-o'yinchi shu holatni qaytaradi;

- uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan birga navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'girilib 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, uchinchisi 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 darvoza bonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvoza bondan 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, aldanchi harakat qiladi va to'pni yerga urib olib yurib sakrab 180° orqaga o'girilib sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;

- o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 *m* 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 erga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

- bir o'yinchi oldinda, ikkinchisi to'p bilan 6 *m* masofada orqasida yugurib oldindagi o'yinchiga to'p uzatadi, u esa to'pni ilib, sakrab o'girilib, to'pni qaytaradi;

- 6 *m* oraliq masofada o'yinchilar bir-birining ortida harakat qiladi. Birinchisida to'p. To'p bilan bo'lgan o'yinchi otish harakatini bajarib (imitatsiya qilib) panja bilan to'pni sherigiga uzatadi, sherik esa yana to'pni qaytaradi.

### *2-vazifa:*

- sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozagaga 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'yinchiga 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 olib yurishni davom ettirish;

- o'tirib to'pni yerga urib olib yurib, ishoradan so'ng darhol turib otilib 5-6 m masofaga yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish;

- yotib (orqa bilan qorinda) to'pni yerga urib, ishoradan so'ng darhol turib 5-6 m masofaga otilib yugurish va yana to'pni olib yurishni davom ettirish.

### **2 vazifa:**

- to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;

- o'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish;

- gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib olib yurish.

### **3-vazifa:**

- o'yinchi sherigi bilan kuchsiz qo'llarini ushlab olib, bir-birini o'ziga tortadi va kuchli qo'llari bilan to'pni yerga urib olib yuradi (so'ng qo'llar almashtiriladi);

- o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida barobariga 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'yinchilar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

- dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni yerga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatma-navbat ularga hujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

- mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qoigan 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 tekkizib darvozaga to'p otish;

- himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

- darvoza ustunlari orasiga qo'yilgan gimnastika o'rindig'i ustidan sapchitib darvozaning pastki burchaklariga to'p otish;

- o'yinchi to'p bilan gimnastika o'rindig'i ustidan 5-6 marta sakrab, so'ng darvozaga to'p otish.

#### *2-vazifa:*

- dastlabki holat: erkin to'p tashlash chizig'ining markazida gimnastika o'rindig'i, undan maydon tarafga har 2 m oraliqda uchta ustunchalar o'rnatilgan. Har biri to'pga ega bo'lgan o'yinchilar ushbu ustunchalar qarshisida joylashadi. O'yinchi ustunchalar orasidan to'pni yerga urib olib yurib, gimnastika o'rindig'i qarshisida to'shalgan to'shak yoniga kelib, to'pni yuqoriga tashlab, to'shak ustida do'mbaloq oshadi va to'pni yerga tushirmay ilib olib uni darvozaga otadi;

- o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'ida joylashgan to'ldirma to'p atrofidan to'pni dumalatib olib o'tgandan so'ng to'pni darvozaga otadi.

#### *3-vazifa:*

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi.

Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

- xuddi shuning o'zi, lekin o'yinchilar ketma-ket darvozaga har xil usullarda to'p otadi.

#### **4-vazifa:**

- dastlabki holat: hujumchi o'yinchilar burchak va markazda joylashadi. Markazdagi o'yinchi to'p bilan darvozaga hujum qiladi, murabbiy ko'rsatmasiga binoan burchakdagi hujumchining biriga darvozaga to'p otishni bajarish uchun to'p uzatadi. Agar ko'rsatma bo'lmasa, markaz hujumchisi o'zi to'p otishni bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

#### **5-vazifa:**

- dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldanchi 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'rta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'mida 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'rnini 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 harakatsiz himoyachidan foydalanib;
- xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

*8-vazifa:*

- Uch 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 qarshiligisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

- himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga sakrab otish;
- himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;
- tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplitudasi (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'рта yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'рта 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.

### **6.2. 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'yan to'siq'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 imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

- mashqda uch o'yinchi ishtirok etadi (ikki hujumchi va himoyachi). Hujumchilar to'p bilan navbatma-navbat aldamchi harakat bajarib, himoyachidan o'tadi, so'ng aylanib darvozaga to'p otadi. Himoyachilar hujumchining o'tishiga qarshilik qilib, keyinchalik otilgan to'pga to'siq qo'yadi;

### **5-vazifa:**

- dastlabki holat: himoyachilar "6-0" tizimda. Hujumchilar o'ng yoki chap tomonda har biri to'p bilan bir qator bo'lib joylashadi. Qator boshidagi hujumchi to'pni himoyachiga uzatib, uni yana qaytib olib darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar to'siq qo'yadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat shu mashqni har bir himoyachi bilan navbatma-navbat bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat o'yinchi to'p otishni bajarishda o'z xohishicha darvozaning yuqori va pastki qismlariga bajaradi. Himoyachi o'ng va chap tomonlarga maydon chizig'i bo'ylab harakat qilib to'siq qo'yishga intiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib

bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchini to'sishi ham lozim.

**6-vazifa:**

- dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ida, hujumchilar 9 m chiziqda ikki qator bo'lib joylashgan. Himoyachilar yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, guruh bo'lib to'siq qo'yish harakatini bajaradi. To'p otish oraliq vaqtini murabbiy boshqaradi;

- 6 hujumchi to'p bilan 6-0 tizimida 6 himoyachiga qarshi joylashgan. Hujumchilar navbatma-navbat darvozaga to'p otishni bajaradi. Himoyachilar esa yon tomonga siljib harakat qilib, to'siq qo'yishda himoyachilarni son jihatdan ustunlikka ega bo'lishini ta'minlaydi.

**6.3. Darvoza bonni tayyorlash uchun mashqlar, jismoniy tayyorgarlik**

***Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish***

**1-vazifa:**

- dastlabki holat: ikki darvoza bon 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 darvoza bon 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 darvoza bon 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:**

- darvoza bon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvoza bonning pastki qismlariga to'p otishni bajaradi, darvoza bon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa, darvoza bon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi;

- qo'llarga tayanib yotgan darvoza bonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvoza bon 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 erga 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 tekkizishi 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 erga 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 erga 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, darvozabon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab 180° o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

## **Texnik tayyorgarlik**

### **Umumiy tayyorgarlik vositalari**

#### **1-vazifa:**

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biri ortida 2 m masofada joylashgan. Ulardan biri – darvozabon, himoya harakatlarini bajaradi, ikkinchisi uni qaytaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat ular bir-biriga yuzlanib turadi.

