

7A89
П-71

Sh. F. To'laganov

GANDBOL

DARSLIK

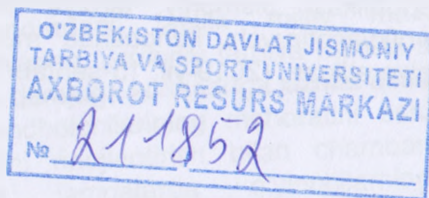


2A 8.8
7-71
O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
TURIZM VA SPORT VAZIRLIGI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT BO'YICHA
MUTAXASSISLARNI QAYTA TAYYORLASH VA
MALAKASINI OSHIRISH INSTITUTI

GANDBOL

Darslik



Toshkent-2021

a
g
u
ni
ri
o-
id
ari
os

ng
yli
kil
da
tini

nlar
rtni
lida
ozo
va
dagi

va
qdir.
aktiv
babil
arali
ko'p

UO'K 796.322(075.8)
KBK 75.576ya7
T 96

To'laganov, Shuhrat Furqatjonovich.

T 96 Gandbol [Matn]: darslik / Sh. F. To'laganov. - Toshkent : Umid Design, 2021. - 232 b.

ISBN 978-9943-7291-0-0

Taqrizchilar: F. A. Abdurahmonov - O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy, dotsent.

T. YE. Nabiyeu - respublika toifasidagi hakam, p.f.n., dotsent.

Mazkur darslik oliy o'quv yurtlarining jismoniy tarbiya fakultetlari, jismoniy tarbiya va sport bo'yicha mutaxassislarni ilmiy-metodik ta'minlash, malakalarini oshirish va qayta tayyorlash markazi tinglovchilari, sport maktablari, kasb-hunar kolleji murabbiy va talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, unda yosh gandbolchilarni psixologik va texnik-taktik tayyorlashning zamonaviy usullari, yosh sportchilarni tayorlash uslublari, tayorgarlik turlari va boshqa mavzular kitobxon uchun sodda va tushunarli tarzda yozilgan.

Darslik Jismoniy tarbiya va sport yo'nalishidagi ta'lim muassasalari faoliyatini takomillashtirish bo'yicha O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi huzuridagi muvofiqlashtiruvchi kengashda muhokama qilingan va nashrga tavsiya etilgan. (2019-yil, 15-sentabr, 1-son bayonnoma).

UO'K 796.322(075.8)
KBK 75.576ya7
T 96

ISBN 978-9943-7291-0-0

© To'laganov Shuhrat Furqatjonovich, 2021
© «UMID DESIGN» nashriyoti, 2021

KIRISH

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

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

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

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

O'zbekiston gandbolchilarining mahoratini oshirish bolalar va o'smirlar gandbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liqdir. Yuqori malakali jamoalarda o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligidagi nuqsonlarni tuzatish ancha qiyin. Shu sababli bolalar va o'smirlarning mashq jarayonlari qanchalik samarali bo'lsa, yuksak natijalar uchun kurashlar ham shunchalik ko'p

muvaffaqiyat olib kelishi mumkin. Barkamol avlod tarbiyasida jismoniy madaniyat va sport qanchalik muhim omil ekanligini, hozirgi kunda hukumatimizni sportga g'amxo'rligidan va davlat siyosati darajasiga ko'tarilganligidan ham anglash mumkin. Jumladan, O'zbekistonning birinchi Prezidenti I.A.Karimovning 2000-yil "O'zbekistonda "Uch bosqichli" ("Umid nihollari", "Barkamol avlod", "Universiada") musobaqalar tizimini joriy etish to'g'risida"gi, 2002-yil 24-oktabrdagi "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi Farmoni, Vazirlar Mahkamasining 1993-yil 4-martdagi "Sog'lom avlod uchun ordenini ta'sis etish to'g'risida"gi, 1996-yil 13-martdagi "O'zbekistonda futbolni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 1999-yil 27 maydagi "O'zbekistonda jismoniy madaniyat va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida"gi, 2000-yil 15-fevralda "Sog'lom avlod" davlat dasturi to'g'risida"gi, 2002-yili 31-oktyabrdagi "Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi to'g'risida"gi qarorlari, shuningdek, mamlakatimizni 2016-yilda ijtimoiy-iqtisodiy rivojlantirishning asosiy yakunlari va 2017-yilga mo'ljallangan iqtisodiy dasturning eng muhim ustuvor yo'nalishlariga bag'ishlangan Vazirlar Mahkamasining kengaytirilgan majlisidagi "Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik – har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak" ma'ruzasida Prezidentimiz Shavkat Mirziyoyevning ta'kidlashicha, "Umid nihollari", "Barkamol avlod" va Universiada musobaqalari bilan chegaralanish kerak emas. Iqtidorli o'smir va qizlarni tanlab olish va tarbiyalash bo'yicha jiddiy seleksiya ishlarini amalga oshirish zarur. Bu sport tashkilotlari, ta'lim muassasalari va ota-onalar zimmasiga ulkan mas'uliyat yuklaydi. Iqtidorli o'g'il va qizlarni tanlash, ularni sinov tajribalaridan o'tkazish va yetuk darajadagi sport mahoratlarini tarbiyalashda ilg'or pedagogik tajribalar innovatsion texnologiyalar, ma'naviy va moddiy jihatdan ta'minot (seleksiya tarmog'i) yuqori darajadagi tibbiy mezoniy xizmatlarni yanada kuchaytirishga to'g'ri keladi, deyilgan¹.

¹O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI PREZIDENTI SHAVKAT MIRZIYOYEVNING MAMLAKATIMIZNI 2016 YILDA IJTIMOY-IQTISODIY RIVOJLANTIRISHNING ASOSIY YAKUNLARI VA 2017 YILGA MO'LLJALLANGAN IQTISODIY DASTURNING ENG MUHIM USTUVOR YO'NALISHLARIGA BAG'ISHLANGAN VAZIRLAR MAHKAMASINING KENGAYTIRILGAN MAJLISIDAGI "TANQIDIY TAHLIL, QAT'IY TARTIB-INTIZOM VA SHAXSIY JAVOBGARLIK – HAR BIR RAHBAR FAOLIYATINING KUNDALIK QOIDASI BO'LISHI KERAK" MA'RUZASI, "XALQ SO'ZI" GAZETASI, 16 YANVAR 2017 YIL.

Albatta, qabul qilingan ushbu qaror va qonunlarda kelajak avlodlarning jismoniy va aqliy barkamolligini ta'minlash yo'llari ochib berilmoqda.

Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, qobiliyati, qiziqishiga qarab sport turlari bo'yicha turli xil mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga, u o'quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib dshishida asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Gandbolni o'rgatish uzluksiz ta'lim tizimining deyarli barcha bosqichlarida, jumladan, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy madaniyat va sport mashg'ulotlarining doimiy tarkibiy qismi sifatida o'rgatish va o'rganish nazarda tutiladi.

Ammo uni uzluksiz ta'limning turli bosqichlarida yoshlarning o'ziga xos xususiyatlariga mos holda o'rgatish uslublari to'liq holda yaratilgan. Ushbu o'quv-qo'llanmada gandbol o'yinining texnikasi, ishtirokchilarning harakatlari, to'pni uzatish, ilib olish va musobaqalarni o'tqazishni rejalashtirish hamda tashkil qilishga doir dastlabki ma'lumotlar keltirilgan.

I-bob. GANDBOLNING RIVOJLANISH TARIXI VA TASNIFI

1.1. Gandbol o'yinining tarixi

Gandbol o'yini barcha sport turlari kabi o'zining olamshumul tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasining o'qituvchisi Xolger Nilson o'zi o'tyotgan darslariga handboll (hand – qo'l, ball – to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. Shunday qilib, 1898-yilda gandbol o'yini kashf etilgan.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo'yi 2 metr, eni esa 3 metr, to'pning aylanasi esa 68-70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalariga bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Gandbol o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923-yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu o'z navbatida o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928-yilda Amsterdam shahrida Xalqaro havaskorlar Gandbol (IGF) Federatsiyasi tashkil qilindi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a'zo bo'lib qabul qilindilar. Ikki-yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro Gandbol federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanmoqda.

Gandbol o'yini Olimpiada o'yinlari dasturiga 1936-yilda kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edilar. Olimpiada o'yinlari davrida Xalqaro Gandbol federatsiyasining 4 Kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938-yildan boshlab Gandbol bo'yicha Jahon chempionatlari o'tkazilishi rejalashtirildi va shu-yildan boshlab o'tkazila boshladi.

1946-yil Xalqaro gandbol federatsiyasi tashkil topgan. Uning shtab kvartirasi Shveysariyaning Bazel shahrida joylashgan.

Hozirgi kunda xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 176 davlat, 204 ta uyushma a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug'ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug'ullanuvchi sobiq ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

Xalqaro gandbol federatsiyasi prezidentlari



Gösta Björk (SWE)
1946-1950



Hans Baumann (SUI)
1950-1971



Paul Högberg (SWE)
1971-1984



Erwin Lanc (AUT)
1984-2000



Dr. Hassan Moustafa (EGY)
since 2000

== Gyösti Björk + Hans Bauman == Pol Högberg == Ervin Lans == Dr Hassan Mustafo

1972-yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan olimpiya o'yinlarida erkaklar gandboli olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan.

1976-yilda Monreal shahrida o'tkazilgan XXI olimpiya o'yinlarida ayollar gandboli olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan. Musobaqalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda, ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi.

OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALARI

erkaklar

No	O'tkazilgan yili	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1	1936	Berlin	Germaniya	Avstriya	Shveysariya
2	1972	Myunxen	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Ruminiya
3	1976	Monreal	SSSR	Ruminiya	Polsha
4	1980	Moskva	GDR	SSSR	Ruminiya
5	1984	Los-Andjeles	Yugoslaviya	FRG	Ruminiya
6	1988	Seul	SSSR	Janubiy Koreya	Yugoslaviya
7	1992	Barselona	Terma jamoa	Shvesiya	Fransiya
8	1996	Atlanta	Xorvatiya	Shvesiya	Ispaniya
9	2000	Sidney	Rossiya	Shvesiya	Ispaniya
10	2004	Afina	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
11	2008	Pekin	Fransiya	Islandiya	Ispaniya
12	2012	London	Fransiya	Shvetsiya	Xorvatiya
13	2016	Rio-de Janeyro	Daniya	Fransiya	Germaniya

ayollar

№	O'tkazilgan yili	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2-o'rin	3-o'rin
1	1976	Monreal	SSSR	GDR	Vengriya
2	1980	Moskva	SSSR	Yugoslaviya	GDR
3	1984	Los-Anjeles	Yugoslaviya	Janubiy Koreya	Xitoy
4	1988	Seul	Janubiy Koreya	Norvegiya	SSSR
5	1992	Barselona	Janubiy Koreya	Norvegiya	Terma jamoa
6	1996	Atlanta	Daniya	Janubiy Koreya	Vengriya
7	2000	Sidney	Daniya	Vengriya	Norvegiya
8	2004	Afini	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
9	2008	Pekin	Norvegiya	Rossiya	Janubiy Koreya
10	2012	London	Norvegiya	Chernogoriya	Ispaniya
11	2016	Rio-de-Janeyro	Rossiya	Fransiya	Norvegiya

JAHON CHEMPIONATLARI NATIJALARI

erkaklar

O'tkazilgan -yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1938	Germaniya	Germaniya	Avstriya	Shvetsiya
1954	Shvesiya	Shvesiya	FRG	Chexoslo- vakiya
1958	GDR	Shvesiya	Chexoslo- vakiya	OGK
1961	FRG	Ruminiya	Chexoslo- vakiya	Shvesiya
1964	Chexoslovaki- ya	Ruminiya	Shvesiya	Chexoslo- vakiya
1967	Shvesiya	Chexoslo- vakiya	Daniya	Ruminiya
1970	Fransiya	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1974	GDR	Ruminiya	GDR	Yugoslaviya
1978	Daniya	FRG	SSSR	GDR
1982	FRG	SSSR	Yugoslaviya	Pol'sha
1986	Shveysariya	Yugoslaviya	Vengriya	GDR
1990	Chexoslovaki- ya	Shvesiya	SSSR	Ruminiya
1993	Shvesiya	Rossiya	Fransiya	Shvesiya
1995	Islandiya	Fransiya	Xorvatiya	Shvesiya
1997	Yaponiya	Rossiya	Shvesiya	Fransiya
1999	EBAA	Shvesiya	Rossiya	Yugoslaviya
2001	Fransiya	Fransiya	Shvesiya	Yugoslaviya
2003	Portugaliya	Xorvatiya	Germaniya	Fransiya
2005	Tunis	Ispaniya	Xorvatiya	Fransiya
2007	Germaniya	Germaniya	Pol'sha	Daniya
2009	Xorvatiya	Fransiya	Xorvatiya	Pol'sha
2011	Shvesiya	Fransiya	Daniya	Ispaniya
2013	Ispaniya	Ispaniya	Daniya	Xorvatiya
2015	Qatar	Fransiya	Qatar	Pol'sha
2017	Fransiya	Fransiya	Norvegiya	Sloveniya
2019	Daniya, Germaniya	Daniya	Norvegiya	Fransiya

ayollar

O'tkazilgan -yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1957	Yugoslaviya	Chexoslo- vakiya	Vengriya	Yugoslaviya
1962	Ruminiya	Ruminiya	Daniya	Chexoslo- vakiya
1965	FRG	Vengriya	Yugoslaviya	FRG
1971	Niderlandiya	GDR	Yugoslaviya	Vengriya
1973	Yugoslaviya	Yugoslaviya	Ruminiya	SSSR
1975	SSSR (Kiev, Vi Inyus, Rostov- Don)	GDR	SSSR	Vengriya
1978	Chexoslovaki- ya	GDR	SSSR	Vengriya
1982	Vengriya	SSSR	Vengriya	Yugoslaviya
1986	Niderlandiya	SSSR	Chexoslovaki ya	Norvegiya
1990	Koreya Respublikasi	SSSR	Yugoslaviya	GDR
1993	Norvegiya	Germaniya	Daniya	Norvegiya
1995	Avstri- ya, Vengriya	Janubiy Koreya	Vengriya	Daniya
1997	Germaniya	Daniya	Norvegiya	Germaniya
1999	Norvegi- ya, Daniya	Norvegiya	Fransiya	Avstriya
2001	Italiya	Rossiya	Norvegiya	Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	Fransiya	Vengriya	Janubiy Koreya
2005	Rossiya (Sankt- Peterburg)	Rossiya	Ruminiya	Vengriya
2007	Fransiya	Rossiya	Norvegiya	Germaniya
2009	Xitoy	Rossiya	Fransiya	Norvegiya
2011	Braziliya	Norvegiya	Fransiya	Ispaniya
2013	Serbiya	Braziliya	Serbiya	Daniya
2015	Daniya	Norvegiya	Niderlandiya	Ruminiya
2017	Germaniya	Fransiya	Norvegiya	Niderlandiya
2019				

OSIYO CHEMPIONATLARI NATIJALARI

erkaklar

O'tkazilgan-yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1977	Quvayt Kuveyt-siti	Yaponiya	Janubiy Koreya	Xitoy
1979	Xitoy Nankin	Yaponiya	Xitoy	Quvayt
1983	Janubiy Koreya Seul	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1987	Iordaniya Amman	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1989	Xitoy Pekin	Janubiy Koreya	Yaponiya	Quvayt
1991	Yaponiya Xirosima	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
1993	Baxrayn Manama	Janubiy Koreya	Quvayt	Yaponiya
1995	Quvayt Kuveyt-siti	Quvayt	Janubiy Koreya	Baxrayn
2000	Yaponiya Kumamoto	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2002	Eron Isfahan	Quvayt	Qatar	Saudiya Arabistoni
2004	Qatar Doha	Quvayt	Yaponiya	Qatar
2006	Tailand Bangkok	Quvayt	Janubiy Koreya	Qatar
2008	Eron Isfahan	Janubiy Koreya	Quvayt	Saudiya Arabistoni
2010	Liviya Baeyrut	Janubiy Koreya	Baxrayn	Yaponiya
2012	Saudiya Arabiston Jidda	Janubiy Koreya	Qatar	Saudiya Arabistoni
2014	Manama (Bahrayn)	Qatar	Bahrayn	Eron
2018	Janubiy Koreya Suvon	Qatar	Bahrayn	Janubiy Koreya

ayollar

O'tkazilgan -yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
1987	Iordaniya Amman	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1989	Xitoy Pekin	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1991	Yaponiya Xirosima	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
1993	XXR Shantou	Janubiy Koreya	Xitoy	KXDR
1995	Koreya Respublikasi Seul	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1997	Iordaniya Amman	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
1999	Yaponiya Kumamoto	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2000	Xitoy Shanxay	Janubiy Koreya	Yaponiya	KNDR
2002	Qozog'iston Olmaota	Qozog'iston	Janubiy Ko- reya	Xitoy
2004	Yaponiya Xirosima	Yaponiya	Xitoy	Koreya Respublikasi
2006	Xitoy Guanch- jou	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2008	Tailand Bangkok	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2010	Qozog'iston Olmaota	Qozog'iston	Janubiy Ko- reya	Xitoy
2012	Indoneziya Jakarta	Janubiy Koreya	Xitoy	Yaponiya
2015	Indoneziya Jakarta	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
2017	Janubiy Ko- reya Suvon	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy
2018	Yaponiya Kumamoto	Janubiy Koreya	Yaponiya	Xitoy

1.2. O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi

O'zbekiston Respublikasida gandbol bo'yicha birinchi chempionat 1938-yilda o'tkazilgan.

1960-yilgacha O'zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 gandbol musobaqalari o'tkazilgan.

Gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida sobiq ittifoq bo'yicha musobaqalar 1960-yili Xarkov shahrida o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi tez rivojlana boshladi.

1960-yilda O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor gandbol mutaxassisligi bo'limi tashkil bo'lgan. 1960-yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16 – 20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston gandbol sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan-yili, deb qayd etildi.

1962-yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o'tkazilgan ikkinchi sobiq ittifoq chempionatida erkaklar o'rtasida O'zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanma olgan.

O'zbekiston terma jamoasi a'zolari F. Abdurahmonov, M. Jukov, B. Pikin, V. Ogirenko, M. Sirotenko, M. Magdullin, L. Oleynikov, N. Rahmatov, A. Pantasenko va L. Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq ittifoq chempionatlarida gandbol bo'yicha O'zbekiston terma jamoasiga V. Sevastyanov va V. Lemeshkov murabbiylik qilganlar.

O'zbekiston gandbol o'yinchilari 1972 – 1973-yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq ittifoqda oliy liga jamoalari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda oltinchi o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritgan.

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

Dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari Toshkent shahrida 60--yillarda ochildi va sobiq ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yili qizlar 3-o'ringa,

o'smirlar esa 1979-yili 6-o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablarida shug'ullangan jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, 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. Axmadiyev, B. Proxorov «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'ldilar.

Gandbol bo'yicha o'yinchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F. Abdurahmonov, V. Kaplinskiy, V. Ogirenko, E. Golovchenko, V. Konoplev, V. Izaaklar «O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda 1992-yili Gandbol federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan boshlab 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	«UzMU»	Matxalikov. I.	«Algoritm»	Konaplev V.
2007	«G'uzor»	Ikromov U.	«AGMK»	Mo'minov.V
2008	«SamGasi»	Petrosyan. V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan. V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2010-11	«SamGasi»	Ikramov F.	«AGMK»	Mo'minov V.

2012	«SamGasi»	Ikramov F.	«AGMK»	Mo'minov V.
2013	«UzMU»	Xalikova L.	«AGMK»	Mo'minov V.
2014	«AGMK»	Mo'minova M.	«AGMK»	Mo'minov V.
2015	«AGMK»	Mo'minova M.	«AGMK»	Mo'minov V.
2016	«AGMK»	Mo'minova M.	«AGMK»	Mo'minov V.
	«AGMK»	Mo'minova M.	«AGMK»	Mo'minov V.
	«AGMK»	Qayumov X	«AGMK»	Mo'minov V.
	«AGMK»	Qayumov X	«AGMK»	Mo'minov V.

1994 – 1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan gandbol bo'yicha chempionatda «D — klub» (O'zDJTI) qizlar jamoasi g'alabaga erishdi. 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 bu jamoa Germaniyada o'tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbol o'yinini dunyoga tanitdi.

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

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-chi sinfdan 9-chi sinfgacha bo'lgan o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv-yili «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich qishki ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

«Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo

qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralariga kiritish ham nazarda tutiladi.

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

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

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi-yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'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'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «**Universiada – 2002**» dasturiga kiritildi.

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

2003-yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo'ldi, chunki endilikda barcha sport turlari qatorida,

gandbol bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari o'rtasida musobaqalar o'tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba orttirishiga xizmat qilmoqda.

O'zbekiston gandbolida 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, dotsentlar F. Abdurahmonov, V. Lemeshkov, Sh. Pavlov o'z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg'or usullarni taklif yoki tavsiya etadigan bo'lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo'lishlari mumkin.

2005-yildan boshlab O'zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O'zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Matholiqov I.I. saylanganidan so'ng o'zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelishmoqda. Jumladan 2014-yilli Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida "eng faol" degan unvonga sazovar bo'ldi. Yana shuni qayd etish joizki, O'zbekiston o'smirlar va qizlar jamoalari:

- 2011-yidan boshlab har-yili jahon reytingi musobaqalaridan bo'lgan "Trophy" musobaqalarida ishtirok etib, 2014-yili Meksikada o'tkazilgan jahon chempionatida ishtirok etdi.

- 2013-yilli o'smir qizlarimiz sentyabr oyida Tayland davlatining poytaxti Bankok shahrida o'tkazilgan Osiyo chempionatida sovrindor o'ringa sazovar bo'lib, jaxon chempionatida ishtirok etish uchun yo'llanmani qo'lga kiritib, 2014-yil iyul oyida Makedoniyada o'tkazilgan jaxon chempionatida qatnashdi.

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

- 2015-yil 6-14 avgustda Qozog'istonning Almati 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 quydagilarni aytib o'tish joiz.

🌟 2011-yilning 3 – 11 yanvar kunlari Hindiston davlatining Chennay shahrida 1992-1993-yilda tug'ilgan yoshlar o'rtasida gandbol sport turi bo'yicha Xalqaro trofey kubogida ishtirok etib, faxrli 3- o'rinni;

🌟 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, faxrli 3- o'rinni;

🌟 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, faxrli 3- o'rinni egalladilar.

🌟 2012-yil 23 yanvar – 8-fevral kunlari Saudiya Arabistoni Jidda shahrida gandbol bo'yicha 2013-yilli Ispaniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalariga ko'tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko'nikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichidan faxrli 9-o'rinni qo'lga kiritdilar.

🌟 2012-yil 7 – 12-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 Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

🌟 2012-yil 7 – 12-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 Qozog'iston, Qirg'iziston, Tojikiston, Turkmanistan davlatlari ichidan O'zbekiston o'smir va qizlar milliy terma jamoalari 1-o'rinni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

● 2012-yil 30-iyun – 13 iyul kunlari Qatar (Doxa) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar o'rtasida 2013-yilda Bosniyada bo'lib o'tadigan Jahon chempionatiga yo'llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 14 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 12-o'rinni qo'lga kiritdilar.

● 2012-yil 3 – 12-iyul kunlari Teramo (Italiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 67 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 4-o'rinni qo'lga kiritdilar.

● 2012-yil 19 – 27-iyul kunlari Olmaota (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI – Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdilar.

● 2012-yil 3 – 17-sentyabr kunlari Manama (Baxrayn) shahrida gandbol bo'yicha 1994-yillarda tug'ilgan va undan kichik bo'lgan o'smirlar o'rtasida 5-Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 11-o'rinni qo'lga 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 tadan ortiq jamoalar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

● 2012-yil 6 –17-dekabr kunlari Jokjakarta (Indoneziya) shahrida gandbol bo'yicha ayollar o'rtasida 14-Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 12 tadan 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'l 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 sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan 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 Olmaota (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida Osiyo chempionatida vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdilar.

🌟 2013-yil 19 – 29 iyun kunlari Olmaota (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha 1996-97-yillarda tug'ilgan o'g'il bolalar o'rtasida Xalqaro turnirda ishtirok etishdi. Unda Qozog'iston, Rossii, Ukraina, Belorussiya, Eron, Xitoy, Turkmanistan davlatlari ichidan O'zbekiston terma jamoasi 4-o'rinni qo'lga kiritishdi.

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

🌟 2013-yil 22-iyul – 5 avgust kunlari Alushta (Ukraina) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafigi yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi 3-o'rinni qo'lga kiritdilar.

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

🌟 2013-yil 7 – 24-noyabr kunlari Qatar (Doha) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Osiyo chempionlar ligasida

O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o'rinni qo'lga kiritdilar.