#### **2-vazifa:**

- o'yinchilar to'p bilan oraliq'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 elka 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 qaytarish-dan 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'pini ilib oladi;

- bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 *m* oraliq masofada, uchinchisi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga do'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, do'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida, qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. Do'mbaloq oshishni 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.

### **O'yin tayyorgarligi**

#### ***Umumiy tayyorgarlik vositalari***

#### ***Kompleks mashqlar***

#### **1-vazifa:**

- o'yinchilar to'p bilan darvoza maydonining o'ng tomonida joylashadi. Qarama-qarshi darvozaning erkin to'p tashlash chizig'ida oralig'i bir-biridan 3 m masofada to'rt ustuncha o'rnatiladi. Hujumchilar maydonning yon chizig'i bo'ylab to'pni yerga urib olib yurib, ustunchalarni oralab o'tadi va darvozabonga to'pni uzatadi, so'ng o'zi qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yugurib darvozabon qaytargan to'pni ilib oladi va uni yerga urib olib yurishdan foydalanib darvozaga otadi.

#### **2-vazifa:**

- 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida oraliq masofa 2,5-3 m da 6 ta to'p. Bir necha to'p maydoning yon chizig'ida joylashgan. Darvoza maydonining chap burchagida joylashgan har bir himoyachi navbatma-navbat har bir to'pga oldinga chiqib, ularga qo'lini tekka-zib, 6 m chiziqqa qaytadi va yon chiziqda yotgan to'pni olib darvozabonga uzatadi, so'ng qarama-qarshi darvoza tomon o'tilib yuguradi, darvozabondan qaytib olgan to'pni darvozaga otadi;

- xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

### **3-vazifa:**

- o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng 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'rta 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. "Quvlashmahoq". 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. "Quvlashmahoq". 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 tekkizish. 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 ro’l aimashadi.

5. “Qayerda to’p ko’p?” o’yini voleybol maydonida o’tkaziladi. Har bir jamoada ikkitadan to’p: ishora yoki signal bilan to’p to’r ustidan raqib tomonga tashlanadi. Qaysi jamoa tomonida to’p qolmagan bo’lsa, u g’olib hisoblanadi.

6. “Qayerda to’p ko’p?” o’yini voleybol maydonida o’tkaziladi, to’r o’rniga gimnastika o’rindig’i qo’yiladi. Har bir jamoada ikki to’p. O’yin boshlanishiga berilgan signaldan so’ng to’pni o’z maydoniga urib skameyka ustidan sapchitib raqib maydoniga o’tkazish kerak. Maydonida to’p qolmagan jamoa g’olib hisoblanadi.

7. “Nishonni urib chiqar” o’yini. O’yin voleybol maydonida o’tkaziladi. Yuza chiziqda oraliq masofasi bir metr dan to’plar qo’yiladi. Har bir jamoada uchtadan o’yinchi to’r bo’ylab 3 metrli hududda joylashadi, biri to’r ostidan to’p otib nishonga tekkizishga 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.

1. “Harakatchan darvoza” o’yini.

2. 3x3x3 yoki 4x4x4 bo’lib gandbol o’ynash. 3 taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa dam olish uchun tanaffus.

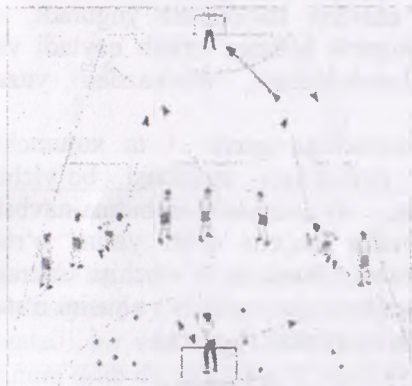
3. To’rt guruh o’yinchilar maydonning har xil ikki tomonida joylashadi. A va B guruhlar – himoyachi, V va G – hujumchi. V guruhi hujumchilari bir to’p bilan. A guruhi himoya qilinayotgan darvozaga hujum qiladi, darvozaga to’p otishni bajargandan so’ng, V guruhi hujumchilari qarama-qarshi darvozaga hujum 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.

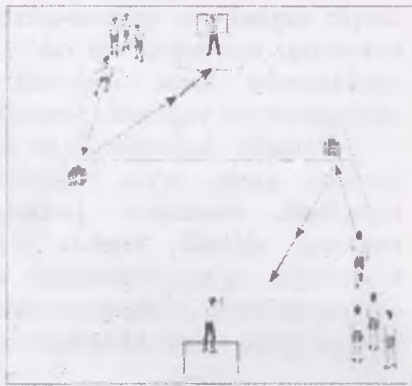
4. Maydonning yarmida o'ynash. Shaxsiy himoya, ikki taym 6 daqiqadan, 3 daqiqa tanaffus.

#### **Jismoniy texnik-taktik tayyorgarlikni takomillashtirish uchun namunaviy mashqlar majmuasi**

Shug'ullanuvchlar yuza chiziqda kolonna bo'lib saflanadi, markazda jamlangan to'plarga navbatma-navbat yugurib chiqib olib erkin to'p tashlash chizig'idan sakrab darvozaga to'p otadi (1-2-rasm).



1-rasm.

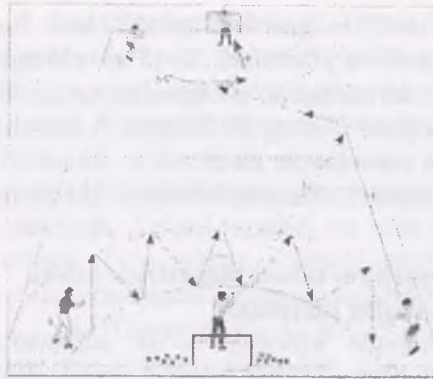


2-rasm.

Shug'ullanuvchi 6 mli chiziqdan 9 mli chiziqqa 5 marta chiqib qaytadi va qarama-qarshi darvoza tomon tezlikda yuguradi, markazda darvozabon uzatgan to'pni olib sherigiga uzatadi, serigi to'pni ilib darvozaga otadi (3-rasm).