■ 2013-yil 24 – 30-noyabr kunlari Meksikaning Montere shahrida o'tkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi"ning qit'alaaro final bosqichida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharafiga 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 sharafiga yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rinni egalladilar.

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

■ 2014-yil 10-17-mart kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha qizlar o'rtasida xalqaro turnirda vatanimiz sharafiga yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8 ta davlat ichidan O'zbekiston qizlar milliy terma jamoalari faxrli 2-o'rinni egalladilar.

■ 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 sharafiga yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-o'rinni qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron davlatlari ishtirok etdi.

■ 2014-yil 6-12-iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafiga yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 178 tadan 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 ta 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 etishdi. Ushbu musobaqada 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 etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 5-o'rinni egalladilar.

🌟 2014-yil 20-27-noyabr kunlari Astana (Qozog'iston) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida xalqaro turnirda muvaffaqiyatli ishtirok etib kelishdi. 6 tadan ortiq jamoalar tashrif buyurgan bo'lib, O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi 2-o'rinni qo'lga kiritdilar.

1.3. Gandbol o'yinining umumiy tavsifi

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

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, darvozaga to'p otish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, diqqatning ko'lami, tashabbuskorlik, irodaviy sifatlar, jismoniy sifatlardan: tezlik-tezkorlik, kuch, sakrovchanlik, tezkor-kuch, chaqqonlik, chidamlilik va egiluvchanlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qiladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisoslikdagi talaba uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

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

1.4. Gandbol sport turida amplua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi

Burchak o'yinchisi – maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri, qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga etkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvozaboni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to'pni ilib olib darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim. Bundan tashqari, u raqib o'yinchilarining burchak o'yinchisi qarshi hujum uyushtirib gol urmasligi uchun tezlik bilan ortga yugurishi kerak.

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

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

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

Chiziq o'yinchisi – raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o'yinchi raqib

uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatleri rivojlangan bo'lishi lozim. Chiziqda harakatlanuvchi o'yinchi raqib jamoa hududida raqib darvozasiga orqa yoki yon taraf bilan turib, doimo to'p yo'nalishini nazorat qilib, kuzatib turishi, uni ko'zdan qochirmay jamoadoshlari, asosan yarim o'rta, markaz o'yinchisi uzatib berayotgan to'pni raqib o'yinchilariga oldirib qo'ymasdan to'pni ilib olishi, so'ngra u to'pni o'ziga bo'ysundirib, darvoza tomonga o'girilib darvozaga to'p kiritishi lozim. Unda yana muvozanat saqlay olish ham juda muhim hisoblanadi. Chunki, u himoyachilar orasida harakatlanadi, ularga "zaslon" ya'ni to'siq qo'yadi va sheriklariga "koridor" ochib beradi.

Shu bilan birga, chiziq o'yinchisi doimo to'pni ilishga tayyor turishi kerak, chunki to'p bilan kelayotgan hujumchiga qarshilik ko'rsatayotgan himoyachi bir soniyaga chiziq o'yinchisini ko'zdan qochirsa, sheriklari tezda unga to'p uzatishlari mumkin. Bunday holatlarda asosan "yashirin" to'p uzatish usullari amalga oshiriladi.

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

Bu o'yinchida tezlik, (reaksiya tezligi, tez qaror qabul qilish, taktik tafakkur) chaqqonlik sifatleri rivojlangan bo'lishi lozim. Kuzatuvlardan ma'lumki, markaz ampuasida harakatlanuvchi markaz o'yinchisi ko'plab jamoalarda "lider" yakkaxon hisoblanadi. Shuning uchun ularni murabbiylar odatda jamoa sardori etib tayinlaydilar.

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

1. Gandbol o'yinining tavsifi.
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.
3. Gandbol o'yini bo'yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o'tkazilmoqda?
4. Gandbol qachon olimpiya o'yinlari dasturiga qo'shilgan?
5. Sobiq ittifoqda gandbol bo'yicha birinchi marta qachon musobaqalar o'tkazilgan?
6. O'zbekistonda gandbolning rivojlanishi.
7. Gandbol bo'yicha O'zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
8. O'zbekistonda gandbol bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
9. O'zbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
10. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o'rni.

Nazorat savollari:

1. Gandbol o'yini qachon, qayerda va kim tomonidan kashf etilgan?
2. Gandbol bo'yicha jahon chempionatlari qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
3. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
4. O'zbekiston gandbolchilarining jahon arenasiga chiqqanligi to'g'risida qanday ma'lumotlarni bilasiz?
5. O'zbekiston gandbolida birinchilardan bo'lib Sport ustasi unvoniga sazovor bo'lgan sportchilarni sanab o'ting?
6. O'zbekiston gandbolchilari orasidagi fan arboblari va O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiylarni bilasizmi, ular kimlar?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Pavlov. Sh. K, Abdurahmonov. F. A, Akramov. J. A **“Gandbol”** O'Z.DJTI 2005 y. (darslik).
2. “Handball” History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
3. To'laganov. Sh. F, Rahmonova. M. M. “Gandbol nazariyasi va uslubi” O'Z.DJTI 2018 y. (o'quv-qo'llanma).
4. Akramov. J. A. “Gandbol” O'zDJTI 2008 y. (darslik).
5. Ignateva V. Ya., Portnov Yu. M., Gandbol: Учебник для физкультурных вузов. М. Фон, 1996

II-bob. GANDBOL O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARI

2.1. Nazariy tayyorgarlik

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

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchi-larning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruzachilar adabiy manbalardan, gandbol musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

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

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usullariga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. Yaxshisi, tug'ilgan savollarning hammasini hisobga olib qo'yib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, "Gandbolchilar uchun chigalyozdi mashqlarning ahamiyati", "Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning o'рни" mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan ma'qul.

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

O'yinga yo'l-yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinga yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik

ko'radi, raqib jamoasi haqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulotlarga puxta tayyorlanib, reja tuzadi.

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

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

Shunday qilib, bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq quyidagicha bo'ladi:

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

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

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin o'tkaziladigan kunni amalga oshiriladi.

Murabbiy o'yinning birinchi va ikkinchi yarmi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u o'yinning borishi va jamoalar taktik rejasining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. O'yinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy o'yinchilarga tinchlanib olish uchun ikki-uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2-3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, to'p uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib o'tishda, darvozaga to'p otishda va hokazo yo'l qo'yilgan xatolar) aytiladi.

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

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish. Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar

amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shundan so'ng murabbiy hamma qatorlar (oldingi qator, orqa qator va darvozabon o'yinchilarining) harakatini va nihoyat, har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, gandbolchilarning keyingi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda yuz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

O'lgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

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

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

Murabbiy nazariy mashg'ulotlar o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'rishi shart. Suhbat, ma'ruzani konspektsiz o'tkazib bo'lmaydi. Maxsus mavzular bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matnlari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quv filmlaridan foydalanish tanlangan mavzuni samarali o'rganish vositasidir.

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

2.2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar

Jismoniy tayyorgarlik ikki turga bo'linadi. Bular umumiy jismoniy tayyorgarlik va maxsus jismoniy tayyorgarlikdir. Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumiy rivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi. Bunda mushak-paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar "faoliyati"ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining

yaxshilanishiga va harakat sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir. Bunda aynan gandbol sport turiga xos bo'lgan mashqlar asosiy vosita bo'lib xizmat qiladi.

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

Jismoniy sifatlar

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

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

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

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

"Portlovchi kuch" – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda yoki darvozaga to'p otishda foydalanadilar. Shuningdek, "portlovchi" kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'liq bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi

sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zg'algan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi tufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potentsialining jam-g'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keladigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib "dinamik rejim" tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irliklar yoki qarshiliklar va o'z og'irligi yoki badanning o'zidan og'irligi orqali bajariladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, ahtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini engish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli-tumanligi mashg'ulot yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katta kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyatiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini talab qiladi. Negaki, ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham baholashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu — snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish-turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkan holatda yurish va hokazolar hisoblanadi. O'z og'irligiga qarshilik ko'rsatish orqali bajariladigan mashqlar o'yinchilar uchun asta-sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o'tish usulida o'tadi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlarini ishg'a qanchalik kam jalb qilingan bo'lsa, badanning siljish yo'li qanchalik

qisqa bo'lsa va badanning kamroq qismi og'irlik bo'lib qarshilansa, ularni shunchalik ko'proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri dkaga qo'yilgan shtanga bilan o'tirib-turish – tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo'lakchasidan ma'lum balandlikkacha sirg'anib tushishi lozim. Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakchasidagi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o'tirishi mumkin bo'ladi.

“Portlovchi” kuchni alohida rivojlantirish uchun og'irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil “chuqur”ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og'irligi, sakrashning “chuqurligi” va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib-turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, “chuqurlikka” sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkani holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. “Chuqurlikka” sakrashning dastlabki balandligi 60-80 sm bo'lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakat tezligida sezilarli rolga ega bo'lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o'rnatilgan og'irliklar kabi oyoqni egilishiga qaratilgan qo'shimcha mashqlarga alohida e'tibor berish kerak. Gandbolchining ko'pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

“Portlovchi” kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni qo'l bilan uzoqqa otishlar, tortishmashoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to'plarni raqib qo'lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko'lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko'pgina usullarni to'g'ri bajarish aka bo'g'ini atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, pupina, rezinali halqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali "lokal" mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

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

- kuch "gradient"ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;

- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;

- "amortizatsiya" fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlari yaxshilash.

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

"Imkon boricha" usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan-kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50-60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

- a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lguncha bajarish;

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

c) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta-sekin oshira borib, dam olishni (pauzani) kamaytirib va suratni pasaytirib bajarish.

"Maksimal kuchlanish" usuli o'yinchilardan katta mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85-95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2-3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3-4 *min* tanaffus o'tkazib, 5-7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3-4 *m*) yugurib kelib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);

- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tekkizish (10, 15, 20 sekundda maksimal marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma-ket sakrash;

- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqqa belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;

- shtangani (30-50 *kg*) ekaga qo'yib sakrash;

- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tekkizish;

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

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

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

- reaksiya tezligi;

– yakka harakatni bajarish tezligi;

– harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

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

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

Murakkab reaksiya deb, noma'lum signalga (qo'zg'atuvchiga) ma'lum bo'lgan javob reaksiyasini bajarishga aytiladi. Murakkab reaksiya atsiklik sport turlarida (gandbol, futbol, kurash, boks va h.k.) uchraydi.

Masalan, gandbol sport turida raqib o'yinchisi qanday harakatni amalga oshirishini sportchi bilmaydi, raqib o'yinchisi biron-bir texnik harakatni amalga oshirganda, sportchi unga qanday javob reaksiyasini amalga oshirish lozimligini tahlil qiladi va mashg'ulot jarayonida eng ko'p takrorlangan usulni qo'llaydi. Signal yoki qo'zg'atuvchi va javob reaksiyasi orasidagi vaqt sportchining reaksiya tezligini belgilaydi.

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

qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25 – 80 m masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab-sakrab harakat qilish;
- maksimal suratda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayotganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8m) 20 – 30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

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

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

O'yinchilarning yakka harakatida – hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivojlantirishga katta ahamiyat berish kerak.

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

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

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

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chap qo'l bilan yerga (polga, urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;
- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360° burilib to'pni ilish;
- shu mashqning o'zi, lekin o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;
- harakatda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;
- aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda shengiga uzatish;
- yotgan holatda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;
- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;
- to'pni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan-qo'lga o'tkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish; shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni "sakkiz" shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;
- ikki to'p bilan "jonglyorlik" qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun "to'siqlar polosasi"ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash – to'siq ustidan o'mbaloq oshish, keyin bir o'g' yugurib "derazaga" sakrash, so'ng prujinasimon ko'prikchadan

depsinib, arqonga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig'iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi.

2. Start to'ldirma to'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi

4-5 m yugurib to'siqdan oshib o'tishi, shundan keyin yakkacho'p ustidan oshib tushishi, so'ngra 6-8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash "to'siqlar polosasi"ni engib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'tkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'payib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar bu mashqlar ataylab o'quv-mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

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

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklanmalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir ko'rsatayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan tizimli ravishda foydalanish kerak.

Analistik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir-biriga qo'shilgan jadal yugurish, to'xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali rivojlanadigan qobiliyatdir.

Mashg'ulotning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo – vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan katta hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katta yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning mashg'ulot tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklik shakllarning 5-7 daqiqali kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'q qilishga yordam beradi va sekin-asta o'yinchining markaziy asab tizimi qobiliyatini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan hajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va taktikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama mashg'ulot o'yinlaridan ham foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, mashg'ulot o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odatdagidan 5-10 daqiqa uzaytirish kerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir o'tkazish mumkin.

O'yinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval mashg'ulot tamo-yilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 daqiqali tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 daqiqa davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa "aylanma mashg'ulot" yaxshi natija beradi. Aylanma mashg'ulotning har bir "bekatida" aniq tartiblashtirilgan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlarini ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga "imkon" yaratadi:

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishni to'xtamasdan, uning ancha oshirilishini ta'minlab beradi;

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

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

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

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

– maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

– asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

– mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

– musiqa va ritmolidyerdan foydalanish;

– turli sharoitlarda mashg'ulotlar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

– yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qotish;

– to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash. Yegiluvchanlik – bu harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka mashg'ulotga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin katta hajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun haftada 2-3 marta

kichik yuklama bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta-sekin kattalashtirilib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujinasimon harakatlar, sherik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inersiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3-5 harakatni o'z ichiga kiritgan takrorlanishlar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek, dastlabki bodan- tarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi. Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda akchi hisoblanadi.

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

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavdani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgan holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma-galdan toz bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kerak);
- ongashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish. Hozirgi vaqtda bir qator

sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen mashg'ulot va uning yangi turi – psixoregulyatorli mashg'ulotdan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

2.3. Texnik tayyorgarlik

Har bir o'yinchining texnik mahorati – uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri – gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egalashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvo-fiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

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

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq

targalgan. Shuning-dek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika – o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

2.4. Taktik tayyorgarlik

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda, o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, "omil"larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasida gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomil-lashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan "kombinatsiya" va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

Taktik tayyorgarlik, uni rivojlantirishda ixtisoslashtirilgan idrok va uning ahamiyati. Gandbolchining yuqori sport mahorati belgilaridan biri to'pga egalik qilish hisoblanadi, bu unda juda nozik, majmuaviy, ixtisoslashtirilgan "to'pni his qilish" idroki mavjud demakdir. Uning asosida to'p bilan ishlashda har xil analizatorlarning nozik va aniq qo'zg'ovchilarini farqlash yotadi. Ushbu murakkab ixtisoslashtirilgan idrokda boshqa sezgilar kabi mushak-harakat sezgilari, ko'rish, taktik sezgilar asosiy rol o'ynaydi. Shularga asosanib, gandbolchi gandbol to'pining xususiyatlarini, uning vaznini, tarangligini, to'pga berilgan zarba kuchini aniq idrok etadi, bular to'p bilan qilinadigan aniq harakatlarni ta'minlaydi.

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

"To'pni his qilish" to'p bilan turlicha mashq qilish jarayonida rivojlanadi. Bunga: to'p bilan mashq bajarish, to'pni yerga urib olib yugurish va to'p bilan aldamchi harakatlar, "fint"ni bajarish, turli yo'nalishlarda uzatib berilgan to'pni ilish uchun maxsus mashqlar kiradi. Mashq bajarish vaqtida murabbiyning bergan ko'rsatmasi sezgi va idrokning yanada yaxshi rivojlanishiga yordam beradi, ular "to'p hissi"ning to'g'ri boshqarilishini ta'minlab beradi. Misol uchun, to'p bilan to'pni yerga urib olib yurish mashqini bajarganda o'yinchi ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantirishga, ya'ni ko'rish va mushak-harakat sezgisi va idrokning moslashgan faoliyatiga e'tibor berishi kerak. To'pni yerga urib olib yurish mashqlari qanchalik murakkab va xilma-xil bo'lsa, gandbolchining ko'rish-motor

koordinatsiyasi shunchalik takomillashadi. To'pni olib yurish va aldash olib o'tishlarda gandbolchining yugurish tezligiga ko'ra to'pni otish kuchining me'yorda bo'lishiga ko'rsatma berish kerak. To'pni ilish mashqlarida gandbolchi diqqatini to'pning traektoriyasiga, yo'nalishiga, fazoda uchish xarakteriga (to'g'ri, aylanma uchishi), to'pning uchish tezligini ko'rish idroki aniqligiga urg'u berishi lozim. To'pning uchish xarakterini aniq idrok etishda o'z-o'zini nazorat qilish to'pning tushgan joyini aniqlashda, uchib kelayotgan to'pga aniq chiqish va qo'lga to'pning aniq kelib tushishida namoyon bo'ladi. To'pni sherikka uzatishda ko'rish-motor koordinatsiyasi bir xil masofada mashq qilishni bajarish natijasida muvaffaqiyatli shakllanadi. Bunda ko'z masofani, mushaklar ko'z o'lchagan masofaga uchirish uchun to'pni otish kuchini "o'lchaydi". Bunday mashqlar gandbolchida nafaqat ko'rish-motor koordinatsiyasini rivojlantiradi, balki ularda masofani ko'z bilan chamalash malakasi shakllanadi, asta-sekin masofani o'lchash ko'nikmasi hosil bo'ladi.

Masofani ko'z bilan chamalashning rivojlanishi gandbolchilar mahoratining oshishi bilan bevosita bog'liq, chunki har bir texnik usulni to'g'ri va vaqtida bajarish harakatdagi o'yinchilar va to'p orasidagi masofani aniq baholash qobiliyati bilan aloqadordir. O'yinchi o'z vaqtida to'pga chiqishi uchun to'pning yo'nalishi va uchish traektoriyasini bilishi, to'pgacha, sheriklargacha, darvozagacha bo'lgan masofani aniq chamalashi zarur. Masofani ko'z bilan chamalash nafaqat to'p yo'naltiriladigan masofani to'g'ri baholash uchun, balki ushbu masofadan to'pni otish kuchini o'lchash uchun kerak.

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

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

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

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

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

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

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

2.5. Psixologik hamda ruxiy-irodaviy tayyorgarlik

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

Sport – kuchli irodani talab qiladigan mashaqqatli va murakkab faoliyatdir.

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

Sportchini tarbiyalash jarayonida quyidagi fazilatlarni rivojlantirish zarur:

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

- ijtimoiy mulkka tejamli bo'lish;

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

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

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

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

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

bilan endi shug'ullanuvchilarga o'z sport tajribalarini o'rgatishlari kerak.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ruhiy tayyorgarlik. Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy-ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy-ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

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

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

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

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

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baholay olishni, o'z xatti-harakatini to'g'ri tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli

maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

2.6. Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati

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

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

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

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

Sport faoliyatidagi motivlar 4 guruhga bo'linadi:

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

2-guruh – "jamaoatchilar" (jamoaviy motivlar). Bunday sportchi-jamoa jamoa, guruh manfaatlari bilan bog'liq motivlar ustun turadi, jamoasozlik motivlari bo'ysunuvchi sifatida namoyon bo'ladi.

Sport faoliyati amaliyoti shuni ko'rsatadiki, qachon sportchida jamoa motiv uyg'unlashsa, ijobiy sharoit yaraladi.

3-guruh – "jarayonli motivlar". Bunda sportchi uchun sport natijalariga erishish emas, balki trenirovka jarayoni: sport formasini kiyish, mashq, jamoada bo'lish va hokazolar ustun turadi;

4-guruh – "natijali motiv" deb ataladi. Bunda sportchilar yuqori natijaga ko'rsatishga qiziqadilar.

Sportchining motivatsiya dinamikasida murabbiyning o'z rolini anglashi muhimdir. Murabbiy o'yinchilarning gandbolga bo'lgan motivatsiya rivojlanishini kuzatishi zarur. Agar zarurat bo'lsa, uni o'zgartirish lozim. Buning uchun murabbiy:

- o'z shogirdlarini doimo kuzatib, ularga nima yoqish yoki yoqmasligini aniqlashi kerak;

- shogirdning motivlari haqida axborot olish maqsadida, uni yanadan bilgan odamlar, o'qituvchilari, do'stlari, oila a'zolari bilan muhokama bo'lishi kerak;

- vaqti-vaqti bilan shug'ullanuvchilarga nima uchun sport bilan shug'ullanayotganliklari to'g'risida mulohaza yuritishni taklif qilishi.

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

Gandbolchini psixologik tayyorlash va shaxsni shakllantirishda jamoa juda katta ahamiyatga ega. Shuning uchun murabbiy oldida turgan asosiy vazifalardan biri sportchilar guruhidan jipslashgan jamoani tashkil etishdan iborat. Sportchilar guruhi jamoa bo'lishi uchun bir hilashuv ijtimoiy foydali faoliyat vazifalarini o'zida mujassamlashtirmog'i ahamiyatli. Masalan, jamoa o'z oldiga quyidagi maqsadlarni qo'yishi sog'lomlashtirish masalalari, xalqaro musobaqalarda natijalarga erishib bo'lish, sport jamiyatining obro'sini oshirish va yalqinparvarlik hisini uyg'otish va hokazo.

Sport amaliyoti shuni ko'rsatadiki, mustahkam an'anali, qattiq insoniyatga ega bo'lgan ongli jipslashgan jamoalardan ko'pincha yaxshi natijalarga erishilgan, mehnatsevar, yuqori toifali sportchilar chiqadi.

Gandbolchi shaxsining shakllanishiga jamoa qanday ta'sir ko'rsatadi?

Birinchidan, jamoa aloqalari orqali. Qachonki jamoa aloqalari mustah-kamlashsa, shunda jamoa ichida sportchilarning o'zaro ta'siri ular hayotining hamma tomonlarini qamrab oladi, xulq-atvori yaxshilanadi. Mashg'ulot va musobaqa vaqtlarida xarakter xususiyatlari namoyon bo'lganda, kollektiv ichida qiyinchiliklarni eng-ish osonlashadi.

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

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

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

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

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

Gandbolchi shaxsining intilish darajasini shakllantirishda gandbolchi-ning muhim shaxsiy sifatlaridan biri o'z intilish darajasini aniqlay bilish hisoblanadi. Intilish darajasi sportchining oldiga qo'yilgan maqsad uning imkoniyatlariga mos yoki mos emasligi bilan.

Gandbolchining maqsadi uning imkoniyatiga to'g'ri kelmasa, o'yinida salbiy omotsional holat yuzaga keladi, uning mashg'ulot va musobaqalarga bo'lgan qiziqishi susayadi.

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

Gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchilarning o'zaro bog'lanishdagi munosabatlarining o'ziga xos xususiyatlari"ni o'rgatish maqsadida gandbol-chilar bilan anketa so'rovlari o'tkaziladi. Bundan tashqari, gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchilarda kollektivism, o'zaro hamjihatlik, o'z manfaatlaridan jamoa manfaatini ustun qo'yish g'oyasida tarbiyalashning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganishni hamda jamoada sotsiometriya o'tkazish usulini o'rganishdan biridir.

2.8. Funksional tayyorgarlik

Gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarining darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatligi jihatidan anchagina katta yuklarni bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi. Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har xil tezlikda 5-6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmining faqat energetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab-mushak

muvozanatiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahirasidan tashqari "gipoksiya" (havo ёishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod ёishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

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

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

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

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

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

Funksional tayyorgarlikka maxsus tayyorgarlik mashqlari kiritilib, ular quyidagilarga ta'sir ko'rsatadi:

1. *Asab tizimining funksiyasini takomillashtirish.* Markaziy asab tizimini shunday tayyorlash lozimki, u katta jismoniy va psixik zo'r

harakatlarga bardosh berish uchun asab jarayonining ma'lum kuchga ega bo'lishi kerak.

2) Barcha funksiyalarni, birinchi o'rinda *bosh miya tomirlarini selektiv ta'minlashga, yurak-qon tomir va nafas olish tizimlarini takomillashtirishga*, shuningdek, chiqarish organlariga ham ta'sir kiritiladi.

3) *Analizatorlar funksiyalarini rivojlantirish* va takomillashtirishni programmalashtirish.

4) *Jamoniy sifatlarni tarbiyalash* uchun suyak mushak tizimining rivojlanishiga ta'sir ko'rsatadi.

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

Funksional tayyorgarlikni amalga oshirish uchun quyidagilardan foydalanish kerak:

- a) harakat vositalari (cho'milish, bo'shashish, holatsizlanish);
- b) miyada qon aylanishini boshqaruvchi mashqlar;
- c) yuqori mushak sezgisi, vestibulyar va harakat apparatlari, nafas olish va yurak-qon tomir tizimlari va hokazolarni boshqaruvchi mashqlar.