Oralig'i 3 m masofada 3 ta kolonna bo'lib saflanadi, 2-3 kolonna o'zaro to'p uzatib qarama-qarshi darvoza tomon to'p uzatib harakatlanadi, 6 mli chiziqqa yetganda 1-kolonnada yugurib kelayotgan sherigiga to'pni uzatadi, sherigi to'pni ilib darvozaga otadi (4-rasm).





3-rasm.



4-rasm.

6 m li chiziqdan 9 m li chiziqqa juft oyoqda sakrab 4 marta chiqib qaytadi va qarama-qarshi darvoza tomon tez yuguradi, u tomondagi maydonda esa oddiy yugurib oldinga chiqib qaytadi va markazgacha kress qadamda harakatlanadi, markazdan yuza chiziqgacha tez yuguradi (5-rasm).

Hududiy hujumda 2 ta himoyachiga qarshi 3 ta xujumchi markaz, yarim o'rtta, burchak oyinchilari ampuasi bo'yicha joylashadi, burchakda jamlangan, to'plardan navbatma-navbat markazga uzatadi, markaz o'yinchisi hujum qilib yarim o'rtta o'yinchiga, u esa burchakka uzatadi, burchak o'yinchisi sakrab darvozaga otadi, 2 himoyachi navbatma-navbat markaz va yarim o'rtta o'yinchilariga chiqib ularga qarshilik ko'rsatadi (6-rasm).



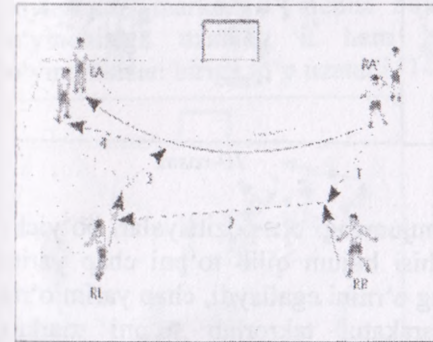
5-rasm.



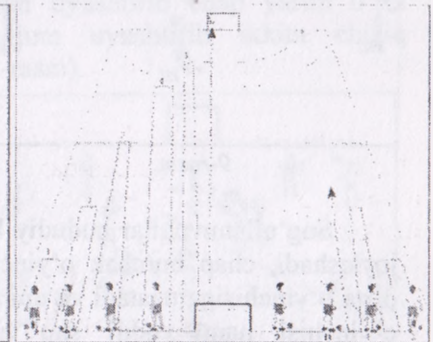
6-rasm.

O'ng burchak o'yinchisi yarim o'rtta o'yinchisiga to'pni uzatadi va chap burchakka yugurib joyini o'zgartiradi, yarim o'rtta o'yinchisi hujum qilib to'pni chap yarim o'rtta o'yinchiga uzatadi, chap yarim o'rtta o'yinchisi hujum qilib chap burchak o'yinchiga uzatadi (7-rasm).

Shug'ullanuvchilar yuza chiziqda 1 qator bo'lib saflanadi va 6 metrga, 9 metrga, markazga, maydonning ikkinchi yarmidagi 9 metrga, 6 metrga yugurib borib qaytadi va qarama-qarshi yuza chiziqqa yugurib borib mashqni tugatadi (8-rasm).



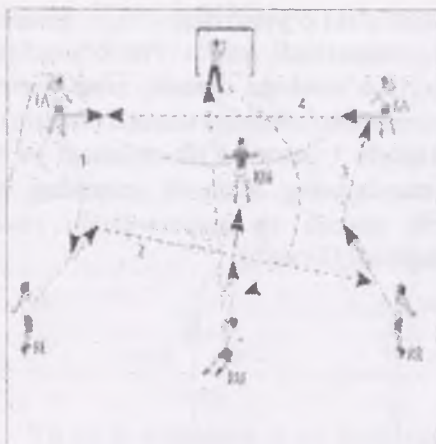
7-rasm.



8-rasm.

O'ng va chap yarim o'rtta va burchak o'yinchilari o'z pozitsiyasida joylashgan holda 4 burchak hosil qiladi va bir-biriga to'p uzatadi, bir vaqtning o'zida markaz o'yinchisi bir himoyachiga qarshi xujum qilib darvozaga to'p otadi (9-rasm).

2 ta burchakda to'plar jamlanadi, shug'ullanuvchilar erkin to'p tashlash chizig'idan 3-4 metr uzoqlikda 3 metr oraliq masofada 2 ta kolonna bo'lib saflanadi birinchi kolonna boshlovchisi darvoza tomon to'p bilan 3 qadam qilibxujum ko'rsatadi va to'pni ikkinchi kolonna ishtirokchisiga uzatadi va ortga qaytib burchakdan uzatilgan to'pni sakrab darvozaga otadi (10-rasm).



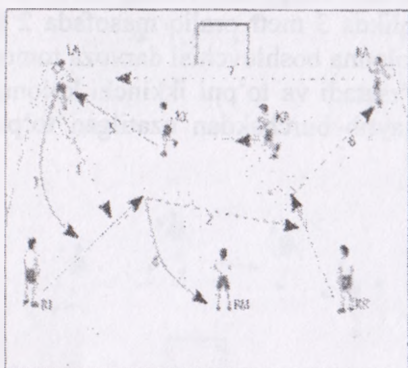
9-rasm.



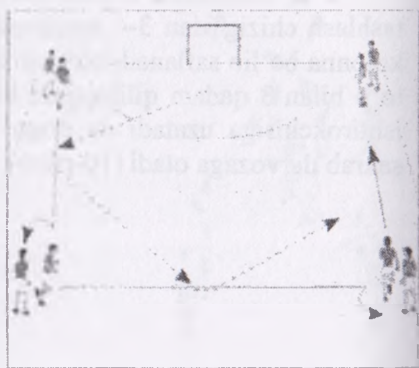
10-rasm.

Sug'ullanuvchilar hududiy hujumdagi o'z pozitsiyalari bo'yicha joylashadi, chap burchak o'yinchisi hujum qilib to'pni chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi va uning o'rmini egallaydi, chap yarim o'rta o'yinchisi ham xuddi shu harakatni takrorlab to'pni markaz o'yinchisiga uzatadi va uning joyini egallaydi mashq xuddi shu yo'sinda davom etadi (11-rasm).