2.9. Qandbolchilarda psixik komponentlarning rivojlanishi.

Tafakkurning rivojlanishi

Qandbolchining maydondagi o'yin xatti-harakati tafakkur jarayonining natijasi hisoblanadi. Shuning uchun mashg'ulot va musobaqa davomida tafakkurni doim rivojlantirish muhim ahamiyatga egadir.

Tafakkurning rivojlanishini sport bilan chegaralash mumkin emas, chunki u shaxsning xususiyatlari, uning aqliy rivojlanishi, fikrlash qobiliyati, ma'lumoti va shunga o'xshashlar bilan bog'liqdir.

Uchinchi tafakkurning rivojlanishi uning taktik mahorati o'sishiga olib keladi, yangi usullar va taktik kombinatsiyalarni

o'zlashtirishga va qisqa muddat ichida ishlab chiqilgan harakatlarni sayqallashga imkon beradi.

Mashg'ulot va musobaqa jarayonida o'yinchi e'chadigan masalalarga ko'ra tafakkurni har xil yo'llari paydo bo'ladi: tahliliy, intuitiv, ko'rgazmali-obrazli, taktik tafakkurlar.

Tahliliy (analitik) tafakkur vaqt bilan cheklanmagan o'ziga xos davrlardan iborat. Ushbu tafakkur e'arli darajada anglangan hisoblanadi.

Intuitiv tafakkurning vaqti chegaralangan, gohida muammolar tezda e'chiladi. Bunda davrlar bo'lmaydi va fikrlanayotgan jarayon juda kam anglanadi.

Ko'rgazmali-obrazli tafakkur vaziyatni tasavvur qilish va ulardagi o'zgarishlar bilan bog'liq. Obrazda bir vaqtda predmetning ko'rinishini bir nechta nuqtai nazardan aks ettirish mumkin. Bunday tafakkurning asosiy xususiyatlaridan biri predmetlar va ularning xossalarini g'ayri-odatiy, yangi tusdagi uyg'unlashuvidir. O'zining bu sifatleri bilan ko'rgazmali-obrazli tafakkur tasavvurga yaqin keladi.

Yuqorida ko'rsatilgan tafakkur turlari o'yinchining taktik tafakkurida mujassamlanadi.

Taktik tafakkur – bu sportchining sport faoliyatida namoyon bo'ladigan tafakkur. Bu tafakkur sport musobaqalarining ekstremal sharoitlarida bevosita taktik masalalarni e'chishga qaratilgan.

Sportchining taktik tafakkuri quyidagicha xarakterga ega:

a) bevosita sportchining harakati bilan bog'liq holda ko'rgazmali obrazlar va hodisalarni bevosita idrok qilish jarayonida va qisqa muddatli vaqt sharoitida o'tadi;

b) sportchining intensiv, tarang jismoniy zo'riqishlari va kechinmalari jarayonida, bo'lajak voqealarni hisobga olgan xolda o'tib boradi.

Sportchining taktik tafakkuriga quyidagi sifatlar: tezlik, egiluvchanlik, maqsadga yo'naltirilganlik, mustaqillik, chuqur ma'nolilik, kenglik, tafakkurning tanqidiyligi xosdir. Ularga asoslanib, sportchining taktik tafakkuriga baho berish va rivojlantirish mumkin.

Tafakkur jarayonining tezligi taktik harakatlar uchun vaqtning chegaralangan, qisqaligi bilan izohlanadi.

Tafakkurning egiluvchanligi sportchining yuzaga kelgan sharoitdagi o'zgarishlarni payqashi va qabul qilgan qaroriga o'zgartirishlar kirita olishida namoyon bo'ladi.

Tafakkurning maqsadga yo'naltirilganligi yangi taktik qarorlarni qaratilni to'xtatmasdan, o'z fikrini bir joyga to'play bilish va shay maslikni anglatadi. Ushbu sifat irodaning rivojlanishi bilan bogliq, chunki taktik masalalarni echish o'yinning juda murakkab sharoitlarida o'ladi.

Tafakkurning mustaqilligi sportchining o'z kuchi bilan taktik masalalarni echishi, boshqalarning yordamisiz mustaqil qaror qabul qilishda ko'rinadi.

Tafakkur tushunchasi – bu sportchining taktik zehniligiga xos odam belgilardan biridir. U taktik vaziyatning asosiy, muhim tahlilni ajrata bilishda, mustaqil ravishda yangi xulosalarga kelishda namoyon bo'ladi.

Tafakkurning tanqidiyligi tafakkur faoliyatida vujudga kelgan masalalarni ijodiy yechishga yordam beradi. Har bir axborotga tanqidiy yondashish – bu o'z taktik harakatlarining turli variantlari tanqidiyligini har tomonlama tekshirishdir.

O'yinchilarning taktik tafakkurida, xususan, hujumchi va himoyachilarda tafakkurni oldindan aks ettirish xususiyati namoyon bo'ladi. Buni psixologiyada **antisipatsiya** deb ataladi.

Antisipatsiya – bu insonning fazo va vaqtda bo'lajak voqealarga oldindan harakat olish qobiliyatidir.

Gandbolchi o'yin jarayonida taktik masalalarni echishda antisipatsiyaning bir turi, ya'ni refleksiv boshqaruvni qo'llaydi.

Refleksiv boshqarish – bu raqibning harakatini faol boshqarishdir. Bunda oldindan rojalashtirilgan, kerakli natijani olish va maqsadga erishish raqibga ma'lum axborotii bilib turib ko'rsatish orqali amalga oshiriladi. Masalan, raqibni aldab to'pni olib ketish uchun gandbolchi refleksiv (do'q) harakatlarni ishlatadi.

Gandbolchining tafakkuri o'yin vaqtida sodir etadigan taktik masalalarni muvaffaqiyatli hal etishi uchun mashg'ulot jarayonida oldindan ishlab chiqilgan o'yinning konseptual modellari yordam beradi.

Konseptual modellar – bu vaziyat umumlashtirilgan va unga mos harakatlarning obrazlari, etalonlari, bular sportchiga o'yin jarayonida har va maqsadga muvofiq qarorlarga kelish imkoniyatini tug'diradi.

Zaharaviy gandbolda nafaqat u yoki bu jamoaning o'yin natijalari, balki o'yinning mazmuni, uning tomoshabopligi, konseptual boyligi, taktik murakkabligi muhim ahamiyatga ega.

Shuning uchun progressiv gandbol o'yinchidan, avvalo, ijodiy tafakkurni, refleksiv, prognostik qobiliyatlarni, o'z ijobiy tajribasini o'zlashtirish qobiliyatlarini talab etadi. Yuqorida ko'rsatilgan tafakkur qobiliyatlari, avvalo, ijodiy tafakkurning rivojlanishi jarayonida shakllanadi.

Gandbolchida ijodiy tafakkurni rivojlantirish uchun ular quyidagi bilimlarga ega bo'lishi kerak:

1. Muammoli vaziyatlarni ijodiy hal etish ko'nikmasini shakllantirish.

2. O'yin vaqtida sherigi, o'z harakatlari va raqib harakatlarini tahlil qilishni bilish.

3. O'yindagi sherik va raqib harakatlarini hisobga olgan holda o'z harakatlarini rejalashtirishni bilish.

4. O'yin vaziyatlarini oldindan seza bilish va tajribani o'zlashtirish qobiliyatini o'stirish.

5. O'z-o'zini rivojlantirish qobiliyatini o'stirish. Shuni ta'kidlash kerakki, gandbolchilarda yoshlikdan ijodiy tafakkurni rivojlantirishda yangi, progressiv, zamonaviy gandbol modelining paydo bo'lishiga olib kelishi mumkin. Yani, zamonaviy gandbol o'yini gandbol bilimdonlari, mutaxassislari va muxlislari uchun psixologik jihatdan mazmunli, intellektual, taktik kombinatsiyalarga boy, qiziqarli bo'lishi kerak.

Gandbolchilarda tafakkurni rivojlantirish juda katta ahamiyatga ega, chunki gandbolda bir xil (standart) vaziyatlar yo'q, voqealar tez bo'lib o'tadi va sodir bo'lgan vaziyatlar bir-biriga o'xshamaydi. Tafakkurni rivojlantirish uchun sportchiga tafakkurni faollashtiradigan vaziyatlar sodir etish lozim. Tafakkurning unumiligi o'yinchining sharoitni qaichalik tez va aniq baholashi va unga adekvat echim topishiga bog'liq. Yana, o'yinda tafakkurning unumiligi bevosita boshqa psixik jarayonlarga ham bog'liq, masalan, diqqatga, vaziyatni tez va aniq idrok qilishga, oliigan axborotlarni xotirada saqlab qolish (qisqa muddatli va uzoq muddatli) kabilarga.

Sportchini taktik tayyorlashda tafakkurini o'ziga xos xususiyatlari. Sport psixologisi fani nimadan bahs etadi, degan an'anaviy savol mavjuddir, biroq hozirgi davrda sport faoliyatida tafakkur psixologiyasi predmeti nima, degan savol tug'ilmoqda. Sportchi tafakkurini o'ziga xos bo'lgan operatsiyalari mavjud, ular quyidagilar:

Analiz va sintez operatsiyalari. Analiz shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, uning yordami bilan biz narsa va hodisalarni fikran yoki amaliy va xususiyatlarini taxlil qilamiz. Allomalarning aytishicha, maymunning yong'oqni chaqishining o'ziyoq boshlang'ich oddiy analizdir. O'quvchi va talaba yoshlar turmushda hamda dars jarayonida analiz yordami bilan ko'pgina ishlarni amalga oshiradilar, topshirikdar misol va masalalarni echadilar. Demak, tabiat va jamiyatdagi bilim hamda tajribalarni inson tomonidan o'zlashtirib olish analizdan boshlanar ekan. Darsda biz kimyoviy bitimlarni (1Ch25O4 — vodorod, kislorod va oltingugurtga) parchalaymiz. Ma'ruzalarda gaplarni grammatik taxlil qilish asosida turli gap bo'laklariga, morfema va fonemalarga ajratiladi. Agarda inson otiga avtomashina motorining tuzilishini bilish vazifasi qo'yilsa, u holda bu topshiriqni qal qilish uchun u motorni ayrim qismlarga ajratib, har bir qismni o'z navbatida alohida olib tekshirish lozim bo'ladi va hokazo.

Sport faoliyatida va sportchini mashg'ulotlari jarayonlarida tafakkurning analiz qilish operatsiyasi juda muhim rol o'ynaydi. Sportchi- ga savod o'rgatish sportchi nutqini analiz qilishdan boshlanadi. Shu- ng bu holat matni gaplarga, gaplarni so'zlarga, so'zlarni o'z navbatida bo'g'inlarga, fonemalarga, ularni esa tovushlarga bo'lish orqali aqliy faoliyat bilan asta-sekin almashtiriladi.

Sintez — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, biz narsa va hodisalarning analizda bo'lingan, ajratilgan ayrim qismlarini, bo'laklarini sintez yordami bilan fikran yoki amaliy ravishda o'zlashtirib, butun holiga keltiramiz. Sintez elementlarning, narsa va hodisalarning qismlari va bo'laklarini bir butun qilib qo'shishdan iborat aqliy faoliyat ekanligi ta'rifdan ham ko'rinib turibdi.

Taqqoslash — sportchining sport faoliyatida, ijtimoiy faoliyatida, bilimning o'zlashtirilishida, voqelikni to'laroq aks ettirishida bir- birga o'xshash jihatlar tafovutini, shuningdek, bir-biridan farq qi- lalgan tomonlar o'rtasidagi o'xshashlikni topishdan iborat fikr yurit- ish operatsiyasi katta ahamiyatga ega.

Taqqoslash — shunday bir tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya voqitasi bilan ob'ektiv dunyodagi narsa va hodisalarning bir- biriga o'xshashligi va bir-biridan farqi aniqlanadi.

Taqqoslash operatsiyasi ikki xil yo'l bilan amalga oshishi mum- kin: amaliy (konkret narsalarni bevosita solishtirish) va nazariy

(tasavvur qilinayotgan obrazlarni va narsalarni ongda fikran taqqoslash). Agar inson ikki boylam yukni qo'l bilan ko'tarib, bir necha xil taom mazasini qiyoslasa, ikki paykal paxtazor hosildorligini taqqoslasa bu amaliy taqqoslash bo'ladi. Shuningdek, o'quvchilar ikki qalam yoki sterjenni, chizg'ichni yog'ochga yoki qog'ozga solishtirsalar, u analogik holatdagi misol bo'la oladi. Bundan tashqari, metr bilan masofani (gazlamani), tarozi bilan og'irlikni termometr bilan haroratni, teleskop bilan osmon jismlarini o'lchash paytida ham taqqoslash jarayoni vujudga keladi.

Abstraksiya – narsa va hodisalarning, qonun va qonuniyatlarning ayrim belgisi, sifati, alomati yoki xususiyatlarini fikran ulardan ayirib olib, mustaqil fikr ob'ektiga aylantirishdan iborat fikr yuritish operatsiyasi bo'lib, sportchi bilish faoliyatida muhim ahamiyatga ega. Masalan, bilish jarayonida tabiat, jamiyat va ayrim sportchilarga xos bo'lgan «go'zallik» belgisini ayirib olib, ularning go'zalligi to'g'risida emas, balki umuman go'zallik, ya'ni estetik kategoriya mazmunidagi tushuncha yuzasidan mulohaza bildiriladi.

Abstraksiyalash shunday fikr tafakkur operatsiyasidirki, bu operatsiya yordami bilan moddiy dunyodagi narsa va hodisalarning muhim xususiyatlarini farklab olib, ana shu xususiyatlardan narsa va hodisalarning muhim bo'lmagan ikkinchi darajali xususiyatlarini fikran ajratib tashlaymiz.

Umumlashtirish – psixologiyada umumlashtirish muammosi bo'yicha yagona yo'nalishdagi nazariya yo'q. Shuning uchun psixologlar bu jarayonni turlicha talqin qiladilar, goho uni guruhlariga bo'lib o'rganadilar. Shuningdek, maktab ta'limini qaysi umumlashtirish usuli asosida amalga oshirish to'g'risida olimlar turlicha fikrdadirlar. Ba'zi psixologlar ta'limda nazariy jihatdan umumlashtirish usulini qo'llab chiqsalar (S. L. Rubinshteyn, V. V. Davidov va boshqalar), ayrimlari ham nazariy, ham amaliy usulni qo'llashni tavsiya etmoqdalar (N. A. Menchinskaya, D. N. Bogoyavlenskiy). Ammo o'quv faoliyatining turli-tumanligi, bizningcha, dars jarayonida har xil umumlashtirish usullaridan foydalanish kerakligini taqozo qiladi.

Konkretlashtirish – umumiy, mavhum belgi va xususiyatlarni yakka, yolg'iz ob'ektlarga tatbiq qilish bilan ifodalanadigan fikr yuritish operatsiyasi sportchining barcha faoliyatlarida aktiv ishtirok

etadi. Voqelik qanchalik konkret (yaqqol) shaklda ifodalansa, sportchi uni shunchalik oson anglab etadi.

Klassifikatsiyalash – sportchining bilish faoliyatida muhim rol o'ynovchi fikr yuritish operatsiyalaridan biri klassifikatsiyalash hisoblanadi. Bir turkum ichidagi narsalarning bir-biriga o'xhashligiga va boshqa turkumdagi narsalardan farq qilishiga qarab, narsalarni turkumlarga ajratish tizimi klassifikatsiya deb ataladi.

2.10. Gandbolchining diqqati va uni rivojlantirish

Gandbolchilarda o'yin harakatlarining muvaffaqiyatlilik, G.M. Gegaevaning ma'lumotlariga ko'ra, ularda diqqatga xos quyidagi sifatlarning yuqori darajada rivojlanishi orqali aniqlanadi: diqqatning ko'lami, shiddatlilik, turg'unligi, taqsimlanishi va ko'chishi.

Gandbolchi o'yin jarayonida bir nechta o'yinchilar va ularning o'z bi-biri bilan qilgan harakatlarini bir vaqtda idrok etishi kerak, bu esa uning diqqati ko'lami rivojlanganligi tufayli sodir bo'ladi.

Diqqatning ko'lami, eng avvalo, taktik harakatlarni ko'ra bilish, taktik masalalarni muvaffaqiyatli echish uchun zarur. Diqqatning yuqori sifati rivojlantirish uchun mashg'ulot jarayonida diqqat ko'lami, taktik masalalarni echish maqsadga muvofiq va ahamiyatlidir.

Diqqatning shiddatlilik gandbolchining o'yin axborotlarini tez idrok etishiga imkon beradi. Gandbolchi diqqatining shiddati qanchalik yuqori bo'lsa, o'yinchi axborotni shunchalik tez idrok etadi. Shu bilan birga, o'yin vaziyatini tez idrok etib, uni o'zlashtiradi, to'pga yoki boshqa o'yinchilar harakatiga zudlik bilan javob beradi. Diqqatning yuqori shiddatiga ega bo'lgan gandbolchi tez tafakkur bilan harakatning xatti-harakatini to'g'ri fosh etadi, uning harakatiga mos keladigan javob harakatini amalga oshiradi.

Diqqatning shiddatlilik hamma o'yinchilar – hujumchi, himoyachi va darvozabonlar uchun muhimdir. U xatti-harakat yoki taktik kombinatsiyalarni bajarilish vaqti qisqartirilgan mashqlarda rivojlanadi.

O'yin vaqtida gandbolchining diqqati ixtiyoriy xarakterga ega, u tashqi ta'sirlarga chalg'imasdan, ongli ravishda o'yin jarayoniga diqqatini to'playdi.

Diqqatni bir joyga to'plash malakasini hosil qilish o'yinchiga mashq mobaynida o'yin maydonida bo'lib o'tayotgan voqealarni kuzatishga yordam beradi. Diqqatni bir joyga to'plash psixik va jismoniy funksiyalarni safarbar qilishga imkoniyat tug'diradi va o'yin faoliyati samaradorligiga ta'sir etadi. Bunday sifatning rivojlanishi mashg'ulot jarayonida sportchilarda diqqatni to'plashga ko'rsatma beradi, kerak bo'lsa gandbolchining irodasi jalb etiladi.

Zamonaviy gandbol fazoda to'pga yuqori tezlikda uchishi bilan ifodalanadi, bu paytda gandbolchi sharoitni tahlil qilish, taktik masalalarni echish va murakkab harakatlarni bajarish amallarini barobar olib borishi lozim. Gandbolchi bir vaqtning o'zida diqqatni o'yinning har xil momentlariga taqsimlaydi: to'pgacha va o'yinchigacha bo'lgan masofani o'lchaydi, o'z jamoasidagi va raqib jamoadagi o'yinchilarning o'yin maydonida joyini o'zgartirishini kuzatadi, to'pni tepishga mos harakatni tanlaydi va hokazo. Bunga o'xshagan epizodlar juda turli-tuman bo'lishi mumkin va shunga muvofiq ularni aniq idrok qilish darajasi ham har xil bo'ladi, bularning hammasi diqqatning taqsimlanishini ta'minlaydi.

Gandbolchining musobaqa faoliyatida o'yinning borishiga qarab, ko'pincha o'yinchi bir harakatdan boshqa harakatlarga o'tishi zarur bo'ladi, bunda diqqatning ko'chish tezligi juda muhim ahamiyatga ega. Kuzatish ma'lumotlariga ko'ra, gandbolchi o'yin davomida 600 ta har xil harakatlarni bajaradi.

Diqqatni yuqorida sanab o'tilgan barcha sifatlari sportchining mashqlangan holatiga qarab keskin o'zgaradi. Mashg'ulot jarayonida maxsus sharoit yaratib, bundan tashqari, umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus jismoniy tayyorgarlik jarayonida diqqatni u yoki bu xususiyatlarini namoyon etuvchi har xil harakatli o'yinlarni kiritib, diqqatga xos sifatlarni o'stirish mumkin.

Sportchining taktik harakatlarida kuzatuvchanlik va diqqatchanlik – sportchi diqqati o'quv tayyorgarlik mashg'ulotlarida sheriklari va ayniqsa raqiblarini taktik niyatlarini bilib olish va o'z taktik harakatlarni amalga oshirishlaridagi asosiy omil bo'lib xizmat qiladi. Masalan, kurashchilar bilan o'tkazilgan maxsus tadqiqotlar natijasida raqiblarni har bir xatti-harakatlariga bo'lgan diqqatlari asosida raqib obrazini bilib olishi aniqlangan. Raqibning bu obrazlar tarkibida uning texnikasi haqida, taktikasi, jangni olib borish uslubi, tajribasi, jismoniy sifatlari (kuchi, tezligi, chidamligi, chaqqonligi),

psixologik xususiyatlari (irodaviy-emotsional holatlari, munibaqalashuv kayfiyati, jasurligi, qat'iyliligi, matonatligi) va hokazolar kiradi. Sportchi diqqati musoboqalardagi olishuvlar jarayonida raqibning maqsadlarini bilib olish va uning butun taktik rejasini aniqlashtirish uchun amalga oshiriladi. Bunda statistik belgilar (raqibning pozasi, oraliq masofa, olishuvning xarakterli phallari va hokazolar) funksional belgilar (nafas olish uslubi, reaksiyalarni o'z vaqtida amalga oshirishi, mimikasi va hokazolar) va natijaviy belgilar (faolligi, muvaffaqiyati va muvaffaqiyatsiz harakatlilar soni u olgan ogoxlantirishlar va hokazolar) mo'ljallanib qaratiladi. Ana shunday joriy ma'lumotlar asosida taktik harakatlarga bellashuv jarayonida o'zgarishlar kiritib boriladi.

Boshqa bir tadqiqotlarda bokschilardagi aldamchi va chin harakatlarning turli belgilari o'rganilgan. Diqqat yordamida bokschilar o'z harakatlarni bijarish paytida, ya'ni tayyorgarlik choqlaridayoq boshlashni o'rganib oladilar. Birinchi holatda bokschilar oraliq masofaga qarab (binobarin, oraliq masofa fitnalar, aldamchi harakatlarga) tayyorgarlik jarayonida chin harakatlardagiga nisbatan kattaroq bo'ladi, bokschining turish holatiga (ochiq yoki yopiq) va uning yuz ifodasiga (masalan, bokschilardan biri chin zarbani berishdan oldin ketibyor qoshlarini chimiradi) qarab mo'ljallanib oladilar. Bunday ma'lumotlar jangdagi har bir holat uchun taktik harakatlarga o'rganishlar kiritib borish imkoniyatini beradi. Sportda diqqatchanlik sportning boshqa turlarida ham ayniqsa, sport o'yinlarida ham ana shunday rol o'ynaydi. Zero sport o'yinlarida ishtirokchi o'z xatti-harakatlarini, shoriklarini xatti-harakatlari bilan doimiy ravishda muvofiq bo'lishiga erishishi lozim. Sportda diqqat sportchilarning taktik tafakkuri bilan ham chambarchas boqliqdir. Sportchi diqqati sportchi faoliyatining barcha turlarini muvaffaqiyatli amalga oshirishning va uning samaradorligini ta'minlovchi muqim shartlardan biridir. Sportchi faoliyati qanchalik murakkab, serzahmat, davomiylik jihatidan uzoq muddatli, mas'uliyat hissini taqozo qilsa, u diqqatga shunday yuksak shartlar va talablar qo'yadi. Sportchi ziyrakligi, faolishtiligi, tez payqashi, sinchkovligi, dilkashligi uning turmush sharoitida, shaxslararo munosabatida muhim omil sifatida xizmat qiladi. Diqqat aqliy faoliyatning barcha turlarida ishtirok etadi, sportchining xatti-harakatlari ham uning ishtirokida sodir bo'ladi.

Psixologiya fanida diqqatga har xil ta'rif beriladi, uni yoritishda psixologlar turli nazariyaga asoslanib yondashadilar. Diqqat deb ongni bir nuqtaga to'plab, muayyan bir ob'ektga aktiv (faol) qaratilishiga aytiladi (P.I.Ivanov). P.I.Ivanovning fikricha, biz faoliyatimiz jarayonida idrok va tasavvur qiladigan har bir narsa, har bir hodisa, o'zimiz qilgan ishimiz, o'y va fikrlarimiz diqqatning ob'ekti bo'la oladi. N.F. Dobrinin, N.V.Kuzmina, I.V.Straxov, M.V.Gamezo, F.N.Gonobolin va boshqalarning nuqtai nazaricha, diqqatning vujudga kelishida ongning bir nuqtaga to'planishi ong doirasining torayishini bildiradi, go'yoki ong doirasi birmuncha tig'izlanadi. Bunday torayish va tig'izlanish natijasida ong doirasi yanada yorqinlashadi. Ongning eng toraygan, tig'izlangan yorqin nuqtasi diqqatning markazi (fokusi) deb nomlanadi. Xuddi shu markaz (fokus)ga tushgan idrok qilinayotgan jismlar, tasavvur obrazlari, o'y va fikrlar to'la, yorqin va aniq ifodalanadi. Jahon psixologlarining fikricha, diqqat uzluksiz ravishda, muayyan darajada aktivlik xususiyatini saklab turadi. Bunday aktivlik, ongning biron-bir ob'ektga yo'nalishining kuchayishi va ma'lum vaqt davomida diqqat yo'naltirilgan narsaga ongning faol (aktiv) haratilishini regulirovka qilib turadi hamda mazkur holatning saklanishini ta'minlaydi.

Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, diqqat sezgi, idrok, xotira, tafakkur, xayol, nutq kabi alohida psixik jarayon emas. Shuning uchun barcha psixik jarayonlarda qatnashadi, ularning mahsuldorligini oshirishga ta'sir etadi. Shu boisdan diqqat qaratilgan ob'ektlar ong to'plangan nuqqasida aniq, yaqqol aks ettiriladi. Demak, sport faoliyatida diqqat aqliy jarayonlarning sifati, mahsuldorligi va samaradorligini ta'minlovchi insonning ichki aktivligidan iboratdir. Shuningdek, u har qanday sportchi faoliyatining zaruriy shartidir.

Psixologiya tarixining sahifalarini varaqlasak, diqqatning sportchi faoliyatidagi roliga berilgan yuksak va qimmatli mulohazalar uchraydi. Jumladan, fransuz olimi Kyuve geniallikni chidamli diqqat deb ta'riflashi, Nyutonning kashfiyot fikrini doimo shu masalaga qaratilish jarayoni deyishi, Ushinskiyning diqqat psixik hayotimizning yagona eshigi deb, baho berishi bunga yorqin misol bo'la oladi.

Bilish jarayonlari kechishining eng muhim xususiyati uning tanlovchanlik va yo'nalganligi bilan xarakterlanadi. Shu boisdan sportchi atrof-muhitning ko'plab qo'zg'atuvchilari, ta'sirlari orasidan

ahida nimanidir idrok etadi, faraz qiladi, allaqaysi narsa ta'g'risidagina mulohaza yuritadi, xolos. Ongning bu xossasi diqqat xususiyati bilan bog'liq ravishda namoyon bo'ladi. Diqqat bilish jarayonlari singari o'zining alohida mazmuniga, muayyan mahsuliga ega emas, shuning uchun u barcha jarayonlarning jo'shqinligi, ildamligini ta'minlaydi. Demak, diqqat sportchining hissiy, aqliy yoki harakatlantiruvchi faolligi darajasining oshirilishini taqozo etadigan tarzda ongning yo'naltirilganligi va biror narsaga qaratilganligidir. Berilgan ta'rifga binoan, "ushbu yo'naltirilganlik sportchining shliyoqlariga, uning faoliyati maqsadlari va vazifalariga mos keladigan ob'ektlarning tanlanganligida, ixtiyorsiz yoki ixtiyoriy tanlashda va ajratishda vujudga keladi. Diqqatning muayyan ob'ektlarga to'planishi, to'planganligi (konsentratsiyalanishi) ayni paytda boshqa hamlardan chalg'ishni yoki ularning vaqtincha (muvaqqat) inkor qilishini talab qiladi. Ana shu omillarga ko'ra, aks ettirish ravshanlanib boradi, tasavvurlar, mulohazalar faoliyat yakunlangunga qadar, qo'yilgan maqsadga erishguncha ongda saqlanadi. Ana shu yo'linda diqqat faoliyatini nazorat qilib boradi va uni boshqaradi. Shuning uchun ko'pgina psixologlar (P. Ya. Galperin va uning shogirdlari) diqqatni yuksak turini bilish jarayonlari, kishining xulq-atvori o'zgarishini boshqarish imkoniyatiga ega ekanligini ta'kidlaydilar. Diqqatning biror ob'ektga yo'nalishiga ko'ra sensor (pertseptiv), aqliy (intellektual), harakatlantiruvchi (harakat) shakllariga ajratish mumkin.

Diqqatning muayyan ob'ektga to'planishi ko'p jihatdan sportchining his-tuyg'usi, irodaviy sifati, qiziqishi kabilarga bog'liqdir. His-tuyg'ular va emotsional holatlar diqqatning ob'ekti bilan uzviy bog'langandagina uning uchun ijobiy ahamiyat kasb etadi. His-tuyg'ular, emotsional holatlar qanchalik kuchli va ko'tarinki tarzda namoyon bo'lsa, demak, sportchi diqqati ham shunchalik ob'ektga mustahkam qaratiladi. Hislar, emotsiyalar diqqatning ham ixtiyorsiz, ham ixtiyoriy turlarini kuchaytiradi. Sportchining amaliy va aqliy faoliyati jarayonida uning ongi muayyan darajada sport mashg'ulotlarida yangi bilimlar, ma'lumotlar bilan boyib borishi natijasida diqqat ham takomillashadi. Yangilikni payqash hissi sportchi amaliy faoliyatini faollashtiradi (aktivlashtiradi), shu bilan birga, diqqatning ob'ektga uzoqroq to'planishini ta'minlaydi. Sportchining to'xtatib qolgan kayfiyati diqqatning kuchi va ildamligini oshiradi,

tanlovchanligiga ijobiy ta'sir etadi. Stress, effekt singari emotsional holatlar diqqatga salbiy ta'sir etib, uning tashqi ta'sirlariga beriluvchan, kuchsiz qilib qo'yadi. Ana shuning oqibatida diqqat chalg'iydi, bo'linadi, parishonlik namoyon bo'ladi va sportchi faoliyatidagi bir tekislik buziladi.

Psixologiyada sportchi diqqatining ixtiyoriy turi, ko'pincha irodaviy deb nomlanadi. Bu, albatta, bejiz emas, chunki, diqqatning muayyan ob'ektga yo'naltirilishi iroda kuchi bilan saklab turiladi hatto ixtiyorsiz diqqat faoliyatida qatnashsa, u ham irodaning zo'ri bilan yo'naltirilgan ob'ektda to'planib turadi. Irodaning faoliyatni amalga oshirishda ishtirok qilishi ko'p jihatdan kishining maqsadiga intilishi, ishchanlik qobiliyati, psixologik tayyorligiga boqliq. Shu boisdan diqqatning kuchi, barqarorligi, mustaqkamligi, ildamligi odamning muayyan faoliyatini bajarishga mo'yilligi, shayligi bilan o'lchanadi. Diqqatning yuksak darajada mujassamligini ta'minlab turishda odamning faoliyatni bajarishga muvofiqlashgani muhim rol o'ynaydi. Har qanday faoliyatni amalga oshirishning boshida qiyinchiliklar yuzaga keladi va ular sportchidan irodaviy zo'r berishni talab qiladi. Sport faoliyatni bajarishdagi nuqsonlarning namoyon bo'lishi diqqatni to'plashdagi qiyinchiliklarning oqibati bo'lib hisoblanadi.

Diqqatning ob'ektga to'planishi, mustahkamlanishi sportchining qiziqishlariga bog'liqdir. Hatto ixtiyorsiz diqqatning faoliyatda mujassamlashishida sportchining ishtiyoqi va qiziqishi katta aqamiyatga egadir. Odatda, faoliyatga qiziqish bevosita va bilvosita shaklda namoyon bo'ladi. Bevosita qiziqish faoliyat jarayoniga, xatti-harakatlarning o'ziga, ish uslublariga qaratilgan qiziqishdan iboratdir. Bilvosita qiziqish esa faoliyatning maqsadiga, uning natijasiga yo'naltirilgan qiziqishdir. Ixtiyoriy, irodaviy diqqat bilvosita qiziqish bilan aloqadordir. Psixologik ma'lumotlarning tahliliga ko'ra, diqqatning ob'ektga to'planishi va mustahkamlanishi ko'zlangan maqsadni, faoliyat mahsulining zarurligi hamda sifatining ahamiyatini sportchi tomonidan anglash orqali ta'minlab turiladi. Faoliyat maqsadini anglash o'z ish harakatida sportchi diqqatining yuksak darajada mujassamlanishini ta'min etuvchi eng muhim shart va sharoitlardan biridir.

Sportchi diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari: (retikulyar formatsiya tizimi) hozirgi zamonda sportchi diqqatining neyrofiziologik mexanizmlarini tadqiq etish, ko'p jihatdan psixik jarayonlar

kechishining tanlovchanlik xususiyatiga bog'likdir. U faqat qo'zg'alishning optimal darajasi mavjud bo'lgan miya po'stining uyg'oq (tetik) holati orqaligina ta'minlanishi mumkin. Miya po'stining uyg'oklik darajasi po'stda zarur mexanizm (tonus) bilangina ta'minlanib, bosh miyaning tepa stovolida normal munosabatni saklovchi ko'tariluvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish faoliyati bilan uyg'unlikka egadir.

Ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi miya po'stlog'iga organizmdagi jarayonlarning almashishini ta'minlovchi impulslarni olib borib, uyg'oklik holatini yuzaga keltirib turadi. Bunda aktraretseptorlar tashqi qo'zg'atuvchilar yordamida tashqaridan kirib keluvchi informatsiyalarni oldin stvolning tepa bo'linmasiga hamda ko'rish tepaligining yadrosiga, keyin esa bosh miya po'stiga olib boradi.

Biroq miya po'stining optimal tonusi va uyg'oqlik (tetiklik) holatini ta'minlash faqat ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasiga bog'liq emas. Balki bu narsa tushuvchi retikulyar formatsiya faoliyatiga ham aloqadordir. Tushuvchi retikulyar tizimning apparati tolalari bosh miya po'stidan boshlanib (peshana va chakka qismlarining medial va medibazal bo'linmalarida), stvol yadrosi tomon, so'ng orqa miyaning harakat yadrosi sari yo'nalishda harakat qiladi. Shuning uchun tushuvchi retikulyar formatsiyaning faoliyati juda muhim bo'lib, uning yordamida miya stvoli yadrosiga qo'zg'alishni tanlovchi tizimiga etkaziladi, dastavval bu jarayon bosh miya po'stlog'ida yuz berib, murakkab bilish jarayonlari ontogenezida vujudga kelgan xatti-harakatlarning murakkab programmasi tarqasida insonning ongli faoliyatining yuksak formasi mahsuli bo'lib hisoblanadi.

Har ikkala retikulyar formatsiyalarni tarkibiy qismlarining o'zaro ta'siri miyaning aktiv faoliyatini o'z-o'zini boshqaruvchi murakkab tizim bilan ta'minlaydi. Ular elementar, sodda biologik hamda murakkab, kelib chiqish jihatidan ijtimoiy stimulyatsiya formasi ta'siri bilan o'rin almashtirib turadilar.

Aktivatsiya jarayonini ta'minlashdagi bu tizimning muhim ahamiyati ko'p seriyadan iborat eksperimental dalillar bilan neyrofiziologlar Matun, Djasper, Lindsli, Anoxin kabilar tomonidan tekshirilgan.

Bremer tajribasining ko'rsatishicha, stvolning quyi bo'linmalarini kesish tetiklik (uyg'oqlik) holatini o'zgarishiga olib kelmaydi, lekin stvolning yuqori hismini kesish elektr potentsiallarning asta-sekin paydo bo'lishi bilan xarakterli bo'lgan uyquni vujudga keltiradi.

Lindslining ta'kidlashicha, sensor qo'zg'atuvchini vujudga keltiruvchi mazkur signallar miya po'stlog'iga borishni davom ettiradi, lekin po'stning bu signallarga javobi qisqa muddatli bo'lib, uzoq vaqtli turg'un o'zgarishni amalga oshirmaydi. Ushbu dalillarning ko'rsatishicha, uyg'oqlik (tetiklik) holatini xarakterlovchi qo'zg'alishning murakkab jarayonlarini vujudga keltirish uchun sensor impulslar oqimining o'zi kifoya qilmaydi. Shuning uchun retikulyar tizimi aktivatsiyasini qo'llab-quvvatlab turuvchi ta'sir zarur.

Lindslining psixologik tajribasiga qaraganda, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi natijasida stvol yadrosidagi qo'zg'alish qayvonlarda sezgi chegarasini pasaytiradi, ular uchun oldin mumkin bo'lmagan ishni amalga oshirish imkoni yaratiladi, nafis farklash (diffirensirovka) vujudga keladi: konus bilan uchburchak tasvirini aniqlash va boshqalar.

Doti, Ernandes Peon va boshqalarning tadqiqotlarida ko'rsatilishicha, ko'tariluvchi retikulyar formatsiya yo'llarining kesilishi oldin mustahkamlangan shartli reflekslarning yo'qolishiga olib keladi. Biroqretikulyar formatsiya yadrosini qitiqlashda, hatto qo'zg'atish chegarasi atrofida bo'lsa ham shartli reflekslarni yuzaga keltiradi.

Yuqoridagi mulohazalardan ko'rinib turibdiki, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktiv ta'siri (tetiklik) uchun zarur shart bo'lgan optimal holat bilan miya po'stini ta'minlaydi.

Jahon psixologiyasi fanida olingan (to'plangan) ma'lumotlarning aksariyati, ko'tariluvchi retikulyar formatsiyaning aktivatsiyasi ta'siri o'ziga xos tanlovchanlik xususiyatiga ega ekanligini ko'rsatdi. Retikulyar formatsiya aloqida sensor jarayonlarning tanlab (saralab) aktivlashuvini barpo qilmasdan, balki bir qancha biologik tizimlarning tanlab aktivlashuvini ta'minlash zarur: ovqat, himoya, orientir refleks va hokazolar.

P. K. Anoxinning ko'rsatishicha, retikulyar formatsiyaning alohida qismlari mavjud bo'lib, ular turli biologik tizimlar faoliyatini aktivlashtiradi, shuningdek, har xil farmokologik ta'sirga (agentlarga) nisbatan sezgirdirlar. Masalan: a) uretan — tetiklikni blokada qilib,

uyquni keltiradi, b) aminazin — og'riq, himoya qilish reflekslarini boshqarib qilib, totiklikka befarq qoladi.

Demak, yuqoridagi ma'lumotlarga asoslanib, ushbu fikr va mulohazalarni bildirish mumkin: ko'tariluvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish ta'siri tanlovchanlikka ega bo'lib, bu tanlovchanlik asosiy biologik sistemalar xususiyatiga mos (munosib) tushib, organizmni aktiv faoliyat sari undaydi.

Tushuvchi retikulyar formatsiyani aktivlashtirish muhim ahamiyat kasb etib, aktivlashtirish impulsi tolalari bosh miya po'stidan (peshana va chakka medial qismlaridan) boshlanib, undan stvolning yuqori bo'linmalari apparati tomon yo'naladilar. Olimlarning fikricha, markaz tizim diqqatni oliy formatsiyasining fiziologik mexanizmlariga ta'sir o'tish nuqtasiga juda yaqin joylashgandir.

Jahon fanida anatomik ma'lumotlarga qaraganda, tushuvchi retikulyar formatsiyaning tolalari bosh miya po'stining barcha sohalariga tarqalgan bo'lib, eng xususiyatlisi — bu peshana qamining medial va mediobazal bo'limlaridan boshlanib, to uning limbuk oblastigacha davom etadi. Miyaning limbik zonasi (gippokamda) va bazal uchlaridagi neyronlar boshqa neyronlardan farq qiladi, natijada ko'rish va eshitish qo'zg'atuvchilarining ayrim xususiyatlariga nisbatan javob reaksiyasini beradi. Mazkur neyronlar har qanday qo'zg'atuvchilarni kuchayishida emas, balki kuchsizlanishida ham aktiv harakatni yuzaga keltiradi.

bu holatni o'rgangan kanadalik neyrofiziolog Djasper yuqorida ta'kidlab o'tilgan xususiyatlarni nazarda tutib, bu neyronlarni «yangilik neyronlari» yoki «diqqat katakchalari» deb nomlashni tavsiya qiladi. Uning fikricha, hayvonlarning signal kutish, labirintdan yo'lni qidirishda, po'stning xuddi shu oblastlarida neyronning 60 foizi paydo bo'lib, aktiv razryadiga aylanadilar.

Agarda hayvonlarda tayyorgarlik holatini boshqarishda limbik oblastning medial bo'linmasi va bazal boylamlari muhim rol o'ynasa, hayvonlarda esa murakkab faoliyat formasining asosiy markazi miyaning peshana (manglay) qismlari hisoblanadi.

Ingliz fiziologi Grey Uolter o'z tadqiqotlarida aktiv kutish (masalan, sinaluvchining 3 yoki 5 signalni kutishi va unga javob tariqasida tugmachani bosishi) holatining har qaysisi miyaning peshana qismida elektr tebranishni paydo qilishini va ular «kutish to'liqlari»dan iborat ekanligini dalillaydi. Kutilayotgan signalning

namoyon bo'lish imkoniyati ortganda bu to'liqlar nisbatan kuchayadi, signallarning ehtimoli pasayganda esa, ular kuchsizlanadi yoki butunlay yo'qoladi. Ushbu holat vujudga kelsa, signal paydo bo'lishini kutish ko'rsatmasi (instruksiyasi) bekor qilinadi.

Miya po'stini peshana qismining aktivlik holatini boshqarishda (regulya-siyasida) qanday rol o'ynashini dalillovchi tajriba M. N. Livanov tomonidan o'tkazilgan. M. N. Livanovning guvohlik berishicha, har qaysi aqliy zo'r berish (matematik topshiriqlarni echish paytida) miyaning peshana qismida ko'p miqdorda sinxron tarzda ishlovchi nuqtalarni vujudga keltiradi, bu holat topshiriq echib bo'lgunga qadar saqlanadi, keyin o'z-o'zidan g'oyib bo'ladi. Miya po'stining peshana qismidagi sinxron tarzda ishlovchi punktlar barqaror xususiyatga egadir.

Yuqoridagi fikrlarga asoslangan holda shunday xulosaga kelish mumkin. Miyaning peshana qismi qo'zg'ovchini vujudga keltirishda muhim ahamiyatga ega, chunki odamda aktivlik holatining o'zgarishi unga bevosita bog'liqdir. Shuning uchun hayvon yoki odam miya po'stining limbik oblastidagi qo'zg'ovchilarning kuchayishi tushuvchi retikulyar formatsiya to'qimalari bo'ylab harakat qiluvchi impulslar manbai hisoblanadi.

Jahonning yirik neyrofiziologlarining aksariyati, miya po'stining qismlarini qo'zg'atish miya stvoli yadrosining elektr faoliyatida bir qator o'zgarish yasaydi va bular, o'z navbatida, orientir refleksini jonlanishga olib boradi, degan xulosaga kelishgan.

Demak, diqqatning neyrofiziologik mexanizmlari to'g'risida mulohaza yuritilganda, ko'tariluvchi retikulyar tizim bosh miya po'stiga impulslarni etkazuvchi, aktivatsiyaning biologik shartlangan formasi ekanligini, tushuvchi retikulyar tizim esa impulslarning aktiv ta'sirini vujudga keltirish imkoniyatini ta'kidlab o'tish maqsadga muvofiq.

Psixologiya fanining aksariyat manbalarida diqqat deb psixik faoliyatning yo'naltirilishi va shaxs uchun ma'lum darajada ahamiyatga ega bo'lgan ob'ektning ustida to'planishi tushuniladi. Diqqat shunday muhim bir psixik jarayonki, u insonning jamiki faoliyatlarida bevosita ishtirok etadi va ularning muvaffaqiyatli yakunlanishini ta'minlaydi. I. P. Pavlovning oliy nerv faoliyati haqidagi ta'limoti, A. A. Uxtomskiy ilgari surgan dominantlik prinsipi va ularning zamondoshlari tadqiqotlari diqqatning fiziologik asoslari va mexanizmlarini ilmiy nuqtai nazardan tushuntirish imkonini yaratdi.

Diqqat bilish jarayonlarini (sezgi, idrok, tasavvur, xotira, tafakkur, sayol va boshqalarni) vujudga kelish, rivojlanish va takomillashishning zaruriy shartidir. Bilish jarayonlarining birligi, barqarorligi, o'zaro ularning uyg'unligi, samaradorligi, mazmundorligi va tizimliliği bevosita diqqatga bog'liqdir.

Insonning har bir bilish jarayoni faqat diqqat yordamidagina ro'yobga chiqa oladi (lekin qiziqish va irodaviy akti e'tibordan chetda qoldirmaslik shart). Agarda diqqat passiv (faolsiz) qo'zqatuvchilar yordamida vujudga kelsa, u taqdirda bilish jarayoni mahsuldorligi keskin kamayadi, hatto tormozlanishi ham mumkin. Diqqat kuchsiz, beqaror, ob'ektga to'planishi zaif bo'lsa, kishining diqqati uzoq vaqt muayyan vazifani bajarishga ongli ravishda yo'naltirilgan taqdidagina bilish jarayoni maqsadga muvofiq amalga oshadi, xolos.

Psixologiya fanida sportchi diqqatini o'rganishning yana ikki xil nazariyasi mavjuddir. Birinchi nazariya negizida ongning bir nuqtaga yo'nalganligi yotadi. Ikkinchi nazariyaga binoan uning zamirida organizmning orientirovka faoliyati turadi. Ushbu gipotezalarni ilgari surgan psixologlar diqqatni yo'nalganligining ob'ektga bog'liqligini va unda jarayonni boshqarish imkoniyati mavjudligini tushuntirishga harakat qiladi. N. F. Dobrinin, A. N. Leontev, P. Y. Galperinlarning fikricha, organizmning qidiruv harakatlari, orientirovka faoliyati ikki qlamdan iboratdir.

1. Diqqat qaratilgan tashqi ifodaga ega bo'lgan ob'ektni sezish, idrok qilish. Shu erda qarama-qarshilik vujudga keladi: chunki ob'ektning yo'qolishi bilan diqqat ham o'z funksiyasini tugatadi. A. N. Leontev mulohazasiga ko'ra, bu orientir faoliyati emas, chunki ob'ektning paydo bo'lishi bilan diqqat qam namoyon bo'ladi, ob'ekt yo'q bo'lsa, demak, diqqat ham bo'lmaydi, deb ta'kidlaydi. P. Y. Galperin esa ob'ektning paydo bo'lishi bilan diqqat yuzaga keladi. Ob'ekt yo'qolganidan keyin esa psixik qism bo'lgan tekshirish, nazorat qilish jarayoni boshlanadi. Demak, diqqat ongning bir ob'ektga yo'naltirilishi va ongli holatni nazorat qiluvchi jarayondan iboratdir, deydi.

Psixologiyada diqqatning «yo'naltirilishi» deganda psixik faoliyatning tanlovchanligi va ixtiyoriy hamda ixtiyorsizligi tushuniladi. Bu to'g'ridagi mulohazalar boshqa sahifalarda davom ettiriladi.

XX asrning 20--yillarda bir qancha psixologlar diqqat muammosini ustanovka bilan bog'lab tushuntirdilar. Buning yaqqol isboti K. N. Kornilov tahriri ostida 1926-yilda chop qilingan psixologiya darsligidagi bir mavzu «Ustanovka va diqqat» deb atalganligidir. Darslikda yozilishicha, qator ob'ektlardan bir ob'ektni ajratish diqqatning sub'ektiv kechinmasidir va buni ob'ektiv hodisalar bilan taqqoslash sezgi organlarining ustanovkasidan – ishlash vaziyatidan iboratdir.

Shunga o'xshash g'oya L. S. Vigotskiyning dastlabki tadqiqotlarida ham ko'zga tashlanadi. L. S. Vigotskiy diqqat bilan aloqador bo'lgan ikkita ustanovka turini ajratib ko'rsatadi:

Sensor ustanovka – tayyorgarlikda idrokning ustunligi qobiliyati.

Motor ustanovka – tayyorgarlikda harakatning ustunligi qobiliyati.

Sensor ustanovkada idrok, motor ustanovkada esa harakat ustunligi sezilib turadi. L. S. Vigotskiy bularga misol qilib jismoniy tarbiya mashg'ulotida komanda (buyruq) berishni keltiradi. Safda turganlarga qarab «O'ng» deb aytamiz. Shu zahotiy oq saflanganlar buyruq oxirini aytishga sensor ustanovka qo'zg'aydi «ga !» deyish oyoqlarni aylantirishga moslashish bilan bog'liq motor ustanovka komanda oxirini eshitishni ta'minlaydi.

Bu-yillarda psixologlar ustanovkani kishining ijtimoiy tajribasi bilan bog'liq ravishda tadqiqot qilishga harakat qilganlar. P. P. Blonskiyning mulohazasicha, diqqatning asosida kishining ijtimoiy qiziqishlari yotadi. Psixologlar orasida diqqatni tushuntirishda turli qarashlar, nazariyalar vujudga keladi. Vaholanki, P. P. Blonskiy diqqat bilan qo'rquv, vahimani bir narsa deb qaradi. Qo'rquv – bu diqqatning intensivroq namoyon bo'lishi, ya'ni maksimal darajada aks etishi deb tushuntiradi. Bu erda psixik faoliyatning ma'nosi butunlay yo'qotib ko'rsatilgan tuyuladi va diqqat biologik nuqtai nazaridan qaranganga o'xshab ketadi. Biologik pozitsiyada diqqat bosh miya yarim sharlari faoliyati bilan emas, balki vegetativ asab tizimi bilan bog'liqlikda tushuntiriladi.

Mana biz sportchi diqqati nazariyalari yuzasidan muayyan darajada ma'lumotga ega bo'ldik. Ijtimoiy turmushda sportchi diqqati xususiyatlarini ahamiyatligining oshishi uning eksperimental tarzda o'rnatilishiga muhim omil bo'lib xizmat qildi. Sportchini sport faoliyatida diqqatning quydagi xususiyatlari juda ahamiyatlidir:

Diqqat barqarorligi.

Diqqatning kuchi.
Diqqatning taqsimlanishi.
Diqqatning ko'chuvchanligi.
Diqqatning ko'lam.
Diqqatning to'planishi.

Sportchi faoliyatida diqqat ta'kidlab o'tilgan vazifalarni amalga oshirishda juda muhim rol o'ynaydi. Sportchining har qanday faoliyatida diqqatning ishtirok qilishi (qatnashishi), bu faoliyatning samaradorligi va muvaffaqiyatli chiqishini ta'minlaydi. Diqqatning kuchi va barqarorligi – bu shunday xususiyatki, buning negizida qilinayotgan ishning natijasi ehtiyojni qondirishga xizmat qiladi. Diqqatning kuchi va barqarorligi o'zi sport faoliyatini biror narsaga yoki hodisaga muttasil ravishda uzoq vaqt davomida qaratib turilishidir.

Diqqatni faoliyat ustida to'plash va ushlab turish uchun sportchi sport faoliyatini to'g'ri tashkil qila bilishi kerak. Masalan, o'smir sportchilar 40 daqiqa davomida tanaffussiz o'z ustlarida ishlashlari mumkin. Agar faoliyat qiziqarli tashkil qilinsa, u holda bundan ham ko'proq vaqt mashg'ul bo'lishlari mumkin.

Psixolog G. S. Bakradze diqqatning ob'ektda to'planishi faoliyatning roli haqida qiziqarli ilmiy tekshirish tajribasini o'tkazgan. Agarda diqqatni zaifligini tekshiruvchi o'z vaqtida payqab, unga nisbatan qandaydir muskul harakatini amalga oshirsa, u yana tiklanadi. Bular tashqari, diqqat barqarorligini faoliyatning xarakteriga, sportchining o'ziga bog'liqligi bir qancha psixologlar tomonidan isbotlangan.

Jumladan, A. P. Gazova diqqatning bo'linuvchanligini ko'p stanokda ishlovchi to'quvchilarda o'rganib, juda qimmatli materiallar yig'adi. Uning fikricha, diqqat bu kasbdagi odamlarda ixtiyorsiz va ixtiyoriy muvozanatlashgan bo'lishi mumkin. Bir nechta stanokda ishlash malakalari hosil bo'lishi natijasida bularda ixtiyoriy muvozanatlashgan diqqat turi vujudga keladi.

Diqqatning bo'linuvchanligi ustida olib borilgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, ikkita yoki uchta ishni birdaniga bajarish mumkin, bunda I. P. Pavlov ko'rsatganidek, ulardan biri tanish (ishdan oldin bajarilganligini eslatuvchi) va bosh miya yarim sharlar po'stlog'ida «navbatchi punktlar» mavjud bo'lsa. Ikkita faoliyatni bir davrning o'zida bajarish uchun faoliyatning biri diqqatni talab qilmaydigan yo-

ki avtomatlashgan bo'lishi talab qilinadi. Sportchida bunday imkoniyat faqat mashq qilish orqaligina yuzaga kelishi mumkin, xolos.

Diqqatning ko'chuvchanligi mezon (kriteriyasi) faoliyatimizning bir turdan ikkinchi turga aylanishidir. Jumladan, sportchi diqqatini tezkorlik bilan bir mashqdan ikkinchisiga ko'chirishi bunga yorqin misoldir. Diqqatning ko'chuvchanlik xususiyati sekinlashuvi uning sifatini pasayishiga olib keladi. Diqqatning ongli ravishda ko'chishi namoyon bo'lsa-da, lekin ayrim hollarda ongsiz holatda inson diqqati bir ob'ektdan ikkinchisiga ko'chishi ham mumkin. Misol uchun tabiat quchog'iga sayr qilish chog'ida, kinofilm tomosha qilishda xuddi shunday ko'chish holati yuzaga keladi.

Diqqatning xususiyatlaridan keng doirada va aniq o'rganilgani uning qo'لامي (hajmi) bo'lib hisoblanadi. Diqqat qaratilgan narsalar va hodisalardan qanchasi ongimiz ob'ektdan joy olgan bo'lsa, demak, uning shu bilan ko'لامي (hajmi) o'lchanadi. Sportchi diqqat ko'لامي (hajmi) taxistoskop degan asbob yordamida aniklanadi. Taxistoskop ekranida tekshiriluvchilarga bir to'p harflar ko'rsatiladi.

40-yillarda psixologiya fani bir qator muvaffaqiyatlarga erishdi. Psixologiya fani nazariya va tajribaga asoslangan holda juda ko'p muammolarni echishga muvaffaq bo'ldi. Nazariy jihatdan katta o'rin olgan masalalardan biri «oliy psixik funksiyalarining rivojlanishi va strukturasi» to'g'risidagi L. S. Vigotskiy ilgari surgan konsepsiyalardir. Buning asosida ikkita gipoteza yotadi:

A) Psixik faoliyatning xarakteri haqida.

B) Birlamchi tashqi va ichki faoliyatdan ichki psixik jarayonlarning namoyon bo'lishi.

L. S. Vigotskiy psixik funksiyalar rivojlanishini o'rgana borib, shular ichiga ixtiyoriy diqqatni ham kiritadi. Uning fikricha, sportchi diqqatining tarixi – bu sportchi xulqining paydo bo'lishi tarixidir. L. S. Vigotskiy ishlarining xarakterli tomoni sportchi psixikasini tushunishda tarixiy va genetik yondashishdir. Buni u diqqatni o'rganishga ham tatbiq qilgan va diqqatning rivojlanishini ko'rsata olgan. Muallif sportchilarda diqqatni rivojlanishining ikkita yo'nalishini ko'rsatadi.

Diqqatning natural (tabiiy) rivojlanishi. Bunda muallif umumorganik rivojlanishini tushuntiradi, ya'ni markaziy nerv tizimining strukturaviy va funksional jihatdan o'sishini ko'rsatadi. Bu rivojlanish

budun hayot davomida bo'ladi, ammo bunda «sekinlashgan» va «bir vaqt pasaytirilgan» ko'rinishlar mavjud.

Diqqatning madaniy rivojlanishi. Bunda ixtiyoriy diqqatni namoyon bo'lish xususiyati madaniy kontsepsiya bilan bog'liq deb tushuntiriladi. Katta yoshdagi sportchilar diqqatning psixologik mexanizmi haqida gapirib, tashqi operatsiya, organizmning xulqini ichki operatsiyasiga aylanadi, deydi. Madaniy rivojlanish sportchi tashqi muhit bilan aloqa qila boshlagandan o'sa boshlaydi. Madaniy rivojlanish nazariyasining bir necha bahsbop tomonlari mavjud. Bularning biri – bu o'smir sportchi diqqatini rivojlanishning «natural» fazaidir. L. S. Vigotskiy «interiorizatsiya», ya'ni ichki psixik faoliyatni tashqi amaliy faoliyatidan kelib chiqishi, tashqi harakatlarning ichki harakatlarga, narsalarning obrazlariga va ular haqidagi tushunchalarga aylanish jarayoni fikrini ilgari suradi. Bu bilan psixik rivojlanishning bitta qonuniyatini ochdi, lekin bu to'la xarakteristika bo'la olmaydi, ya'ni bunda bu jarayon bilan birga «eksteriorizatsiya» jarayoni mavjud ekanligi diqqat markazidan chetda qoldi.

L. S. Vigotskiyning ilmiy yutug'i shundan iboratki, u diqqat muammolarini o'rganishda ijtimoiy va genetik nuqtai nazardan yondashdi. Ixtiyoriy diqqatni tashqi stimullar vositasida nutq funksiyasini yonaltirish deb tushuntira oldi.

Shunday qilib, biz yuqorida ko'pgina adabiyotlar bilan tanishib, ularda sportchi diqqati kategoriyasi qay tarzda qo'yilganligini ko'zdan kechirdik.

Direktiv voqealikdagi narsa va hodisalar, sub'ektiv kechinmalar diqqat ob'ekti bo'lib hisoblanadi. Diqqat jarayonida ongning voqelikka nisbatan tanlab munosabatda bo'lish xususiyati namoyon bo'ladi. Sportchi biror ob'ektga diqqat qilar ekan, ayni bir paytda qolgan narsa va hodisalarni ong doirasidan chetda qoldirmaydi.

Shuningcha, sport faoliyatida sportchi diqqatni an'anaviy uslubga bog'langan holda maxsus vositalar yordamida mashg'ulotlarda shakllantirib borishi zarur. Buning uchun diqqatni shakllantirishga ta'sir qiluvchi quyidagi usullardan foydalanish ayni muddao bo'lib o'tadi. Sport mashg'ulotlarida mashq materiallariga ko'z yugurtirish, materiallarni tasavvur qilish, ko'rgazmali materiallarni o'qish, shakllar tahlil qilish, mantiqiy urg'uga e'tibor berish, mantiqiy muqarrarni topish.

2.11. Gandbolchilarda xotirani rivojlantirish

Gandbolchining muvaffaqiyatli o'yin faoliyati uchun nafaqat usullarni esda saqlab qolish, balki taktikaning turli xillarini, rang-barang o'yin kombinatsiyalarini, har xil komanda va o'yinchilarning taktik xususiyatlarini eslab qolishi va, shu bilan birga, bular xotirada juda mustahkam olib qolinishi zarur. Gandbolchida kasbiy xotira rivojlantirilsa, bu axborotlar yaxshi saqlanadi. Xotirani rivojlantirish uchun murabbiy esda mustahkam saqlab qolishning shart-sharoitini bilishi kerak.

Bularga quyidagilar kiradi:

- sportchining musobaqada qatpashishini tahlil qilish, raqiblar o'yini xususiyatlarini, o'zining g'alaba va mag'lubiyatlarini, musobaqa oldi va musobaqa paytidagi holatlarini va boshqa o'rgangan materiallarini yozib yurish uchun kundalik daftar tutish;

- kundalikka yozilganlarni mustaqil qaytarish;

- o'rganuvchilarning murabbiy tomonidap og'zaki nazorat qilinishi;

- o'rgatishda ma'lumdan noma'lumga, engildan qiyinga izchillik prinsipiga rioya qilish;

- uzoq muddatga esda olib qolishga ko'rsatma berish, masalan, (Men bular to'g'risida sizdan 10 kundan so'ng so'rayman), «O'z raqiblaringiz haqida ma'lumotlarga ega bo'ling, ular to'g'risida har doim xarakteristika berishga tayyor bo'lishingiz shart» kabi topshiriqlarni berish va keyinchalik esda saqlab qolinganlarni nazorat qilish.

Shunday qilib, sportchida xotiraning rivojlanishi uning tajribasini shakllantirish jarayonini tezlashtiradi. Xotira mushaklar kabi doimiy mashq qilishni talab etadi.

2.12. Gandbolchini irodaviy tayyorlash

Gandbolchini irodaviy tayyorlashning muhim vazifalaridan biri – qo'yilgan maqsadga erishish uchun irodani maksimal darajada namoyon etish, emotsional holatni boshqara olishdir. Gandbolchining irodaviy harakatlari ma'lum bir maqsadga ongli ravishda intilishida ko'rinadi. Bunda u o'z maqsadi yo'lida turgan

qiyinchiliklarni anglash uchun bor imkoniyatlariga zo'r berishni bilishi kerak.

Gandbolchini irodaviy tayyorlash uning irodaviy sifatlarini rivojlantirishga tenglashtiriladi. Bularga: maqsadga intilish (maqsadning aniqligi); dadillik va mardlik (xavfli va tavakkal bilan bog'liq bo'lgan asoslangan qarorlarni qabul qilish); qat'iyat va ishonat (qiyinchiliklarga qaramasdai oldiga qo'yilgan maqsadga to'simasdan harakat qilish); mustaqillik va tashabbuskorlik (tashqi sharoitlarga suyanmasdai o'z harakatlarini mustaqil belgilash); shukronilik va o'zini tuta bilish (maqsadga erishishda halal qiladigan usuldagi jismoniy, psixik xususiyatlardan o'zini tuta bilish qobiliyati) kabi. Bular irodani tormozlash funksiyasidir.

Irodaviy sifatlar qiyinchiliklarning asta-sekin ko'payishi jarayonida rivojlanadi.

Qiyinchilikning ikki xili mavjud: ob'ektiv – bu sport turining o'ziga xos xususiyatlaridan kelib chiqadi, sub'ektiv – bu sportchi o'zining xususiyatlari bilan bog'liq qiyinchilikdir.

Ob'ektiv qiyinchiliklar quyidagilardan iborat:

1. Gandbolchining jismoniy tayyorgarligi va uning jismoniy holati bilan bog'liq qiyinchiliklar:

- katta jismoniy yuklama;

- maksimal tezlikda ko'p marotaba tezlashish va oldinga qitashning zarurligi;

- og'riq so'zgilari vujudga kelganida, ularga bardosh berish.

2. Furti xil texnik usullarni bajarish bilan bog'liq bo'lgan qiyinchiliklar:

- harakatlarning yuqori koordinatsiyasi va aniqligi;

- bir harakat aktlaridan boshqalariga, bir harakat shaklidan boshqalariga to'zkor ko'chishning zarurligi.

3. Gandbolchilarning taktik harakalari bilai bog'liq bo'lgai qiyinchiliklar:

- murakkab va tez-tez o'zgaruvchan sharoitda mo'ljal olishni tez va aniq bajarish zarurligi;

- o'zgaruvchan sharoitda tez va maqsadga muvofiq reaksiya qitish.

- kuzilgan reja va qarorlarini tez o'zgartira bilish.

4. Gandbolchi musobaqa faoliyatining umumiy sharoiti va o'yin faoliyatiga sharoit bilan bogliq qiyinchiliklar:

– kuchli tashqi qo'zg'atuvchilar, xususan, tomoshabinlarning haddan ortiq emotsionalligi;

– o'yinda noqulay sharoitlarning vujudga kelishi (gandbol o'yin maydonining yomon holati, kuchli yomg'ir, qor, juda baland yoki juda past havo harorati);

– komandalar g'alaba va mag'lubiyatining o'zgaruvchanligi, o'yinda ustunlikning raqib tomonga o'tib ketish ehtimoli;

– o'yinlar orasidagi vaqtning juda kamligi va o'yin mavsumida juda ko'p o'yinlarning o'ynalishi;

- ikki taym mobaynida yuqori sur'at va yuqori shiddatli yuklamalar.

5. O'quv-mashg'ulot ishlari bilai bog'liq qiyinchiliklar:

- bir necha-yil davomida o'quv mashg'ulotlarini uzluksiz bajarish zarurati;

- kun tartibiga doimo rioya qilish zarurati.

Sub'ektiv qiyinchiliklar ob'ektiv qiyinchiliklardan farqli o'laroq, sport turining ob'ektiv xususiyatlariga sportchining, mashg'ulot, sport musobaqa sharoitlari va hokazolarga shaxsiy munosabatida ko'rinadi. Bularga: salbiy start oldi holatlari va o'yip iaqtidagi salbiy emotsional holatlar, shikastlanish qo'rquvi, raqibdan qo'rqish, raqibning noqulay o'yin uslubi, o'yin maydonidagi qattiq shovqin, irim qilish, noto'g'ri hakamlikdan o'yinchining asabi buzilishi kabilar kiradi.

Sub'ektiv qiyinchiliklarni engish uchun, eng avvalo, ularning vujudga kelish sababini aniqlash va shunga ko'ra ularni yo'qotish uchui vosita, chora, yo'l tanlash lozim.

Ob'ektiv va sub'ektiv qiyinchiliklarni engish doimo irodaviy zo'riqishning namoyon bo'lishi bilap bog'liq, agar irodaviy zo'r berish bo'lmasa, sportchipig irodasi namoyon bo'lmaydi.

Irodani umumiy rivojlantirishda irodaviy sifatlarni har tomonlama tarbiyalash nazarda tutiladi. Ular xarakter xislatlariga aylanib, faoliyatning turli sohalarida (o'qish, mehnat va hokazo) namoyon bo'ladi.

Ixtisoslashtirilgan irodaviy sifatlarning rivojlanishi gandbolning o'ziga xos xususiyatlariga qarab paydo bo'ladi, chunki har bir sport turida irodaviy sifatlari o'zgacha tusga ega. Shuning uchun gandbolchining mardligi bilan parashyutchiniig mardligini tenglashtirish mumkin emas. Irodani rivojlantirish uchun tanlangan

usuli va vositalar har bir sport turining o'ziga xos xususiyatlarini aks ettirishi zarur.

Gandbolchining irodasini rivojlantirishda trenerning roli juda katta. O'ziga va sportchilarga bo'lgan talabchanlik, intizom, qat'iyat, oqillik, shug'ullanuvchilar shaxsining individual xususiyatlarini bilish – mana shular trener shaxsining sifat ro'yxatlari murabbiyning o'z shogirdlari irodasini tarbiyalash uchun kerak.

O'yinchini irodaviy tayyorlash bu murabbiyning musobaqa oldidan onda-sonda qiladigai ishi emas, balki uzoq vaqt davomida umumiy, qunt bilan qilinadigan mehnatidir.

Maqsadga intilishni tarbiyalash jarayonida, gandbolchida o'z mahoratini takomillashtirish, sport faoliyatini rejalashtirish va maqsadga erishish uchun o'zini bo'ysundirish vazifalarini oldiga qo'yish malakasini shakllantirish zarur.

Mustaqillik va tashabbuskorlik o'yinning individual uslubi bilan o'z sport mahoratini mustaqil oshirish yo'li bilan va psixologik tayyorgarlikda yangi taktik kombinatsiyalarni yaratish uchun vositalarni qidirishda rivojlanadi.

Dadillik va mardlikni shakllantirish uchun shunday vaziyatlarni yaratish kerakki, ularni hal etish uchun sportchi sustlikka yo'l qo'yishi mumkin emas.

Qat'iyatlik va matonat har xil ob-havo sharoiti, kayfiyat, mashq o'tirish tartibining yo'qligiga qaramay, oldinga qo'yilgan maqsadni erishish, hayot va sport mashg'ulotlari rejimiga rioya qilish, rejalashtirilgan katta jismoniy yuklamalarni bajarish malakalarining oqib-eylonishini talab qiladi.

Chidamlilik va o'zini tuta bilishni tarbiyalash uchun gandbolchiga vaziyatni to'g'ri baholash, o'z hissiyotlarini idora qilish, ekstremal vaziyatlarda o'z harakatlarini boshqarish va shu kabilarni o'rgatish kerak.

O'z-o'zini tarbiyalash irodaviy tarbiyalashning muhim tomonidir. U samarali bo'lishi uchun irodani o'z kuchi bilan tarbiyalashning asosiy tamo-yillari gandbolchi ongiga etkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Ushbu tamo-yillar quyidagilardan iborat:

– o'z-o'zini boshqara olishni o'rganish, ya'ni o'z xohlagan ishini qilish, balki ayni vaqtda kerakli ishni qilish;

– o'z harakatlarining oqibatlarini oldindan bilib, har doim hamma narsani sifatli bajarish, hamma vaqt va har tomonlama o'z-o'zini takomillashtirish;

– har doim o'z faoliyatidagi nuqsonlarning (xato, mag'lubiyat, muvaffaqiyatsizlik va boshqalar) sababini vujudga kelgan sharoitlardan emas, balki o'z-o'zidan qidirish kerak va o'z-o'ziga qattiq hakamlik qilish lozim.

Gandbolchidagi psixik sifatlar rivojlanishining asosiy tomonlari uni ilmiy asoslangan rejalashtirish hisoblanadi. Gandbol bo'yicha chop etilgan adabiyotlarda ushbu bo'limga etarli e'tibor berilmaydi. Shundan psixik tayyorgarlik oldidagi vazifalarning amalga oshirilishi maqsadga yo'naltirilib olib borilmaydi.

Gandbolchini psixologik tayyorlash yoshlikdan boshla-nishi kerakligini murabbiy yaxshi bilishi shart. Chunki bu tayyorgarlik mashg'ulotning mustaqil qismi emas, jismoniy, texnik, taktik va maxsus nazariy mashqlarda, kundalik mashg'ulotlarda va musobaqa faoliyatida amalga oshiriladi. Gandbolchini tayyorlashda ushbu tomon uslubiy jihatdan to'g'ri uyushtirilsa, unda yuqorida aytilgan psixik sifatlarni rivojlantirish va takomillashtirishga yaxshi asos yaratiladi.

Gandbol – bu jamoa o'yini, shuning uchun psixologik tayyorgarlik mazmunini rejalashtirib, nafaqat sportchini shaxsiy sifatlarini, shu bilan birga, o'yin jarayonida guruh ichidagi o'zaro munosabatlarni, ya'ni hamjihatlik, jamoada ijobiy psixologik iqlimni yaratish va shu kabi kichik guruh sifatlarini, xususiyatlarini shakllantirish darkor. Yuqorida aytilgan kichik guruhning sifatlari o'yinchilarning qanchalik bir-biri bilan mos kelishiga bog'liq (sotsial, psixologik, psixofiziologik moslik).

O'yin jarayonida ushbu moslikni ikki yo'l bilan amalga oshirish mumkin. Birinchi yo'l – o'yinchilarning temperamenti, sensor-perseptiv jarayonlari, motivatsiyasi, o'yin uslubi, gandbolchilar shaxsining emotsional *tomondai* bir-biriga to'g'ri kelishiga qarab saralab to'plash. Ikkinchi yo'l – gandbolchilarda bir xil konseptual modellar, taktik harakat kombinatsiyalarini o'ynash yo'li bilan shakllantirish, bunday yo'l bilan jamoada guruh tafakkuri birligi hosil qilinadi.

Emotsional (hissiy) xotira va uning jismoniy mashqlarni bajarishdagi roli: Emotsional xotira his-tuyg'ular bilan bog'liq xotira

borib, bizning ehtiyojlarimiz, qiziqishlarimizning qanday qandirlayotganligini bildiradi. Shuningdek, bizning atrof voqelikka bo'lgan munosabatimiz qanday ekanligini ham ko'rsatadi.

Xotiramizda saqlanib turgan hissiy tuyg'ular tiklanganda, bizni harakatga chorlashi yoxud o'tmishda salbiy kechinmalarga sabab bo'lgan bo'lsa, harakatlardan ti-yilishiga undovchi signallar sifatida amal qilishi mumkin.

Psixologiya fanida emotsional xotira va uning tabiati haqida turli qarashlar bo'lgan. 1908 – 1913-yillari psixologiyada emotsional xotira masalalari bo'yicha qizg'in tortishuvlar ketdi. Fransuz psixologi Ribbo bir qator fiziologik va psixologik dalillar keltirib, emotsional xotira mavjudligini himoya qilib chiqdi.

1908-yili Geydelberg shahrida bo'lib o'tgan psixologlar kongressida nemis psixologi Kolche emotsional xotiraning mavjudligini inkor etib chiqdi. Bunda u o'zi o'tkazgan va sub'ekt xarakterga ega bo'lgan tajribalarini misol keltirib, tajribada qatnashganlar ixtiyoriy ravishda tavsiya etilgan. Hissiy kechinmalarni keyinchalik eslay ol-maganliklarini asos qilib keltiradi.

Nemis psixologi Ebbingauz fikricha, insonning xursandchiligi, bezovtalanishi bilan bog'liq bo'lgan kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi.

Froydizm tarafdorlarining fikricha, yoqimsiz taassurotlar xohla-masdan o'slanadi va uni unutishga harakat qilinadi, deb ko'rsatiladi.