O'ng va chap yarim o'rta va burchak o'yinchilari o'z pozitsiyasida joylashgan holda 4 burchak hosil qiladi va bir-biriga to'p uzatadi, to'p uzatilgan nuqtada joylashgan sherigining joyiga yugurib keladi mashq shu yo'sinda davom yetadi (12-rasm).



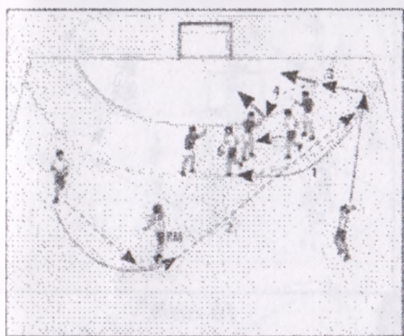
11-rasm.



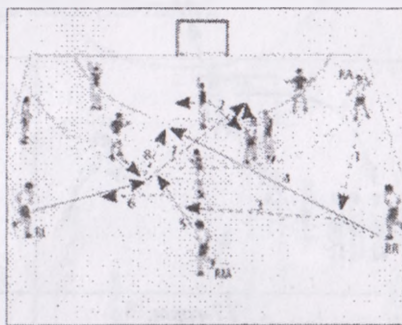
12-rasm.

3 himoyachiga qarshi 3 hujumchi hududiy hujum: burchak o'yinchisi to'psiz markazga yuguradi uning joyiga yarim o'rta o'yinchisi yugurib kirib markaz o'yinchisidan to'pni qabul qilib oladi va darvozaga otadi, agar himoya qarshiligiga duch kelsa to'pni birinchi harakatda burchakdan yugurib kirgan o'yinchiga uzatib yuguradi (13-rasm).

3x3 hududiy himoya tizimiga qarshi kombinatsiya: o'ng burchak o'yinchisi o'ng yarim o'rta o'yinchiga to'pni uzatadi, u to'pni markazga uzatadi va o'zi chiziq o'yinchisi amplasiga borib joylashadi, markaz o'yinchisi hujum uyushtirib chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi, u ham hujum uyushtirib ikkita chiziq o'yinchisidan biriga to'p uzatadi (14-rasm).



13-rasm.



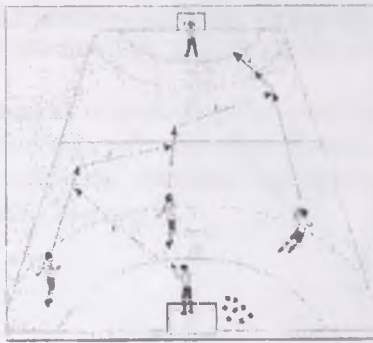
14-rasm.

Yon chiziq bo'ylab juftlikda bir-biriga harakata to'p uzatib darvozaga to'p otish (15-rasm).

Uchlikda maydon bo'ylab harakatda darvozabondan qabul qilingan to'pni ikki marta to'p uzatishdan so'ng darvozaga to'p otish (16-rasm).



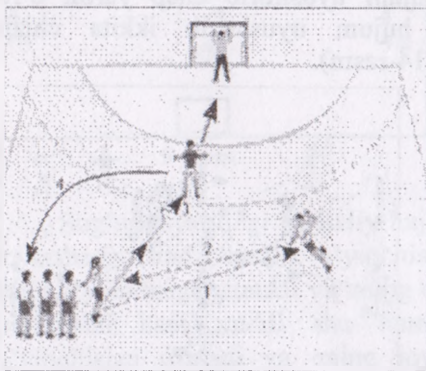
15-rasm.



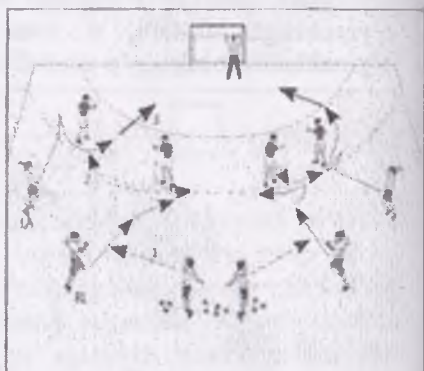
16-rasm.

Yarim o'rtada kolonna bo'lib joylashadi, to'pni uzatib qaytib ilgandan so'ng sakrab himoyachi qo'yan to'siq ustidan darvozaga to'p otadi (17-rasm).

Yarim o'rta va burchak o'yinchilari uchun mashq: markaz o'yinchisidan to'pni qabul qilib oladi va qarshisidagi himoyachiga xujum uyushtiradi, harakati bilan himoyachini o'ziga jalb qilib burchak o'yinchisiga to'pni uzatadi u esa yakka himoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otadi. Xuddi shuning o'zi o'ng tomondan (18-rasm).



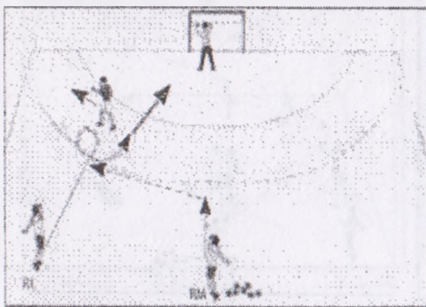
17-rasm.



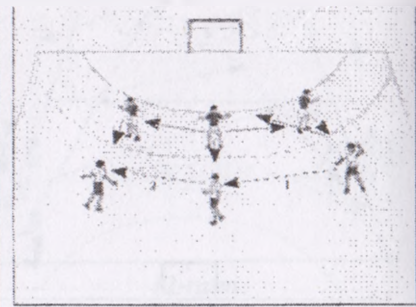
18-rasm.

Markazdan to'pni qabul qilib yakka himoyachiga qarshi hujumda harakatni himoyachining o'ng tomoniga ko'rsatib orqa bilan aylanib chap tomondan o'tib darvozaga to'p otadi (19-rasm).

Himoyachilar uchun mashq: hududiy himoyada 3 hujumchiga qarshi 3 himoyachi, hujumchilar bir-biriga tez harakatda to'p uzatadi himoyachilar ularning harakatini kuzatib to'pli o'yinchiga chiqadi va ortga qaytib sherigiga yordamga keladi (20-rasm).