Ijbiy kechinmalar xotirada yaxshi saqlanib qoladi, deb fikr bildirgan psixologlarni tanqid qilgan P. P. Blonskiy, aksincha, narsalar uzoq vaqt xotirada turadi, deydi. Emotsional xotiraning yoqimli yoki yoqimsizligiga qarab saqlanib turishi haqidagi bu xil qara-shlarni mashhur psixolog S. L. Rubinshteyn tanqid qildi. «Bu xil sharoitlar mavjud bo'lganda, – deb yozgan u, – emotsiyaga boy kechinmalar emotsiyasiz kechinmalarga nisbatan yaxshi saqlanib qoladi. Bunda shaxsga muhim va zarurligiga qarab bir o'rinda yopindi, yana bir o'rinda yoqimsiz kechinmalar yaxshiroq saqlanib qolishi mumkin».

Kuzatish va tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, organizm uchun foy-da yoki zararli bo'lgan narsalar bilan bog'liq hissiy kechinmalar xo-tirada ixtiyoriy ravishda saqlanib qolar ekan. Xursandchilik va laz-zatlanish tug'diradigan hodisa, voqea va narsalar shular jumlasiga kiradi.

Ba'zan sportchi ruhiy travma (jarohat) olgan – raqibidan qaqshatqich zarba egan, engil sportchi, keyinchalik uning oldida o'zini dadil tuta olmaydi. Qo'rquv, ishonchsizlik hukmronlik qilib turadi.

Shuning uchun ba'zi sportchilar, komandalar ancha kuchli raqibini engadiyu, lekin kuchsizroq raqibini har safar eng olmaydi.

Yoqimli va yoqimsiz kechinmalar bilan bog'liq bo'lgan hodisalarning hammasi ham xotirada saqlanib turmaydi. Biz uchun ahamiyatini yo'qotgan voqealar unutiladi. Sport mashqlarini bajarayotgan vaqtidagi emotsional reaksiyalarning namoyon bo'lishi turli xil bo'ladi. Bulardan biri ijobiy reaksiya bo'lib, musobaqa oldidan emotsional ko'tarinkilik, yaxshi mashqlanish natijasida o'z kuchiga ishonch hissi, g'alaba hissi kabilar. Ikkinchisi, salbiy emotsional reaksiya bo'lib, raqibidan qo'rqish, vahimaga tushish g'alabaga ishonchsizlik kabi holatlarda ko'rinadi. Bu xil salbiy emotsional holatlar nerv sistemalari faoliyatiga, sportchi reaksiyalariga, umuman, ishchanligiga, uni ma'lum jismoniy harakatlarni bajarishga, musobaqaga tayyorgarlik darajasiga ta'sir etadi.

Sportda ongli, irodaviy harakat katta o'rin egallab, ko'pincha reaksiya shaklida namoyon bo'ladi. Reaksiya ongli javob harakat bo'lib, sportchi bo'lajak ko'zg'ovchini oldindan biladi va unga tegishli ma'lum javobni oldindan tayyorlaydi. Reaksiya jarayoniga startni olish mumkin. Sportchi startga tayyorlanar ekan, u faqat oldindan qo'ygan o'zining maqsadini tasavvur qilib qolmay, balki unga erishish vositalarini ham tasavvur qiladi. Reaksiya jarayonining o'ziga xos xususiyati shundan iboratki, u qisqa muddatda o'tadi. Sigma bilan o'lchanadi. Sigma soniyaning mingdan bir qismi.

Reaksiyaning strukturasi (tuzilishi).

Reaksiya jarayoni oldin ma'lum bo'lgan shartli qo'zg'ovchini idrok qilish, bu qo'zg'ovchini anglash va unga muvofiq javob harakat qilishdan iboratdir. Reaksiyaning 3 ta davri mavjuddir:

Dastlabki davri – bunga startni misolga olsak, dastlabki signaldan to startgacha bo'lgan vaqtni o'z ichiga oladi. Dastlabki davr signalni kutish, javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan chegaralanadi.

Markaziy yoki yashirin (latent) davri – bu signalning berilishidan to javob harakatgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi. Bu davr juda ham qisqa vaqtda o'tsa-da, lekin reaksiya jarayonida katta rol

o'ynaydi. Bu davrda sportchi harakatsiz qoladi, lekin miya yarim sharhlar po'etida javob harakatni tayyorlashdan iborat kuchli asab jarayonida rivojlanadi.

Vakunlovchi davr – bu javob harakatidan to tugallashgacha bo'lgan davrni o'z ichiga oladi.

Reaksiyalar sensor, motor va neytral tiplarga ajratiladi.

Sensor tipda sportchilarda dastlabki davrda signalni idrok qilishda asosan eshitish analizatorlari qo'zg'algan holda bo'ladi va diqqatni signalning berilishiga qaratiladi.

Motor tipda (muskul) harakat analizatorlar bir muncha tormozlangan holda bo'ladi. Reaksiya vaqti 160-175 sigma. Motor (mushak-harakat) tipdagi reaksiyada dastlabki davrda sportchining mushak-harakat analizatorlari faol qo'zgalgan holda bo'lib, diqqatni javob harakatga tayyorgarlik qilish bilan xarakterlanadi. Eshitish analizatorlari esa birmuncha sust yoki butunlay tormozlangan bo'ladi. Reaksiya vaqti 100-125 sigma.

Neytral tipda sportchilarda dastlabki davrda eshitish va mushak-harakat analizatorlarida qo'zg'alish muvozanat holatda bo'ladi. Reaksiya vaqti 140-150 sigma.

Reaksiya oddiy va murakkab deb, 2 ta reaksiyaga ajratiladi:

Oddiy reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lgan ko'zg'ovchiga oldindan o'rganib olingan javob harakat bilan mazkur signalga javob qaytariladi.

Murakkab reaksiyada, oldindan ma'lum bo'lmagan ko'zg'ovchiga ma'lum bo'lmagan javob bilan harakatlanish murakkab reaksiya deb ataladi (misol futbolda darvozobonning harakatlanishi).

Sport musobaqalarida emotsional tanglik va uni tugatuvchi omillar: Sportning har bir turida odatdagidan ortik kuch – harakat kuchi sarf etilishi talab qilinadi. Sport harakatlari odatda aniq ravishda kechadi, ular aniq idgomotor tasavvurlar bilan bog'liq bo'ladi. Insonning ruhiy jarayonlari o'rtasidagi e'tibor alohida ahamiyatga egadir. Muskul harakat tasavvurini aniq tafakkur asosida shakllantirish zarur. Bajarilayotgan harakat texnikasi to'g'ri bo'lishi kerak. Odatda musobaqalarga chiqishdan oldin bajarilayotgan harakat razmenkaning maqsadi faqat fiziologik effektga ega bo'lishga qolmay, balki, ma'lum muskul – harakat tasavvurlarini ham bog'lashdan iboratdir. Bunday razmenka davrida sportchi gijnahatki, masalan, bajaradigan harakatlarning alohida ele-

mentlarini qaytaradi, futbolchi to'p bilan eng muxim harakatlarni bajaradi. Sportchilar faoliyatida razmenkani ahamiyati nixoyatda kattadir.

Agar sportchi musobaqalarga etarli tayyorgarlik ko'rmaganligi ularni ongida yaqqol namoyon bo'ladi. Masalan, gimnastikachi kay-sidir kombinatsiyani to'g'ri bajarish ustida shug'ullanmoqda. U razmenka paytida bir qator noaniq harakatlarga yo'l qo'yadi. Natijada sportchini asab faoliyatida ikki dinamik steriotip paydo bo'ladi.

a) harakatni texnik jihatdan to'g'ri bajarish.

b) texnik xatolarni ko'pligi.

Bu ikki qarama - qarshilik sportchi xotirasida birgalikda kechadi. Musobaqa davrida sportchi u yoki bu kiyin holatlarga tushganda, u avtomatik ravishda engil steriotipdan foydalanadi va harakatlarni texnik holatlar bilan bajaradi. Kuzatishlar shuni ko'rsatadiki, har bir mashq to'g'ri, texnik qoidalarga amal qilgan holda bajarilishi kerak. Sportchini sport formalarini yo'qotishiga turli kuchli salbiy his-tuyg'ular ham ta'sir etishi mumkin. Yuksak shug'ullanganlik holatiga ega bo'lish sportchidan faqat sport harakatlariga e'tiborni jamlashni talab qiladi. Lekin bunga turli ruhiy to'siqlar halaqit beradi. Ular sportchi e'tiborini asosiy narsaga qaratishdan chalg'itadi. Bu narsalar hammasi sportchi ifodasini bo'shashishiga olib keladi.

Ularda o'z kuchiga ishonchsizlik paydo bo'ladi, ulardagi harakatlar passivlashib boradi.

Sportda quyidagi ruhiy to'siqlar ko'proq uchraydi:

Stresslar (hayajonlar) yoki asabni haddan ortik kuchlanishi.

Masalan, xokkeyda rakib tomonidan kuch bilan ishlatiladigan amal sportchini uzoq muddatga safdan chikarishi, uning harakat kordinatsiyasining buzilishiga olib kelishi va qo'rqib bor kuchini ishg'a solmay, harakatlanishga majbur kiladi. Bunday stresslar qatoriga sportchi uchun ortik muskul kuchlanish, uzoq vaqt shug'ullanish ham kiradi. Masalan, rekord darajaga erishish maqsadida, shtangachi ko'plab yuklamalar ola boshlaydi, bu esa uning ko'rsatkichlarini o'stira boradi. Lekin musobaqa jarayonida trenirovkadagi ko'rsatkichga erisha olmaydi. Bu esa sportchida kuchli asabiylanishni yuzaga keltiradi.

Sportchini asosiy harakatlardan chalgituvchi kuchli salbiy his-tuyg'ular bilan bog'lik fikrlardir. Bu fikrlar sportchi ongida etakchi

bo'lib, ular asosiy harakatlarni buzilishiga olib keladi. Sportchi musobaqalar davomida quyidagilarni o'z boshidan kechiradi.

Jaroxat olishdan qo'rqish, masalan, xarakalarni keragidan kam darajada bajarish.

O'z raqibining darajasi yukoriligidan qo'rqish.

Hakamlarni noto'g'ri harakatlar to'g'risidagi fikrlari.

Yutqazib qo'yishdan qo'rqish.

Tomoshobinlarning munosabati bilan bog'lik fikrlar.

Ruhiy to'siqlarning mexinizmini bosh miya katta yarim sharlari bobig'ida kuchli aqliy hissiyotlarning paydo bo'lishi tashkil etadi.

Ruhiy to'siqlarni engish uchun sportchi qilishi zarur bo'lgan holat nimadan iborat.

Turli xil shart-sharoitlar va holatlarda musobaqa kurashi olib borish tajribasiga ega bo'lish musobaqa davrida e'tiborni chalg'ituvchi faktorni ongli ravishda eng olish, e'tiborni faqatgina asosiy harakatlarni bajarishga qaratish.

Barcha sportchilar bu to'siqlarga duch keladilar. Ko'p uchraydigan ruhiy to'siqlar quyidagilardir:

Odat bo'lib qolgan hayot turmush tarzini o'zgartirish zaruriyati insonda yillar mobaynida aniq bir hayot turmush rejimiga ega bo'lib qoladi. Rejimga faoliyatning yangi turmushlarini kiritish asab faoliyatida o'rnatilib qolgan stereotiplarni engish orqali amalga oshiriladi. Bu esa inson psixologiyasi I. P. Pavlov so'zi bilan aytganda, katta asab mehnatini talab etadi. Bunday ruhiy to'siqlarni engish uchun sportchi ongli ravishda mashg'ulotlarni davom ettirishi va uning salbiy emosional kechinmalariga e'tiborni qaratmasligi lozim. Shu jarayonlarga nisbatan unda yangi dinamik stereotiplar yuzaga kela boshlaydi.

Odatiy bo'lmagan mashklarni bajarishda o'ng'aysizlik, uyalish tuyg'ulari yuzaga keladi. Bu ruhiy to'siq juda kuchlidir. U, ayniqsa, tomoshobinlarni yoqimsiz ovozlari bilan ifodalanadi. Har qanday ekspressiv aytilgan so'z fizkultura, sport bilan shug'ullanuvchining hal qilmagan intilishiga putur etkazishi mumkin. Bunday ruhiy to'siqlarni engish usullarini atrof -muhitga, fizkultura va sportga ijobiy munosabatlarda bo'lishni yaratish, jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga ko'plab shaxslarni jalb etish jismoniy tarbiya va sportni ijobiy ahamiyatini aholi o'rtasida tashviqot qilishni tashkil etadi.

Olimlar emotsional tig'izlik – keskinlikni keltirib chiqaruvchi 20 ta muhim omilni ko'rsatib berishadiki, bu sportchida ruhiy tanglikni vujudga keltiradi:

1. Startdagi muvaffaqiyatsizlik.
2. Mashqlar va avvalgi musobaqalarda ko'rsatilgan past natijalar.
3. Trener bilan, komandadagi o'rtoqlari yoki oiladagi nizolar.
4. Jismoniy jihatdan o'zini yomon his qilish.
5. Hakamlarning noxolisligi (g'irromligi).
6. Startning kechiktirilishi.
7. Musobaqa vaqtidagi tanbehlar.
8. Ortiqcha hayajonlanish.
9. Musobaqa oldidan yoki bir necha kun yaxshi uxlamaslik.
10. Musobaqa o'tkaziladigan joyning yomon jihozlanganligi.
11. Avvalgi muvaffaqiyatsizliklar.
12. Raqibning yaqqol ustunligi.
13. Raqibning kutilmaganda yuqori natijalar ko'rsatishi.
14. Notanish raqib.
15. Yuqori ko'rsatkichlarni talab qilish.
16. Musobaqaga uzoq masofa bosib borish.
17. Qo'-yilgan vazifani so'zsiz bajarish kerakligini doimo o'ylash.
18. Ko'rish, eshitish va taktikani belgilashdagi noaniqliklar.
19. Mazkur raqibidan avvalgi engilish.
20. Tomoshabinlar reaksiyasi. Laboratoriya sharoitida eksperimentator ruhiy tanglik holatini tug'dirishning katta imkoniyatlariga ega. Buning uchun guruh, vosita va usullar mavjud.

Qilingan ayrim tadqiqotlarda kuchsiz ruhiy zo'riqish (stress) sportchi faoliyat natijasiga ta'sir ko'rsatishi ta'kidlangan. Ayniqsa, yuqori mahoratli sportchilarda stressning kuchayib borishi barobarida uning ta'sir kuchi salbiylashib boradi. Ruhiy kuchlanishning salbiy ta'siri diqqat, tafakkur va xotira jarayonlarida, shuningdek, ishchanlik, harakatlar aniqligida ko'rinadi.

O'z - o'zini nazorat qilish uchun savollar:

1. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
2. Tayyorgarlikda nazariy bilimlarning ahamiyati nimada?
3. Tayyorgarlikda psixologik bilimlarning ahamiyati nimada?
4. O'tkazilgan musobaqa o'yinini tahlil qilishning ahamiyati nimada?
5. Natijaga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli qanday?
6. Jismoniy (umumiy, maxsus) tayyorgarlikning vazifalarini tushuntirib bering.
7. Psixologik tayyorgarlikning vazifalarini tushuntirib bering.
8. Psixologik tayyorgarlik nima?
9. Texnik tayyorgarlik nima?
10. Taktikani takomillashtirish vaositalariga nimalar kiradi.
11. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
12. Aqliy-irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Sh. Pavlov, F. Abduraxmonov, J. Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005 y.
2. Sh. Pavlov. «Gandbol». Darslik. Toshkent, 1990 y.
3. Sh. K. Pavlov «Gandbol musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987 y.
4. Pavlov Sh. K. F. A. Abdurahmonov R. I. Azizov Musoboqa qoidalari, ulami tashkil etish va o'tkazish tizimi. Toshkent, 2007-yil.
5. Sh. K. Pavlov F. A. Abdurahmonov R. I. Azizov "Gandbol", Toshkent, 2007 y.
6. Active schools. Kori ki te Kura. Games sport New Zealand 2012 ear.
7. A Hand Book For Teaching Sports 1958-2008 ear.
8. Harko Brown, Traditional Maori Games. - Copyright © 2006 ear.
9. Adam Goodes. Yulunga: Traditional Indigenous Games. - Sydney 2000 ear.

III-bob. GANDBOL O'YINI TEXNIKASI

Jismoniy mashqlar texnikasi

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

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

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

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

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

– yakkakurash va sport o'yinlarida musobaqa bellashuvining turli holatlarida belgilanadigan harakatning variantli turg'unligi.

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

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

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

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

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

Ikkilamchi texnika – ayrim harakatlarni bajarish xususiyatlari.

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

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

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

Harakatning tayyorgarlik qismi vazifalari – harakatni bajarish uchun urinishni kuchaytirish.

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

Harakatning yakunlovchi qismi vazifalari – harakatni bajarib, urinishni to'xtatish.

Sport harakatlari texnikasi tavsifida harakat texnikasiga xos bo'lgan to'rt xususiyatni ko'rsatish mumkin:

Fazoviy tavsiflar.

Unga quyidagilar tegishli:

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

Xususan, mushaklar ishi sharoiti:

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

Harakat amplitudasiga quyidagilar bog'liq:

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

Harakat ifodaviyligi.

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

Vaqt tavsifi.

Ularga harakat davomiyligi, tezligi va uzviyligi mansub.

- harakatni davom etish vaqti.

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

Ayrim harakatning davomiyligi barcha mashqlarga ta'sir etishi mumkin.

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

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

Fazoviy vaqt tavsifi.

Bular tana va uning qismlarini makonda siljishini belgilaydi:

- tezlik,
- tezlanish,
- sekinlanish.

Dinamik tavsifi.

Bu harakat jarayonida tashqi va ichki kuchlar o'zaro aloqasini aks ettiradi.

Bosh ichki kuch – mushakning taranglashuvi.

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

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

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

Ritmik tavsiflar.

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

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

3.1. O'yin texnikasiga tavsif

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin texnikasi

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

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

To'pni ilish bu (21-rasm) – to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llar tirsak qismidan bir oz bukilgan holatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib, voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'p tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab uslub bo'lib, sportchidan yuksak mahorat talab etadi.

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

To'pni uzatish (22-rasm) – asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjasi yordamida bajariladi. To'p uzatishni bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan, tirsak elka bilan haravar yoki elkadan bir oz balandda ushlab, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap elka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq. To'p uzatish vaqtida butun tana harakatlanadi, avval elka, so'ng tirsak va so'ngida kaft oldinga egiladi. To'pni sherigiga ushlashda qo'l panjasi rul vazifasini bajaradi. Qo'l kafti va barmoqlari yordamida to'pni uchish balandligi, tezligi va yo'nalishi boshqariladi.



21-rasm

TO'P UZATISH TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI

Ikki qo'llab to'p ushlash texnikasi



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



To'pni uzatish texnikasi



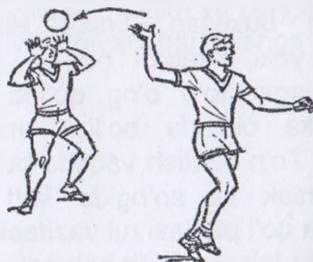
Bel orqasidan kaft yordamida uzatish



To'pni yuqoridan uzatish



To'pni orqaga uzatish



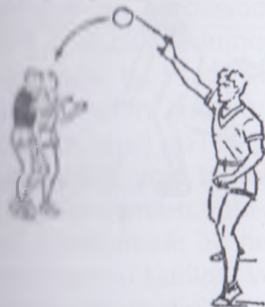
To'pni bosh orqasidan uzatish



Bosh ustidan uzatish



To'pni yonga uzatish



Yondan uzatish



Oyoqlar orasidan to'p uzatish



Pasidan orqaga to'p uzatish



Pasdan bel orqasidan to'p uzatish



22-rasm

To'pni yerga urib olib yurish – bu usul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to'p yerga tegib, sapchib ko'tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish



23-rasm

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

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

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

To'p otish texnikasini bajarishda uning inersiyasi va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va

murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi darvozaga to'pni tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

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

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

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

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

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

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

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

Qo'lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to'p otish uzoq masofadan

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

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

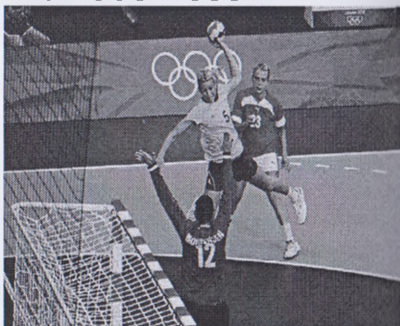
Ba'zan qo'lning aylanma harakatini (oldinga-pastga-orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

DARVOZAGA TO'P OTISHNING ASOSIY USULLARI



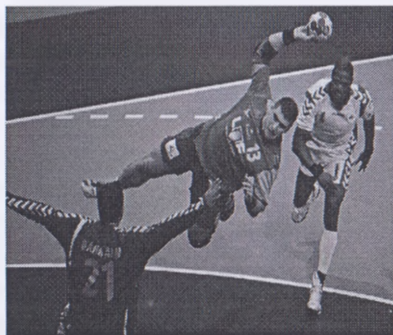
Sakrab yuqoridan to'p otish



Burchakdan to'p otish



Sakrab, o'ngga egilib to'p otish



Sakrab, chapga egilib to'p otish



Yiqilib to'p otish



Sakrab, himoyachi ustidan to'p otish



Yondan to'p otish



9 metrli jarimadan to'p otish

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

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

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

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

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

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

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan, asosan, chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egalab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib "hududga" sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l

tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkari orqali aylanib o'rnidan turadi.

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

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchiday harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavgasi 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 katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint) (25-rasm) – bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar to'p uzatishni, darvozaga to'p otishni, to'pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

CHALG'ITISH USULLARI



Chapga aldab o'tish



Ikki himoyachi orasidan aldab o' o'tish



O'ngga ko'rsatib, chapga ketish
25-rasm



O'ngga aldab o'tish

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

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

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

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

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

To'siq (26-rasm) – bu hujumchilarning himoyachilar panohidan foydalanishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

HUJUMDA TO'SIQ (ZASLON) QO'YISH TURLARI



Chapdan to'siq qo'yish



O'ngdan to'siq qo'yish



Sherigiga yo'l ochib berish



O'ziga yaxshi pozitsiya yaratish

26-rasm

Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir. To'siq qo'yishni, asosan, chiziq o'yinchilari amalga oshiradilar. To'p bilan harakatlanayotgan o'yinchi darvozaga erkin hujum uyushtira olishi uchun chiziq o'yinchilari to'p bilan harakatlanayotgan sherigiga qarshi chiqqan himoyachiga to'siq qo'yib, jamoadoshiga yo'l ochib beradi. Ammo to'siq qo'yishda qo'l orqali raqibni ushlab qolish, oyoq bilan raqib yo'lini to'sish taqiqlanadi.

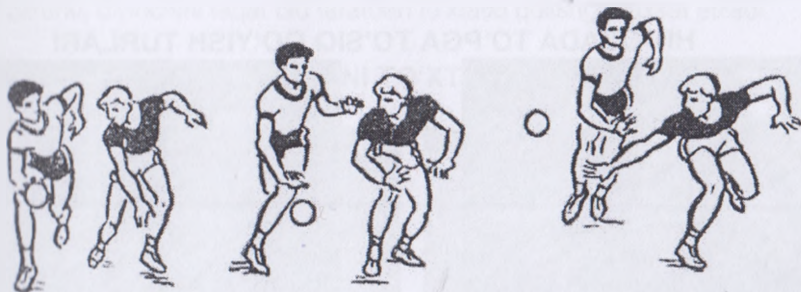
3.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi

Gandbol o'yinida o'yinchilar ham hujumchi, ham himoyachi vazifasini bajaradilar. O'yinchilarning himoya texnikasiga – to'pni olib qo'yish, urib qaytarish, to'siq qo'yish, to'pli o'yinchini to'xtatish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

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

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

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



27-rasm

To'pni to'sish (28-rasm) – darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi. Yerdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

Qo'shilish – bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga

harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

HIMYADA TO'PGA TO'SIQ QO'YISH TURLARI



Yakka to'siq qo'yish



Juftlikda tayangan holatda yuqoridan to'siq qo'yish



Juftlikda sakrab yonga to'siq qo'yish



Juftlikda sakragan holatda yuqoridan to'siq qo'yish

28-rasm

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

TO'PLI O'YINCHINI TO'XTATISH TURLARI



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



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



Oldidan guruh bo'lib to'xtatish



Yondan guruh bo'lib to'xtatish



Aldab o'tayotgan o'yinchini
yondan to'xtatish



Aldab o'tayotgan o'yinchini
oldidan to'xtatish

29-rasm

3.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi

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

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

To'pni ilish darvozabon o'yin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan to'pni ilish imkoni yo'q bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi hujumga o'tish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon to'pni ilib olgani ma'qul. Lekin eng yaxshi yo'li – to'pni ikki qo'llab ilib olishdir. To'pni ushlash darvozabon harakatlarida asosiy o'rinni egallaydi. Muhimi, otilgan to'pni "amortizatsiya" qilib ushlay bilish kerak. Buning uchun to'p urilganda, qo'l kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan to'pni darvozabon ushlab olmog'i lozim.