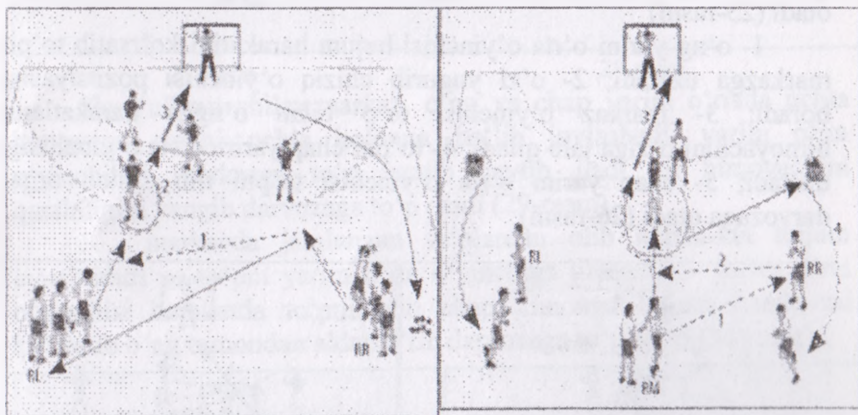
19-rasm.



20-rasm.

Shug'ullanuvchilar o'ng va chap yarim o'rta pozitsiyasida ikki kolonna bo'lib joylashadi, 4 ta himoyachi esa 2x2 tizim hosil qilib himoyalangani, birinchi kolonna boshlovchisi hujum qilib to'pni ikkinchi kolonna boshlovchisiga uzatadi va o'zi ikkinchi kolonna ortidam o'rin egallaydi, ikkinchi kolonna boshlovchisi to'pni ilib unga peshvoz chiqqan hujumchini aldab o'yib, ikki himoyachi o'rtasidan yorib kirib darvozaga to'p otadi (21-rasm).

1 - markazdan to'pni yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 2- yarim o'rta o'yinchisi to'pni qaytarib uzatadi; 3- markaz o'yinchisi hujum uyushtirib chiziq o'yinchisiga uzatadi va yarim o'rtada jamlangan to'plardan birini olib yerga urib borib o'z joyini egallaydi, chiziq o'yinchisi esa to'pni ilib darvozaga otadi (22-rasm).

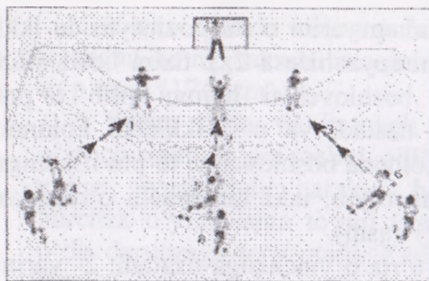


21-rasm.

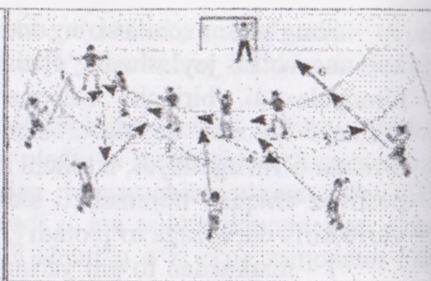
22-rasm.

Shug'ullanuvchilar markaz, o'ng va chap yarim o'rtada 3 ta kolonna bo'lib joylashadi va ketma-ketlikda sakrab to'siq ustidan darvozaga to'p otadi (23-rasm).

Hududiy himoyaga qarshi hududiy hujum. 1; burchak o'yinchisi hujum uyushtirib ikki himoyachini o'ziga jalb qilib to'pni yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi, 2; u ham xuddi shu harakatni takrorlaydi, 6; mashq so'ngida darvozaga to'p otadi (24-rasm).



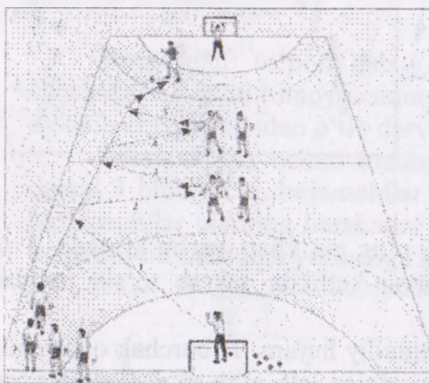
23-rasm.



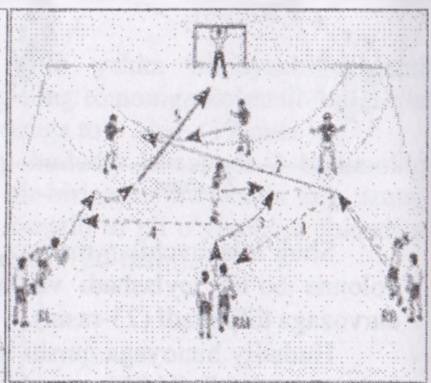
24-rasm.

1- harakatda yugurib darvozabondan to'pni qabul qilib oladi; 2- markazga uzatadi; 3- markazdan qabul qiladi, 4; markazga uzatadi; 5- qabul qiladi; 6 - sakrab, himoyachi to'sig'i ustidan darvoza to'p otadi (25-rasm)

1- o'ng yarim o'rta o'yinchisi hujum harakatini ko'rsatib to'pni markazga uzatadi; 2- o'zi yugurib chiziq o'yinchisi pozitsiyasiga boradi; 3- markaz o'yinchisi to'p bilan o'ngga harakatlanib himoyachini o'ziga jalb qiladi; 4- to'pni chap yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 5- chap yarim o'rta o'yinchisi to'pni ilib zaslون orqali darvoza otadi (26-rasm).



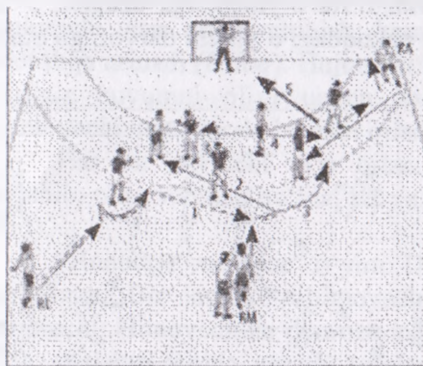
25-rasm.