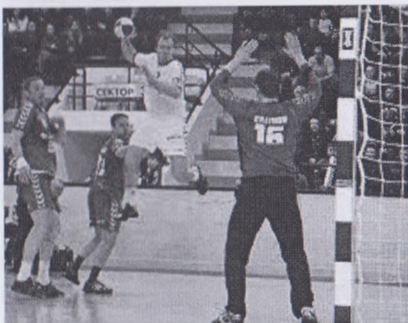
To'pni qaytarishda (30-rasm), ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qo'lni ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l bilan yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishi mumkin.

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

Darvozaning pastki qismiga otilgan to'p oyoq bilan qaytariladi. To'p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to'g'rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90°ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o'sha tomondagi qo'l ham cho'ziladi.

Boshqa qo'l esa muvozanat saqlash uchun yuqoriga ko'tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to'liq to'g'rilanadi va darvozabon to'g'ri chiziq bo'ylab oyoqlarini yozib, "shpagat" holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so'ng tez asosiy holatda turishga qaytadi. Yeng chekka holatdan darvozaning uzoq pastki burchagiga yo'naltirilgan to'pni darvozabon shu tarafdagi qo'l va oyog'ini baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi.

DARVOZABON HIMOYA TEXNIKASINING ASOSIY USULLARI



Darvozabonning asosiy turish holati



Yonga tashlanib, bir qo'llab to'p qaytarish



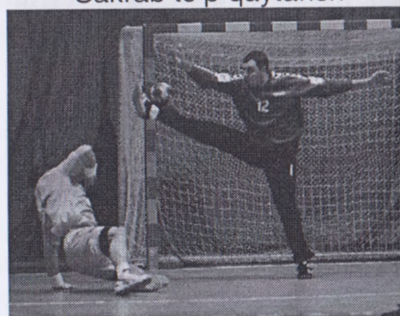
Ikki qo'llab to'p qaytarish



Sakrab to'p qaytarish



Yonga tashlanib to'pni qaytarish



Oyoqni siltab to'pni qaytarish

30-rasm

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

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

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

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

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

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

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

IV-bob. GANDBOL O'YINI TAKTIKASI

4.1. O'yin taktikasiga tavsif

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

Taktika deganda – o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

Taktikadagi asosiy vazifa bu – hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir.

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

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

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

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

Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin gandbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo'lganda, ulardan birini g'alaba qilishini ta'minlab beradigan muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sib borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

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

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

4.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi

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

Hujumda jamoalar, asosan, ikki taktik tizimni qo'llaydilar. **Tez yorib o'tish va hududiy hujum.** Bu tizimlarning har qaysisi birini to'ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar ushbu tizimlar

bilan qurollangan bo'lishi kerak. Har ikkala taktik tizim individual, guruhli va jamoaviy harakatlar yordamida amalga oshiriladi.

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

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

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq hujum

4-7 soniya davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

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

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish individual, guruhli va jamoaviy harakatlar orqali amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishda qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

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

ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi **"rivojlangan hujum"** deb nom olgan.

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

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

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

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

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

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida o'yinchi irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p trayektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa,

himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. **Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi** himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

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

Uchinchi bosqichining vazifasi – hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yara-tishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay holatdan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

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

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

Hududiy hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

- to'pni o'yinga kiritish uchun ko'p vaqt sarflansa;
- o'yin tezligi jihatidan raqiblarning ustunligi yaqqol sezilib tursa;
- o'yin suratini o'zgartirish zaruriyati tug'ilganda, qayta tiklanish uchun tanaffus qilishda;
- o'yinchilarni almashtirish kerak bo'lsa.

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

Hududiy hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhni oldingi qatorida darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikki burchak va bir chiziq o'yinchisi joylashadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rta o'yinchilari egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan, ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin holatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

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

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

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

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

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

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

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

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga **“ochilishga”**, to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishga harakat qiladi.

Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib "ochilsa" va darvoza maydoniga sakrab kirsam, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

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

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

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamo-yili asos solgan. Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoya-chi hududiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning **"vosmerka"** variantida bu tamo-yil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik **"vosmyorka"** degan ikki turga ajratiladi.

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

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiyinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik **"vosmyorka"**da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy

o'zaro harakatni; 2-3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki hujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

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

4.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi

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

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

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

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

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

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

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

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

darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

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

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

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

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

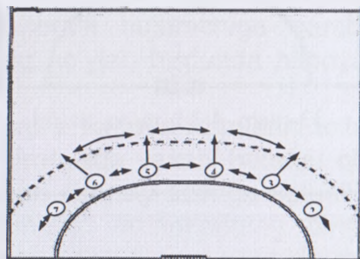
O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday harakatiga shu hududdagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10-12 metr masofadan hujum qiluvchi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

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan, ularning beshtasi hududda joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilish mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq

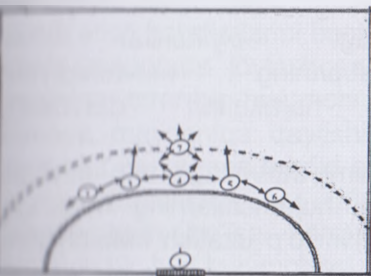
bo'ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan hududiy himoya qilish tizimlari qatoriga 6:0, 5:1, 4:2, 3:3 lar kiradi.

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, **6:0 hududiy**

himoya taktikasida (31-rasm) barcha o'yinchilar 6 metrli darvozabon maydoni hududi oldida joylashadilar. Bu himoya taktikasining afzal tarafi shundaki, bunda himoyachilar bir-birlariga yaqin joylashadilar va hujumchilarning fint orqali yorib kirishlari qiyinlashadi. Bu taktik tizim asosan uzoq masofadan darvozaga to'p otmaydigan jamoalarga qarshi qo'llaniladi.



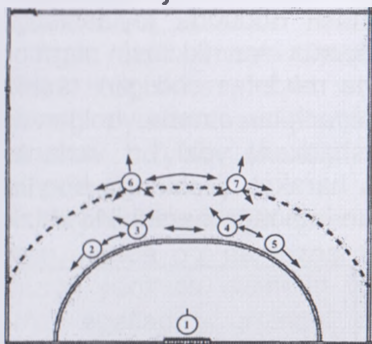
31-rasm. 6:0 himoya tizimi



32-rasm. 5:1 himoya tizimi

himoyalanişadi, bitta o'yinchi esa 9 metrli hududda o'z hududini himoya qiladi. Bunda oldinga chiqqan o'yinchi markaziy va ikki yarim o'rta hujumchisining darvozaga hujum qilishdagi erkin harakatlarni buzishi va 9 metrli hududdan darvozaga erkin to'p o'tishlariga yo'l qo'ymasligi kerak.

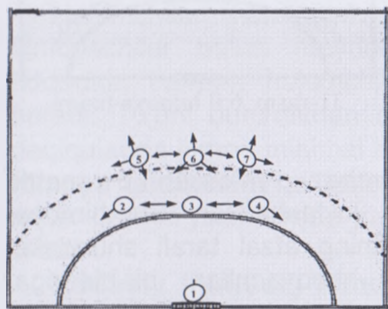
4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab,



33-rasm. 4:2 himoya tizimi

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

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



34-rasm. 3:3 himoya tizimi

mustahkam bekitadi.

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

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

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

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

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

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

Jamoa harakatlari

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

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

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

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

Guruh harakatlari

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

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

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

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

O'tish – to'siq yordamida harakat qilib yoki aldab o'tib, to'p otish holatiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutilgan o'yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

To'siq yordamida qutilib, hududga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to'siq sifatida

foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o'tkazadi.

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

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

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

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

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

Individual harakatlar

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

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

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

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

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

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

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda

hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat-e'tiborni asosiy savl keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to'p olmoqchi bo'lgan qo'li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

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

4.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi

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

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

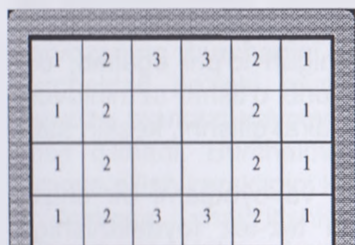
Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishiga

to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bermalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvo-zabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi, darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yo'nalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi. Chalg'itish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni to'sadi, tez-tez yolg'on chiqishlarni qo'llaydi. Bunday 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.

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 bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash



1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

35-rasm. Darvozaning shartli hududlari

uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaf-faqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib, to'pni darvozaga ota-yotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

Himoyada darvozabon o'yinining muvaffaqiyati uning to'pni ushlab

qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon to'pning yo'nalishini hisobga olib, turli usullarni qo'llaydi, uni to'xtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qo'llashga to'g'ri keladi. Shartli ravishda darvozani muntazam to'rtburchaklarga bo'lib olamiz (35-rasm). Pastdagi to'rtburchaklar yo'nalishidagi to'plarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – o'rta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-to'rtburchak yo'nalishiga otilgan to'plarni – uzoq to'plar, 2-to'rtburchak yo'nalishidagi to'plarni – o'rta va 3-to'rtburchak yo'nlashidagilarni esa – yaqin to'plar deb ataymiz.

Agar past to'pni 1-to'rtburchak yo'nalishida otlsa, darvozabon bir oyoq'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib, to'pni qaytaradi;

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

3-to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa – bir yoki ikki oyoq bilan tashlanishni amalga oshiradi.

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

Agar yuqori to'p 1- yoki 2-to'rtburchaklarga yo'naltirilgan bo'lsa, darvo-zabon sakrab turib, bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3-to'rtburchakda bo'lsa – ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

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

Buning uchun unga yon tarafga 1-2 qadam qo'yish etarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza markazida joylashadi.

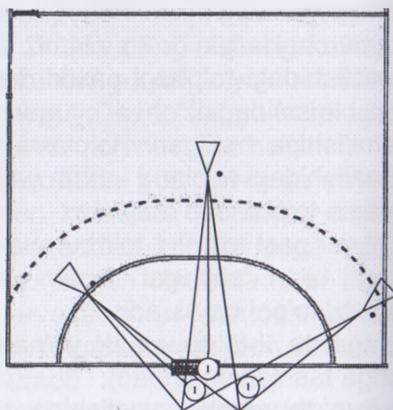
Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

Darvozabon uchun markazdan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu erda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi.

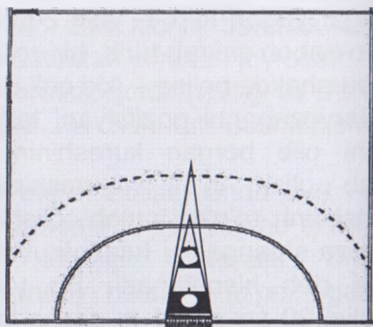
Bu holatda darvozabon darvoza-dan ancha oldinda hudud tanlaydi.

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

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



36-rasm. Darvozada pozitsiyani tanlash



37-rasm. Darvozabon-hududidapozitsiyani tanlash

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

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

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

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

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar;

- 3) joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar.

Pozitsiyani tanlashdagi aldamchi harakatlar:

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

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

Darvozabonning turish holatida qilinadigan aldamchi harakatlar:

- 1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;

- 2) qo'llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

- 3) oyoqlarni tik tutib, qo'llarni yuqoriga ko'targan holatda hujumchiga darvozaning past qismiga to'pni yo'llashni taklif etish;

- 4) oyoqlarni keng qo'ygan holatda (to'pni oyoqlar orasidan o'tirishni taklif etish).

Joyini o'zgartirib qilinadigan aldamchi harakatlar:

- 1) oldinga sapchib yugurish va bu bilan hujumchini tepadan to'pni otishga undash;

- 2) gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko'rsatish;

3) gavda og'irligini bir oyoqqa o'tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to'pni yo'naltirishiga undash.

4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni e'tiborga olishi lozim:

- 1) turli aldovchi harakatlarni qo'llash;
- 2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;
- 3) raqiblarni yaxshi o'rganib chiqish va ba'zi raqib o'yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo'llash;
- 4) shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

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

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Hududiy hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini aytib o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoya taktikasi tasnifi.
7. Himoya turlarini izohlab bering.
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ting.
9. O'yinchilarni "hududiy himoya" tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

V bob. SPORTGA MO'ljALLASH VA TANLAB OLISH

5.1. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning o'ziga xos xususiyatlari

Zamonaviy sportning progressiv tezlashuvi va xalqaro sport arenalarida kuchli raqobatlarining tarqalishi – sportda tanlab olish muammolarini tadqiq qilish va tashkiliy-amaliy aspektlarini dolzarb ekanligini shartlaydi.

Tanlab olish masalasi bo'yicha oxirgi o'n-yil ichida ko'plab tadqiqotlar va ilmiy izlanishlar etarlicha olib borilgan. Sport munosabatlari rivojlangan mamlakatlar qatorida, sportda tanlab olish amaliyoti o'rnatilgan. Undan tashqari, "sportda tanlab olish" tushunchasi hali to'liq holda bir to'xtamga kelgani yo'q. Hozirgi kunda gandbol sport turida echimini kutayotgan ko'pgina muammolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi gandbolchilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish tahlili, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muammolari, turli o'quv guruh gandbolchilarini tayyorgarliklarini tashkil etish muammolari qatorida, tanlab olish masalalari ham hozirgi kunda respublikamiz miqyosida dolzarb masalalardan hisoblanadi.

Hozirgina, gandbolchilarni sport turiga tanlab olishda qo'llanilayotgan vosita va usullarni hozirgi kunda shakllantirish va takomillashtirish talab etiladi.

Sog'lomlashtirishda, o'zining ko'p harakatliligi va umumiyligi sababli tanani sog'lomlashtirish omili sifatida, jismoniy sifatlarni rivojlantirib, tarbiyalashda gandbol bilan shug'ullanish ijobiy samara beradi. Gandbol sport turining vositalari boshqa sport turlari bilan shug'ullanuvchilar uchun qo'shimcha vositalar sifatida xizmat qiladi.

Madaniy, 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.

Yoshlarni sportga mo'ljallash, saralash va tanlab olish mavzusi yuzasidan olib borilgan tadqiqotlarning nazariy va amaliy ahamiyati so'zsiz kattadir. Biroq bunday mushkul masalani echishga qo'l urishdan oldin "**sport saralovi**" tushunchasiga aniq ta'rif berish, so'ngra nafaqat tadqiqotlar predmeti, balki ularning yo'naltirilganligini e'tiborga olgan holda uning mezonlarini ham aniqlash lozim.

V. Filinning fikricha, sport saralovi – tashkiliy uslublar, tadbirlar tizimi asosida, ma'lum sport turiga ixtisoslashish uchun bolalar, o'smirlar va yoshlarning imkoniyatlari va qobiliyatlarini aniqlashdir. V. Platonov sport saraloviga, ma'lum sport turida yuqori natijaga erishishi mumkin bo'lgan eng iqtidorli insonlarni qidiruv jarayoni sifatida qaraydi.

Sport saralovining maqsadi o'quvchilarning biror-bir sport turi talablariga javob beradigan shaxsiy qobiliyatlarini va nimalarga qodir ekanliklarini har tomonlama o'rganishdan iborat.

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

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

Ikkinchi davr – oddiy maktabda tayyorgarlik ko'rgan layoqatli sport-chilarni 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 tizimi sportchilar faoliyatini chuqur va atroflicha o'rganish va shu sport turining psixologiyasiga va organizmiga qo'yiladigan talablarni 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 tamo-yillaridan biri majmuaviylik va serqirralikdir. Unda:

Shaxsni har tomonlama chuqur o'rganish, psixologik holatlarini aniqlash, asab tizimi tipologik xususiyatlarini baholash, jismoniy sifatlarni rivojlanish darajasini aniqlash katta ahamiyatga ega.

To'g'ri tanlab olish va kelajakni ishonch bilan aytish shug'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 masalalardan hisoblanadi.

Sport o'yinlari turlariga bolalarni tanlab olish sohasidagi ishlar orasida basketbol, voleybol, tennis va gandbol bo'yicha yozilgan ishlar diqqatga sazovordir.

Basketbol bo'limiga 9-12 yoshli bolalar qabul qilinadi. M. V. Lashinaning yozishicha, tanlab olishning birinchi davrida asosiy e'tibor salomatlikka, jismoniy tayyorgarlikka, harakat uyg'unligiga va boshqalarga qaratiladi. Bolalarni harakatchan o'yinlardan iborat bo'lgan bir qator sinovlar bo'yicha o'ziga xos qobiliyatni aniqlashga yordam beradi.

Bolalar jismoniy sifatlari va o'ziga xos qobiliyatlari sinov natijalariga qarab 5 balli tizim bilan baholanadi.

Harakatli o'yinlar majmuasi taktik tafakkur qilish, diqqatni boshqa tamonga jalb qilish, reaksiya tezligi, asab tizimi harakatchanligi va shu kabi sifatlarni aniqlash uchun qo'llaniladi. Keyinchalik bolalarni basketbol o'yini talablariga shaxsiy qobiliyatlarini javob berishida chuqur tekshirish ishlari olib boriladi. Bu davrda mustaqillik, hamkorlik, faollik, dadillik, maqsadga intilish kabi shaxsiy sifatlar ham o'rganiladi. Yosh basketbolchilarni o'rganishda asosiy usullardan biri pedagogik kuzatish hisoblanadi. Sportchi jismoniy sifatlarning shaxsiy o'sishi va uni o'yin davomida harakatlar bilan taqqoslashi murabbiyga shu sportchining o'yin faoliyatiga layoqati bor-yo'qligini bilib olishda yordam beradi. Pedagogik kuzatishlar va nazorat sinovlari natijalari asosida qobiliyatli va mehnatsevar bolalar tanlab olinadi.

Gandbol mashg'ulotlari uchun bolalarni dastlab tanlab olish va guruhlarni to'g'ri tashkil etish, o'rinbosar sportchilarni muvaffaqiyat bilan tanlashda sport muhim rol o'ynaydi. Sport maktablarida gand-

bol bo'yicha tanlab olish asta-sekin olib boriladi. Gandbolda o'yinni yaxshi o'rganib olish, bola qobiliyatining o'ziga xos ko'rsatkichlariga baho berish, birinchi navbatda test o'tkazishga va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh gandbolchilarni o'ziga xos qobiliyatlarini rivojlantirish maqsadida uslub va vositalarni to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarni sportdagi natijalarini oldindan aytib berish, bashorat qilishda testlar o'tkazish uslubi va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik uslublarni va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarga jiddiy e'tibor qaratish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga baho berish ham katta ahamiyatga ega. Bu esa yosh sportchining psixik sifatlarini rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishiga imkon beradi

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha mashg'ulotlar tashkil etiladi. **Dastlabki tayyorgarlik bosqichida** bolaning gandbol o'yiniga yaroqliligi aniqlanadi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari va dastlabki ko'rsatkichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlarining mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

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

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

5.2. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning ilmiy asoslari

Har-yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki yosh guruhidan ikkinchisiga o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi. Keyingi paytlarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, uslubiy ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Ko'pgina mutaxassislarning ilmiy asoslangan fikrlari ayniqsa foydalidir. Mualliflarning fikricha, hozirgi davrda o'quv mashg'ulotlariga gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

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

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun zamin yaratishdir. Bu vazifani amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik jihatdan tanlab olish boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

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

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega. J. A. Akramov o'rganish davomida, ko'pchilik ichidan eng umidli o'yinchilarni tanlab olish uchun quyidagi savollarga javob berish lozimligini aytadi.

1. Jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirishda imkoniyatlarning qandayligi. Har bir yosh gandbolchi o'smir yoshiga etgunga qadar qanchalik ishchanlik darajasiga etishi mumkinligi.

2. Har bir yosh o'yinchi o'rganish davomida o'z imkoniyatlari, qobiliyatlardan tez, qisqa vaqt ichida qanday foydalanishi mumkinligi.

3. Yosh gandbolchi o'yinlar davomida olgan bilimi va taktik harakatlardan foydalanishi.

4. O'smirlarning voqealarni oldindan seza olish, do'stlari va raqiblarining xatti-harakatlarini bila olish qobiliyatlari qay darajada ekanligi.

5. Har bir o'smir jimoniy va psixologik yuklamalarni uddalay olishi va ayniqsa, ulardan so'ng tiklana olish qobiliyatlari qanday funksional imkoniyatlarni qo'lga kiritishi mumkinligi.

6. O'smir shuhratparastmi. Gandbolga qattiq qiziqadimi, qarori qat'iymi. Shaxsning psixofiziologik sifatlari rivojlanishi qanday?

7. Mashg'ulot va musobaqalar davomida o'smirning turli tasodifiy voqea-larga qarshi kurashish qobiliyati qanchalik rivojlangan va u qanchalik takomillashishi mumkin.

8. O'smirda o'quv va o'yin faoliyatida o'z-o'zini tanqid qilish qobiliyati o'sib boradimi?

9. O'smirning bilim, mahorat, malaka olishga bo'lgan qiziqishi qay darajada?

10. O'smirlarning harakat faolligi va mashg'ulot hamda musobaqalar davomidagi tajovuzkorligi qanday?

11. O'smirning jangovarligi, g'alaba uchun ildam harakat qilishi, har qanday raqib bilan so'nggi soniyagacha kurasha olish qobiliyatlari qay darajada?

Ba'zi mutaxassislar o'smirlarning shaxsiy xususiyatlariga gandbolda erishadigan yaxshi natijalari asosida baho berish lozimligini ta'kidlab o'tishadi. Bolalarni tanlab olish jarayonida har bir o'smirning shaxs sifatida qanday o'zgarib borishini e'tiborga olish kerak. Kelajagi bor yosh gandbolchilar bellashuv sinovlari, ularning salomatligi haqidagi majmuaviy baholar, organlar va tizimlarning funksional holati natijalari asosida tanlab olinadi. Bunda gandbolchining jismoniy rivojlanishi va jismoniy tayyorgarlik darajasini uning koordinatsiya qobiliyatlarini, analizator va funksional tizimlari holatini, shuningdek, psixologik va psixofiziologik tizimlarini hisobga olishi shart. Tanlab olish ko'rsatkichlari sifatida yosh gandbolchining qanday o'ynayotganligi haqidagi ma'lumotlardan foydalanish lozim. O'quvchilarni tanlab olishda nazorat o'yinlarini hisobga olgan hamda ma'lum dastur bo'yicha nazorat sinovlar o'tkaziladi. Besh balli tizim asosida baholanadigan yosh gandbolchini test bo'yicha sinovlar natijalari va uch nazorat

o'yini jarayonidagi pedagogik kuzatishlar ma'lumotlari bayonnomaga yozib boriladi. Yangi qabul qilinayotganlarga olgan baholar aytiladi.

Mutaxassislarning fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

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

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi. Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o'tkaziladi.

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

Keyinroq o'ziga xos ko'nikma, malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha o'quv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar. Gandbol mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

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

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

Bolada gandbol o'yiniga layoqati mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq bo'ladi. Yosh gandbolchilarni o'ziga xos

qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyat kasb etadi.

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

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlarini rivojlan-tirish darajasini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

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

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

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichlarini o'sib borish dinamikasi asosida chuqur tahlil qilinadi.

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

Mualliflarning fikricha, gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning qiziqishi-ga va ayniqsa salomatligiga katta ahamiyat berish lozim.

5.3. Sportchini sportga mo'ljallash (orientatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari

Organizmning nasl orqali o'tgan anatomik va fiziologik xususiyatlari imkoni bo'lgan sport natijalariga ancha kuchli ta'sir etadi. Bolalar va o'smirlarning sport bilan shug'ullanishiga dilidan qiziqishi yuqori darajada sport sohasini to'g'ri tanlashiga bog'liq bo'ladi. Bu o'z navbatida sport turiga sportchining o'ziga xos xususiyatlari mosligi bilan belgilanadi.

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

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

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

Sport muvaffaqiyatlarining asosiy shartlari qatoriga irsiy omillar, gavdaning tuzilishi, biologik dilish tezligi, asab faoliyatining tipi, aerob, anaerob imkoniyatlar darajasi, skelet mushaklardagi qizil va oq tolalar nisbati kabi biologik omillar kiradi.