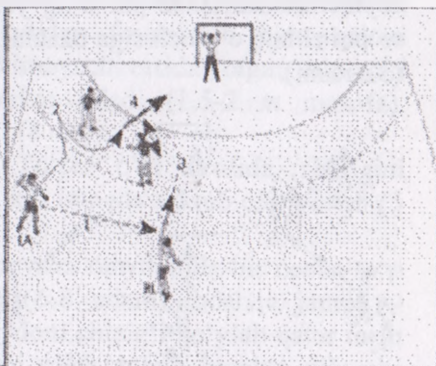
26-rasm.

1- o'ng yarim o'rta o'yinchisi hujum harakati bilan himoyachini o'ziga jalb qilib to'pni markazga uzatadi; 2- markaz o'yinchisi to'pni; 3- burchakdan yugurib chiqqan o'yinchiga uzatadi yoki; 4- chiziq o'yinchisiga yoki; 5- zaslون orqali darvoza to'p otadi (27-rasm).

1- to'pni markazga uzatadi va yugurib burchakga yuguradi to'xtab yarim o'rtadan sakrab havoda markaz o'yinchidan to'pni qabul qilib darvozaga otadi (28-rasm).



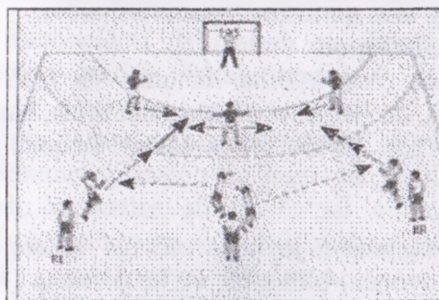
27-rasm.



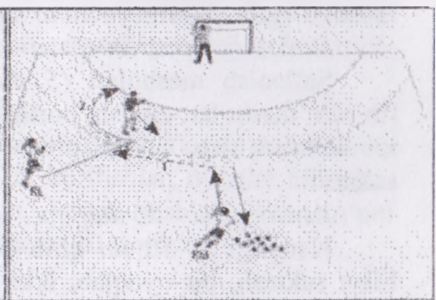
28-rasm.

Shug'ullanuvchilar markaz, o'ng va chap yarim o'rtada uchta himoyaga qarshi uchta kolonna bo'lib joylashadi, yarim o'rta o'yinchilari markazga to'p uzatib qaytib iladi va himoyachini qarshiligini yengib darvozaga to'p otadi (29-rasm).

1 - markazda jamlangan to'plardan olib ketma-ket hujum uyushtiradi va to'pni yarim o'rta o'yinchiga uzatadi; 2- yarim o'rta o'yinchisi harakatda to'pni olib chap tomonga hujum harakatini ko'rsatib o'ng tomondan aldab o'tib darvozaga to'p otadi (30-rasm).



29-rasm.



30-rasm.

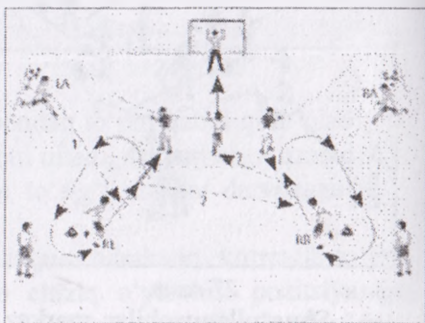
Shug'ullanuvchilar markaz, o'ng va chap yarim o'rta pozitsiyasida to'p bilan kolonna bo'lib joylashadi, himoyachilar burchakda kolonna bo'lib joylashadi, hujumchilar ketma-ketlikda sakrab

darvozaga to'p otadi himoyachilar esa to'siq yuqoridan qo'yadi (31-rasm).

1 - yarim o'rta o'yinchisiga to'pni uzatadi; 2- yarim o'rta o'yinchisi sakrab to'pni o'ng yarim o'rta o'yinchisiga uzatadi; 3- u to'pni chiziq o'yinchisiga uzatadi, chiziqdagi o'yinchi darvozaga otadi (32-rasm).



31-rasm.



32-rasm.

#### 6.4. Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun darslarning namunaviy mazmuni

##### 1-dars

Kompleks dars. Bunda uchta vazifa hal etiladi: tezkor harakat va sakrovchanlik, sherik bilan qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilishni o'rganish, himoyachi to'siqdan qutilishni takomillashtirish.

*Darsning tayyorlov qismi – 30 daqiqa.*

Saf lanish mashqlari (5 daq). Arqon bilan umumiy rivojlan-tiruvchi mashqlar: egilish, burilish, qo'llarni tez siltab aylan-tirish, har xil hatlab o'tish, sakrab o'tish (ikki qo'lda arqon bilan). Arqonda sakrash.

*Asosiy qism – 56 daqiqa.*

Kengligi 30-50 sm qilib belgilangan joylarda oldinga va orqa bilan sakrash, bir oyoqlab, ikki oyoqda, birma-bir va ko'p marta (7 daq).

Sherik bo'lib bir to'p bilan mashqlar bajarish. O'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi va u to'pni ilib, unga yana qaytaradi va dastlabki holatga qaytadi. Sekin-asta ular orasidagi masofa va tezlik o'zgartiriladi (6 daq). Xuddi shunday mashq, faqat



dastlabki holatga qaytishga va to'p ilishga chiqishda o'yinchi to'siqlarni bartaraf etib ustunchalar orasidan o'tadi (5 *daq*).

To'psiz sherik bilan mashqlar. Himoyachi hujumchini darvoza-bon maydoniga kirmasligi uchun uni to'sishga harakat qiladi, hujumchi esa otilib chiqish harakatidan foydalanib himoyachini aldashga urinadi (8 *daq*). Hujumchi himoyachi ortida yotgan to'p yoki boshqa buyumni olish uchun harakat qiladi (1,5-2 *m* masofa). Himoyachi unga qarshi harakat qiladi (8 *daq*).

Har bir o'yinchi to'p bilan. To'pni o'zi atrofida, sherigini aylanib, o'ng va chap qo'lda, bir va ikki oyoqda sakrab olib yurish (5 *daq*).

"Hududga yorib kir" o'yini. Darvoza maydonida bir necha to'p qo'yilgan. Bir jamoa – himoyachi (6-8 odam), boshqa jamoa – hujumchi. Himoyachilar darvoza maydoni chizig'i bo'ylab qator turib olib, maydon ichida yotgan to'plarni olish uchun harakat qiluvchi hujumchilarni kiritmaydilar. Bir hujumchi faqat bir to'pni olishi yoki urib yuborishi mumkin, so'ng yana maydonga qaytishi zarur. Yakkakurash faqat gandbol qoidalari me'yorida ruxsat etiladi. Belgilangan vaqtdan so'ng jamoalar o'rin almashadilar. Ko'p to'p olgan jamoa g'olib hisoblanadi (8 *daq*).

*Darsning yakuniy qismi* – 3 daqiqa. Oddiy, sekin yugurish, bo'shshish mashqlari, darsga yakun yasash.

## 2-dars

Kompleks dars. Bunda ikkita vazifa hal etiladi: o'yindagi chaqqonlikni tarbiyalash va sherigiga qarama-qarshi harakat qilib, to'pni uzatish, ilishni o'rgatish.

*Darsning tayyorlov qismi* – 25 *daq*.

"Man etilgan harakatlar" o'yini (4 *daq*). Tennis to'pi bilan umumrivojlantiruvchi mashqlar: egilish, burilishlar, oyoqlar bilan har xil harakatlar qilish. To'pni oldinga, yonga tashlab ilish, to'pni dumalatib so'ng unga etib olish va hokazo (20 *daq*).

*Asosiy qism* – 60 *daq*iq.

"Epchil bolalar" o'yini (8 *daq*) "Quvlashmoq" (6 *daq*). Qarama-qarshi orqama-orqa bo'lib qator turib, qarama-qarshi qatorga to'p uzatib, o'zining qatori oxiriga turib olish (5 *daq*). Qarshi qatorga to'p uzatib va qarshi qator oxiriga o'tib turish (5 *daq*).

Ikki qatorda birinchi bo'lib turgan o'yinchilar to'p bilan bir vaqtda qarshi qator tomon to'pni yerga urib harakat qiladi va keyingi o'yinchiga to'p uzatib qator oxiridan joy oladi (8 daq).

To'psiz sherik bilan mashq. Navbatma-navbat har xil harakatlarni (o'ng, chapga otilib yugurish, to'xtash, sakrash) bajaruvchi hujumchi ortida turgan himoyachi hujumchi harakatlarini takrorlaydi (4 daq). Shu mashq, faqat 2-3 m kenglikdagi masofada himoyachi hujumchiga yuzlanib turadi, hujumchi himoyachilardan o'tib ketishga harakat qiladi (4 daq).

Bir o'yinchi turib, ikkinchi o'yinchini aldab o'tib, unga to'pni uzatadi va shunday yana takrorlanadi (5 daq). O'yinchi sherik bilan harakatda bir-biriga to'p uzatadi (8 daq). "To'p sardorga" o'yini (8 daq).

*Yakuniy qismi – 5 daq.*

*Oddiy yugurish. Organizmni bo'shatish mashqlari, darsga yakun yasash.*

### *3-dars*

Kompleks dars. Bunda to'p otishni bajarishda va qarama-qarshi harakatda to'pni uzatish va ilish zarur bo'lgan sifatlar rivojlantiriladi.

*Tayyorlov qismi – 30 daqiqa.*

Saflanish mashqlari (5 daq). To'ldirma to'p bilan umumiy rivojlantiruvchi mashqlar: egilishlar, gavdani bukish, to'pni oldinga, yon tomonlarga, orqaga tashlab ilib olish, to'plar ustidan sakrash (24 daq).

*Asosiy qismi – 55 daqiqa.*

Belgilangan 6 va 9 metrli chiziqlar va belgilangan maydon bo'ylab yo'laklarda yugurish va sakrashlar (14 daq).

Qarama-qarshi bir-birini ortidan ikki qator bo'lib, qator o'rtasida o'tirgan holatdagi o'yinchi o'rnidan siljimasdan qatorlar bir-biriga uzatgan to'pga qo'llari bilan harakat qiladi. To'p uzatilgandan so'ng o'yinchi qarama-qarshi qator ortiga o'tib ketadi (4 daq).

Zalning to'rt burchagida markazga yuzlanib bir-biri ortida turgan to'rt qator saflanadi. Qarama-qarshi qatorlar zal diagonali bo'ylab to'pni uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketadi (5 daq). Qarshi qator tomon to'pni yerga urib yugurib, so'ng to'pni uzatadi va qator ortiga o'tib ketadi (6 daq). Qator oldida turgan o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng barcha to'rt qator oldida turgan o'yinchilar o'zining qarama-qarshisidagi qator tomon to'pni yerga urib olib yurib harakat qiladi. Sheriklar bilan uchrashuvda u aldash harakatidan foydalanib ulardan o'tib, yana o'z qatoriga

qaytib, qator boshida turgan o'yinchiga to'p uzatadi va o'zi qator ortiga o'tib ketadi (6 *daq*).

Uzoqlikdagi nishonga (devordagi to'sin, maydondagi belgi, yana boshqalar) tennis to'pini uloqtirish (13 *daq*).

“Aylanma lapta” o'yini

*Yakuniy qismi – 5 daq.*

*Oddiy yugurish. Organizmni bo'shatish mashqlari, dars ga yakun yasash.*

#### **4-dars**

Kompleks dars. Vazifa: o'yindagi chaqqonlik va qarshi harakatda to'p uzatish va ilishni o'rgatish.

*Tayyorlov qismi – 24 daqiqa.*

Saflanish mashqlari (4 *daq*). Umumrivojlantiruvchi mashqlar (20 *daq*).

*Asosiy qism – 64 daqiqa.*

Har xil holatda (yotib, o'tirib, turib) tezlanish va otilib yugurish. Nafasni rostdash uchun dam olish (7 *daq*). “To'pni tez qaytar” o'yini. Bir o'yinchi bir-birining ortida turgan qatorga navbatma-navbat to'p uzatadi, qatordagi o'yinchi to'pni uzatgandan so'ng o'zidan keyingi turgan o'yinchiga uning to'p olishiga halaqit qilmaslik uchun o'tiradi. Qator ortidagi o'yinchi to'p uzatuvchi o'yinchi joyiga o'tadi, to'p uzatuvchi qator boshiga o'tadi. Mashqni jamoa bo'lib musobaqa tariqasida o'tkazish mumkin (7 *daq*).

Ikki bir-biriga qarshi qator tashkil etiladi. Qatorlar orasida 0,5-1,5 m balandlikda arqon tortib qo'yiladi. To'pni arqon tagidan uzatib, qator ortiga o'tib ketiladi (4 *daq*). To'pni arqon tagidan uzatib, to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (5 *daq*). To'p bilan arqondan sakrab, tagidan o'tib to'p uzatadi va to'p uzatilgan qator ortiga o'tib ketiladi (10 *daq*).

Uchta bo'lib mashq bajarish. 2 m yo'lak bo'ylab ikki o'yinchi to'pni yerga urib olib yuradi, uchinchi o'yinchi himoyachi vazifasini bajarib, ketma-ket birinchi va ikkinchisining yo'lini to'sib, ularga xalaqit qiladi. Vaqti-vaqti bilan o'yinchilar ro'llari bilan almashadilar (10 *daq*). Bir himoyachi ikki hujumchi. Himoyachi nazoratidagi birinchi hujumchi sherigiga to'p uzatib, har xil tomonlarga tez otilib himoyachi to'sig'idan qutilib, yana to'pni qaytarib oladi. O'yinchilar ma'lum vaqtda ro'llari bilan almashadilar (8 *daq*). “To'p uchun kurash” o'yini (8 *daq*).

*Yakuniy qism – 2 daqiqa.*

## FOYDALANILGAN ADABIYORLAR RO'YXATI:

1. Karimov I.A. Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. – T., 1998.
2. Karimov I.A. Barkamol avlod orzusi. –T.: Sharq, 1998.
3. “Sog'lom bola yili” Davlat dasturi to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-2133-son Qarori. 19-fevral, 2014- yil.
4. Abduhahmonov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbol. Jismoniy tarbiya institutlari uchun namunaviy dastur. – T.: O'zDJTI, 2005.
5. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандбо-листов. – Т.: УзГИФК, 2006.
6. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. – М.: Советский спорт, 2003.
7. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М. Гандбол. Учебник для физкультурных ВУЗов. – М.: Фон, 1996.
8. Игнатъева В.Я. Гандбол. Албука спорта. – М.: ФиС, 2001.
9. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин. – М.: Союз гандболистов России, 2001.
10. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревновательной деятельности квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие. – Краснодар, 1992.
11. Шелягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. – Т.: ЎзДЖТИ, 2000.

## MUNDARIJA

|   |     |
|---|-----|
| SO'Z BOSHI.....   | 1   |
| I-BOB. GANDBOL O'YINNING PAYDO BO'LISHI VA RIVOJLANISHI .....   | 6   |
| 1.1. Ma'muriy boshqaruv qo'mitasi.....  | 9   |
| 1.2. Jamoalar va o'yinchilar soni .....   | 12  |
| 1.3. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.....  | 13  |
| II-BOB. YOSH GANDBOLCHILARNI TANLAB OLISH.....  | 24  |
| 2.1. Tanlab olishning maqsad va vazifalari.....   | 25  |
| 2.2. Sportga mo'ljallash va tanlashni fiziologik asoslash.....  | 25  |
| 2.3. Gandbolchilarning qobiliyatlarini bilishda nazorat mashqlarining ahamiyati .....                 | 31  |
| 2.4. Tanlab olishda qo'llaniladigan umum jismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari .....              | 31  |
| 2.5. Tanlab olishda maxsus tayyorgarlikning asosiy testlari .....                                     | 33  |
| III-BOB. O'YIN TEXNIKASI.....   | 35  |
| 3.1. Hujum va himoya texnikasining tasniflanishi hujum o'yin texnikasi                                | 36  |
| 3.2. Himoya o'yini texnikasi.....   | 46  |
| 3.4. To'garaklarni tashkil etish uchun uslubiy ko'rsatmalar .....                                     | 52  |
| IV-BOB. O'QUV REJASI.....   | 57  |
| 4.1. Yillik tayyorgarlik siklining rejasi .....   | 62  |
| 4.2. Amaliy mashg'ulotlar uchun dasturiy materiallar .....  | 71  |
| 4.3. O'quv-mashg'ulot bosqichi 5-yil shug'ullanuvchilari uchun o'quv materiallari.....                | 77  |
| 4.4. Taktik tayyorgarlik.....   | 79  |
| 4.6. Jismoniy tayyorgarlik (barcha yoshdagi guruhlar uchun) .....                                     | 87  |
| 4.7. Tarbiyaviy tadbirlar.....  | 90  |
| 4.8. Nazariy tayyorgarlik.....  | 92  |
| V-BOB. TAYYORGARLIK JARAYONINI NAZORAT QILISH.....  | 101 |
| 5.1. Uslubiy ko'rsatmalar .....   | 101 |
| 5.2. Nazorat mashqlarini bajarish uchun ko'rsatma umumiy jismoniy tayyorgarlikni baholash.....        | 103 |
| VI-BOB. JISMONIY, TEXNIK VA O'YIN TAYYORGARLIGINI TAKOMILLASHTIRISH UCHUN MASHG'ULOT VAZIFALARI ..... | 122 |
| 6.1. Maydon o'yinchilari uchun mashqlar. Texnik tayyorgarlik. ....                                    | 122 |
| 6.2. Himoya o'yin texnikasini takomillashtirish uchun mashg'ulot vazifalari.....                      | 130 |
| 6.3. Darvozabonni tayyorlash uchun mashqlar, jismoniy tayyorgarlik ....                               | 132 |
| 6.4. Dastlabki tayyorgarlik guruhi uchun darslarning namunaviy mazmuni.....                           | 150 |
| FOYDALANILGAN ADABIYORLAR RO'YXATI.....   | 154 |

Pavlov Sh.K.,  
Isroilov R.I.

# GANDBOL

*(o'quv-uslubiy qo'llanma)*

**Texnik muharrir:**  
Xolmurodov L.Z.

**Bosh muharrir:**  
Aripjanova D.U.

**Dizayner:**  
Dalabayeva N.I.

**Kompyuterda sahifalovchi:**  
Imomov Sh.I.

**Nashr.lits. AIN<sub>2</sub> 283, 11.01.16. Bosishga ruxsat etildi 10.03.2017.  
Bichimi 60×84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. «Times New Roman» garniturada raqamli bosma  
usulida bosildi. Shartli bosma tabog'i 9,75. Nashriyot bosma tabog'i 10.  
Adadi 1600. Buyurtma № 9**

**«ILMIY TEXNIKA AXBOROTI - PRESS NASHRIYOTI»  
100017. Toshkent sh, M-5, 45/4**