Qator jismoniy sifatlar nasldan-naslga o'tadi. Mashq qilish natijasida maksimal kislorod o'zlashtirish (MKO') ko'p ortmaydi, chunki uning 30 foizi irsiyat bilan, faqat 20 foizigina mashq qilish bilan bog'liq bo'ladi. Shu sababli chidamlilik bilan bog'liq sport turlari uchun tanlanadigan kishilarning MKO' miqdorining irsiy darajasi ko'rsatkichi bo'lishi mumkin. Sportga mo'ljallash va tanlashda skelet mushaklardagi qizil va oq mushak tolalari nisbatini hisobga olish kerak.

Ma'lumki, taniqli sprinterlarda (qisqa masofalarga yuguruvchi) oq mushak tolalari 75-80% ga teng bo'ladi. Shuning uchun qisqa masofalarga yuguruvchilarni tanlashda oq mushak tolalari ko'p o'smirlarni tanlash kerak. Taniqli stayerlarda (uzoq masofalarga yu-

guruvchi) aksincha, qizil mushak tolalari massasining 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, O_2 (kislorod) etishmasligi va aksincha CO_2 (karbonat anhidrid)ning ko'payishi sharoit-larida jismoniy mashqlarni bajarish qobiliyatini belgilaydi. Har xil quvvatdagi ishlarni bajarishda yurak-tomir va nafas tizimlari ishini kuzatish usullari ham yosh engil atletikachilar ish qobiliyatining ko'rsatkichi sifatida qo'llanishi mumkin.

Tezlik kuch ishlari bajariladigan sport turlari uchun kuch impulsi muhim ko'rsatkich bo'lib, uni qisqa vaqt (0,1 soniya) oralig'ida aniqlanadi. Depsinish vaqti mashq qilish natijasida kam o'zgaradi, shuning uchun bu nasliy sifat sprinter va sakrovchilarni tanlashda katta ahamiyatga ega.

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

Bundan tashqari o'smirlik davrida yuqori sport natijalari sport qobiliyati bilan emas, balki ancha erta **biologik etilish (akseleratsiya)** bilan bog'liq bo'lishi mumkin. Shuning uchun asosiy e'tiborni akselerantlarga qaratish maqsadga muvofiq bo'ladi.

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

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

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

Orientatsiya shaxsning sportga bo'lgan qiziqishini uning jismoniy imkoniyatlariga mos ravishda tanlash maqsadiga xizmat qiladi.

Gandbolda tanlab olish faqat yuqori darajada yutuqlarga erishishni ta'minlabgina qolmay, balki shug'ullanuvchilar tarkibining bir xilligiga olib keladi, bu esa ta'lim natijalarida o'zining ijobiy aksini topadi.

5.4. Tanlab olishda gandbolchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish

Bolalar va o'smirlar organizmi katta yoshdagi kishilar organizmidan jiddiy ravishda farq qiladi. Bolalar va o'smirlar zo'r berib o'sib, rivojlanadilar. Bu davrda ularda odatlar shakllanadi, bilim oladilar, sportning biror turi bilan shug'ullanadilar va malaka ortira boshlaydilar. Bola qanchalik yosh bo'lsa, unda o'sish va rivojlanish jarayoni shunchalik tez o'tadi. Asab tizimining shakllanishi harakat faoliyatining rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi, mushak tizimi o'sishi esa asab faoliyatining takomillashishiga yordam beradi.

Har bir bolaning rivojlanish xususiyati o'ziga xos bo'ladi, biroq ko'pchilik bolalar yoshlariga yarasha o'sib, rivojlanmaydilar. Zero 7 yoshdan 12 yoshgacha bo'lgan o'smirlik davri kishi hayotining boshqa barcha davrlaridan tubdan farq qiladi. Bu davrda organizmdagi barcha fiziologik tizimlar zo'r berib o'zgaradi, o'smirning psixikasi va xulqi o'zgara boshlaydi. Bu yoshda ota-onadan o'tgan sifatlar hamda tashqi muhit ta'sirida bolaning o'ziga xos xususiyatlari namoyon bo'la boshlaydi.

Bolalar bilan ishlash tajribasi shuni ko'rsatadiki, o'qish boshlanishidagi va sport natijalarining tez o'sishi kelajakdagi yuqori natijalarga kafil bo'la olmaydi. Shunday hodisalar ham bo'ladiki, sport bilan faol shug'ullangan bolalar keyinchalik kattaroq bo'lganlarida doimo mashg'ulotlarga qatnashishlari natijasida ularda sport ko'rsatkichlarining o'sish dinamikasi yaxshi bo'ladi.

Bolalik yoshida natijalarning tez o'sishi aksari "biologik yosh" tushunchasi bilan bog'liqdir. Ma'lum bir yoshga borib, masalan, 14 yoshda bolalarda morfologik va funksional o'sishlar darajasi turlicha bo'lishi mumkin.

Biologik yoshda skeletning ba'zi suyaklarni suyaklanishi, ikkilamchi jinsiy belgilarning rivojlanishi va boshqa jismoniy rivojlanish ko'rsatkichlari ko'zda tutiladi. Bolalarda gavdaning va vaznning

o'sishi hayotning birinchi-yiliga hamda balog'at davriga (12-14 yosh) to'g'ri keladi. Harakat sifatlarining o'sish darajasi sport faoliyatidagi muvaffaqiyatlarga ta'sir qiladi. Shu sababli, harakat va psixofiziologik funksiyalarning etilish dinamikasi nihoyatda qiziqarlidir. Bola 8-10 yoshga etgandan so'ng barcha mushak guruhleri zo'r berib rivojlana boshlaydi, 13-14 yoshgacha bo'lgan davr esa mushak tizimi va faol harakat funksiyalarining takomillashishi davri hisoblanadi. V. P. Filin (1974) fikricha, o'smirlik va yoshlik-yillarida, ayniqsa, 13-14 yoshgacha, mushak massasi juda tez o'sadi. Bu esa kuch sifatlarining oshishiga ijobiy ta'sir qiladi.

7 yoshdan 10 yoshgacha bo'lgan davrda bolalarning harakatlari chaqqon va egiluvchan, juda chidamli bo'lib boradi. 11-12 yoshda bolalar ancha ishchan bo'ladilar.

Psixofiziologik funksiyalar, asosan, 13-14 yoshlarga borib shakllanib bo'ladi. Mutaxassislarning fikricha, 11-12 yoshda psixofiziologik funksiyalar darajasi uncha yuqori bo'lmaydi. Shuning uchun ham yosh sportchilar harakatlarini tez va aniq bajara olmaydilar. 12-13 yoshda o'smir murakkab harakatlarni o'rganadigan bo'lib qoladi, harakat malakalarini egallaydi, shunda 14-15 yoshli bolalardan ko'ra yaxshiroq bajaradigan bo'ladilar.

Bolalar va o'smirlarni o'rganish shuni ko'rsatadiki, ular bir xilda rivojlanmaydilar, etilishda va harakat funksiyalarida o'ziga xos farq bo'ladi.

Masalan, 16-18 yoshda yigitcha baquvvat va chidamli bo'ladi, 13-14 yoshda chaqqon bo'lib, harakatlarni tez bajaradi. Yangi va hatto murakkab bo'lgan harakatlarni tez o'rganib oladi, qo'l va oyoq harakatlari uyg'un bo'ladi, holbuki, chaqqonlikka va egiluvchanlikka 9-10 yoshda o'rgatiladi.

Bu masalani maxsus o'rgangan ko'pgina olimlardan: K. Grindler, X. Palke, X. Xemolar, bolalarni jismoniy tarbiyaga o'rgatishning dastlabki davrlarida ularning uyg'un rivojlanishi uchun turli mashqlardan foydalanishni tavsiya etadilar, mushaklarning ma'lum guruhlariga bir tomonlama zo'r keltiradigan mashqlardan voz kechish kerakligini ham aytadilar.

Bola organizmi markaziy asab tizimining doimiy ta'siri, atrof-muhit bilan uzluksiz aloqada bo'lib turishi tufayli o'sish va rivojlanishda davom etadi. 8-10 yoshli bolalarda asab tizimining anatomik jihatdan o'sishi hali tugallanmagan bo'ladi, shu sababli, bu tabiiyki,

bolaning o'z fikrlarini bayon qilishiga, xulqiga, psixikasiga ta'sir qiladi. Bunday bolalar nihoyatda ta'sirchan bo'lishadi, ayrim sport elementlarini o'rganishda uzoq vaqt diqqat qilolmaydilar. 8-10 yoshli bolalarda asab jarayonlari juda harakatchan bo'ladi. Shunda ham, qo'zg'atish jarayonlari tormozlanish jarayonlaridan ustun bo'ladi. 10-12 yoshga borib, bolalarda tormozlanish jarayonlari kuchi ortadi, o'z his-tuyg'ularini nazorat qiladigan bo'lib qoladi, birinchi va ikkinchi signal tizimining funksional imkoniyatlari kengayadi, differensirovka qobiliyati ortadi: mushakni sezish qobiliyati kuchayadi, harakat ma'lakalari o'z-o'zidan bajariladigan bo'ladi, bola nozik harakatlar qiladigan bo'ladi. Bu yoshga kelib, asab tizimi turlari uzil-kesil aniqlanadi va diqqat ortadi.

13-15 yoshda markaziy asab tizimining funksional imkoniyatlari anchagina ortadi. Bular hammasi shu davrda nihoyatda yaxshi rivojlanayotgan harakat qobiliyatlarini takomillashtirishga sharoit yaratadi. Bu yoshga kelib o'smirlar o'zlarini kattalardek tutishga harakat qila boshlaydilar.

Balog'atga etish davrida (13-15 yosh) markaziy asab tizimining qo'zg'atuvchanligi ortadi, ichki tormozlanishning barcha turlari bo'shashadi. O'g'il bolalarda jismoniy va aqliy mehnatdan so'ng charchash holati ortadi. Ular ortiqcha ta'sirlanuvchi bo'lib qoladilar. O'zlarining jismoniy va psixologik imkoniyatlarini hisobga olmagan holatda tez harakat qilgilari keladi. Ma'lumki, 8-15 yashar bolalarning yurak vazni 96 g dan 200 g gacha bo'ladi. Bu gavda vazning taxminan 0,44-0,48% iga teng. Bolalar va o'smirlar yuragi esa kichkina bo'ladi. Shunday qilib, bolalarda yurak har tomonlama rivojlanadi, lekin bir tekis o'smaydi, uzunasiga ko'proq tez o'sadi, keyinchalik eniga va qalinligiga qarab o'sadi.

Tinch holatda qon tomiri daqiqasiga 76-90 marta uradi, arterial bosim simob ustunining 100/70 mm da bo'ladi, jismoniy yuklamalar ta'sirida tomir urishi daqiqasiga 185 gacha ortadi. 8 yoshga kelib apparatning innervatsion o'sishi to'xtaydi, lekin yurak mushagi rivojlanishda davom etadi. Bolalar jismoniy mashqlar bajargan paytda tez charchab qoladilar va og'ir hamda uzoq davom etadigan yuklamalarni uddalay olmaydilar, chunki qonning daqiqalik hajmi yurak qisqarishi tezlashishi hisobiga ortadi. 10-13 yoshli bolalarda yurak faoliyatidagi shartli reflektor o'zgarishlar 14-17 yoshli bolalar va kattalarnikidagi kabi sodir bo'ladi. Yurak mushaklari qisqarishi

kuchi va qonning zarb hajmi ortadi, nafas olish va tomir urishi ancha siyraklashadi.

Tinch holatda yurak o'rta hisobda o'rtacha 1 daqiqada 70 marta uradi, arterial bosim simob ustunida 110/70 mm bo'ladi. Mashg'ulotlar paytida tomir urishi daqiqasiga 200 zarbga etadi. Bolalar va o'smirlarda yurak ishi hali uncha takomillashmagan, shartli reflekslarning yurak-tomir tizimiga ta'siri hali etarli bo'lmaydi. O'pkaning hayotiy sig'imi 17 yoshga borib 4000 ml ga etadi: bu ko'rsatkich 7 yoshda 1400 ml, 12-13 yoshda esa 2200 ml bo'ladi. Shunday qilib, 16-17 yoshli bolalarda yurak-tomir tizimi ancha takomillashadi: yurak hajmi va massasi qonning kislorod hajmi, kislorodga bo'lgan ehtiyoj xuddi katta kishilarnikidek bo'ladi. Shu bilan birga, harakat va vegetativ funksiyalar o'rtasida muvofiqlik etarli bo'lmaydi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, yuklamalarni aniq taqsimlab, ularni asta-sekin oshirib borish zarur.

Suyak-mushak tizimi. Bolalarning suyaklari katta yoshdagi kishilarnikiga qaraganda yumshoq va salga qiyshayadigan bo'ladi. Suyak tizimida chuqur o'zgarishlar sodir bo'ladi. Umurtqa pog'onasi qayishqoqligi shakllanadi. 7 yoshgacha bo'lgan bolalarda umurtqa suyagi hali mustahkam bo'lmaydi va juda qayishqoq, egiluvchan bo'ladi. Shu bilan birga, u juda yumshoq bo'lib, noto'g'ri vaziyat natijasida qiyshayib qolishi mumkin. 7 yoshga borib umurtqa suyagining bo'yin va ko'krak sohalaridagi qayishmalari turg'un bo'lib qoladi. 12 yoshga etganda bel sohasida ham shunday bo'ladi. Umurtqa pog'onasi 18-25 yoshlarga borib suyaklanib qoladi. 14 yoshda esa dumg'aza suyagining o'sishi to'xtaydi.

Shuni unutmash kerakki, yosh ulg'aygan sari mushaklar hajmi strukturasi (tuzilmasi), kimyoviy tarkibi va funksiyasi o'zgara boradi. 7 yoshda mushaklarda katta o'zgarishlar sodir bo'ladi, birinchi navbatda mushak tolalari qalinlashadi. 8-10 yoshda bolalarda mushak tizimi hali etarli rivojlanmagan bo'ladi. Mushak massasi vazni, gavda vaznining 27,2% ini tashkil etadi. Bu ko'rsatkich o'smirlarda 32,6, yoshlarda esa 44,2 ga teng bo'ladi. 7-12 yoshli bolalarda gavda massasining-yillik o'sishi 5-7 kg ni tashkil etadi.

7-9 yoshdan 10-12 yoshgacha qo'llar mushak kuchi oyoqlarnikiga nisbatan jadalroq o'sadi. Bu davrda mushak tizimi va harakat funksiyalari takomil-lashadi. Mushak massasi o'sishi bilan birga harakatlar uyg'unligi ancha yaxshilanadi. 14 yoshga borib

mushak va paylar apparati rivojlanishi kattalarnikiga yaqinlashadi. 15 yoshda harakat apparati tuzilmasi to'la etiladi.

5.5. Gandbolchilarda yosh xususiyatlarini inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o'rganish

Harakat sifatleri (kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik va egiluv-chanlik) bilan harakat malakalarining rivojlanishi bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'ladi. Yangi harakatlarni o'zlashtirish turli harakat sifatlarining takomillashishi bilan kuzatiladi.

Tayanch-harakat apparatining turli qismlarining morfologik etilishi va harakat izchilligining yuzaga kelishi bilan bir vaqtda harakat sifatleri ham rivojlanadi. Harakat sifatlarining shakllanishi bir tekisda va bir vaqtda bo'lmay, turli yosh davrlarida har xil ortadi. Harakat sifatlarining rivojlanishi. Harakat apparatining morfologik va funksional o'zgarishlari, shuningdek periferik apparat va ichki organlar ishining o'zaro kelishganligi bilan bog'liq bo'ladi.

Mushak kuchi – mushakning taranglanish darajasi bilan belgilanadi. Mushak kuchi suyak va mushak to'qimasining o'sishi, bo'g'im-boylam apparatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liq. U mushakning fiziologik ko'ndalang kesimi, biokimyoviy reaksiyalar tavalifi, asab orqali boshqarilishning xususiyatlari va ixtiyoriy kuchlanish darajasiga bog'liq bo'ladi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarda mushak kuchi juda kam bo'ladi. A. V. Korobkov dalillariga ko'ra, 4-5 yoshli bolalarda qo'l harmoqlarining bukuvchi va yozuvchi mushaklar kuchi 4 yoshlilarda 4,6 va 5 yoshlarda 5,2 kg, gavdaning tiklovchi mushaklar kuchi 8,2 va 14,6 kg ni tashkil etadi. Mushak kuchi 2 yoshdan boshlab, ayniqsa 13 dan 14 yoshgacha va 16 dan 17 yoshgacha eng shiddatli rivojlanadi. Bolalarning ikkinchi bolalik davrida mushak kuchi 26 marta, dinamometriya bolalarda 8-9 kg dan 20-25 kg gacha, qizlarda 8 dan 15 kg gacha ortadi. Mushakning kuchi bir tekis rivojlanmaydi. Oldin yozuvchi mushaklar kuchi, keyin bukuvchi mushaklar kuchi ortadi, shu bilan bir qatorda, kuchning eng ko'p ortishi o'smirlik davrining boshlanishida kuzatiladi. 12 yoshli bolalarda sonning yozuvchi mushaklarining kuchi 62 kg ga, bukuvchi mushak-

lari kuchi esa hammasi bo'lib 24 kg ga, oyoq kaftini bukuvchi kuchi 35 kg ga etadi. 8 yoshli davrga nisbatan o'smirlik davrida mushak kuchi 4-4,5 marta ko'payadi. Bolalarda qo'l dinamometriyasining ko'rsatkichlari 40-45 kg gacha, qizlarda 20-25 kg gacha ortadi. 16 yoshli yigitlarda gavdaning tiklanish kuchi 60 foizga, qizlarda 70 foizga ko'payadi. Shuning uchun maktab o'quvchilariga beriladigan jismoniy ish yoshga qarab qat'iy belgilanishi zarur.

Tezkor-harakat reaksiyasining latent (yashirin) vaqti, yakka harakat tezligi, vaqt birligidagi harakat soni bilan belgilanadi. Tezkorlikning ayrim ko'rinishlari o'rtasida hajm vaqt ham ishonchli o'zaro bog'lanish bo'lavermaydi. Masalan, yuqori tezligi harakat reaksiyasi bilan kuzatilishi mumkin.

Reaksiya vaqti yoshga ham bog'liq. Ayrim harakatlarda oddiy reaksiya vaqtini 2-3 yoshlarda aniqlash mumkin bo'lib, u 0.60-0.90 s ga barobar. 3-7 yoshli bolalarda reaksiya vaqti ancha kamayadi, 0.30-0.40 s ga teng bo'ladi. 13-14 yoshlarda harakat reaksiyasining vaqti kattalar reaksiya vaqtiga yaqinlashadi.

Tezkorlik sifati 8 yoshdan 10 yoshgacha juda tez ortadi, keyin 12 yoshgacha sekinroq ortib boradi, so'ngra to'xtaydi, hatto pasayadi. 15 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan davrda qaytadan orta boshlaydi. Bu jismoniy sifat energiya manbai bo'lgan kreatinfosfat va asab orqali boshqarilishining takomillashishi bilan bog'liq bo'ladi. Shuning uchun tezkorlikning rivojlanishi bu omillar bilan deyarli bir xilda ortadi.

Chidamlilik – bolaning yoshi kattalashishida juda sekin ortadi. Maktab-gacha yoshdagi bolalarda ularning juda harakatchanligiga qaramay mashq qilish natijasi ancha kam bo'ladi. 4 yoshdan 7 yoshgacha aerob chidamlilik, ayniqsa statik ishlarga chidamlilik past darajada bo'ladi. Umuman aytganda 7 yoshli bolaning chidamliligi 10 yoshlilar chidamliligining 1-3 qismiga teng bo'ladi. 8 yoshdan 9 yoshgacha umumiy chidamlilik bir muncha ortadi. 11 yoshdan boshlab u keskin ortadi va 14-15 yoshlarda turg'un bo'ladi. 15-17 yoshdan yana ko'tariladi. Jismoniy chiniqmagan bolalarda statik ishlarga chidamlilik 10 yoshdan keyin ortadi. Ixtiyoriy yuqori darajadagi kuchning 50 foiziga teng kuch bilan dinamometrni ushlab turish 10 yoshli bolalarda 96 s dan, 18 ga borganda 113 s gacha ko'payadi.

Ikkinchi bolalik davridan dinamik ishlarga chidamlilik sekin ortadi. Anaerob quvvatning eng ko'p ortishi 10-14 yoshlilarda, aerob ish-

larga chidamlilik esa o'smirlilik davrida kuzatiladi. Lekin charchash kattalarga nisbatan o'smirlarda ancha tez, mexanizmlari hali yaxshi turg'unlashmagan, mustahkam bo'lmaydi.

Chaqqonlik (epchillik) – harakatning bu sifati kuch, vaqt, fazo ko'rsatkichlarini boshqarishni uddalanishi bilan ta'riflanadi. Kichik yoshli bolalarda bu usuliyatlar kuzatilmaydi va yosh ortishi bilan harakat uyg'unligining rivojlanishi va takomillashishi natijasida chaqqonlik asta-sekin ortadi. O'zining harakatlarini boshqarish aniqligi 4 yoshdan 17 yoshgacha to'xtovsiz rivojlanadi. Kichik maktab yoshidagi bolalarda sakrashdan keyin yerga qo'nish va uloqtirishda nishonga tushirish eng sezilarli darajada ortadi. Fazoni farqlash qobiliyati 8-9 yoshlardayoq yaxshilanib, 10-12 yoshlarda chaqqonlik tez orta boshlaydi, harakatlarni farqlash qobiliyati yaxshilanadi, mushak-bo'g'im sezgisi (proprioetseptiv sezgi) ancha aniqlashadi, 14-15 yoshli jismoniy chiniqmagan o'smirlarda chaqqonlik pasayadi, 16 yoshdan boshlab esa kattalardagi darajada tiklanadi. Mushak tarangligi, proprioetseptiv sezgi 15-17 yoshli o'smirlarda eng aniq qabul qilinadi.

Egiluvchanlik – kishining yoshiga, jinsiga, bo'g'inlarining harakatchanligiga, tashqi muhit omillariga, bajariladigan mashqni turiga va boshqalarga bog'liq bo'ladi. Egiluvchanlikning eng ko'p ortishi bolalarning 7-14 yoshida, qizlarning 7-13 yoshida kuzatiladi. Bu davrda muntazam mashq qilish natijasida orttirilgan egiluvchanlik ko'p-yil davomida saqlanishi mumkin. Bolalarga qaraganda qizlarda egiluvchanlik ancha yuqori bo'ladi, chunki ularda ayniqsa umurtqalararo bo'shliq erkaklardagiga nisbatan kattaroq va harakatchan, egiluvchanlik kecha-kunduz davomida turlicha bo'ladi. Masalan, talab egiluvchanlik kam bo'ladi, kunduzi ortadi, lekin charchashdan keyin u pasayadi.

Harakat sifatlarining rivojlanish darajasi hamma yosh guruhlarida ham bolalarga nisbatan qizlarda past, shu bilan birga, bu farq yosh ortishi bilan kattalashadi va 16-17 yoshlarga borganda eng yuqori darajaga etadi. Shunday qilib, hamma harakat sifatleri va ularning asosida yotuvchi fiziologik mexanizmlar bir tekis rivojlanmay, gahida sekinlashadi. Bolalar va o'smirlarning jismonan tarbiyalashda ularning yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mushak faoliyatini to'g'ri tashkil etish ularning umumiy rivojlanishiga va salomatligining mustahkamlanishiga sharoit yaratadi.

Turli harakat sifatlari har xil tezlik bilan (geteroxron tarzda) rivojlanadi, bu yosh ortishida rivojlanishning umumiy qonunidir. A.A. Gujalovskiy tomonidan bolalar va qizlarning maxsus mashq bilan shug'ullanish samarasi eng yuqori bo'lganida tegishli harakat sifatining juda yuqori tezlik bilan ortish davri aniqlangan (1-jadval).

Keltirilgan ma'lumotlar shuni ko'rsatadiki, tabiiy ontogenez bo'yicha (organizm tug'ilganidan to umrining oxirigacha o'ziga xos rivojlanish jarayonida) yoshning ayni davrida shiddatli rivojlanadigan va takomil-lashadigan jismoniy sifatni (kritik) davrdan foydalanmasa hamma vaqt ham uni amalga oshirib bo'lmaydi, bordi-yu amalga oshirilganda ham tabiat in'om etgan imkoniyatni qo'llanishiga nisbatan ancha qiyinchilik bilan erishiladi.

Ikkinchi xulosa shundan iboratki, agar ayni yosh davrida tabiiy takomillashadigan sifat rivojlanishiga ahamiyat bera olmasa, ayniqsa, har xil fiziologik mexanizmlarga ega bo'lgan jismoniy sifatlarning notekis o'sishi yuzaga kelishi mumkin.

Ayniqsa, chidamlilik va kuchning bir xilda rivojlanishiga e'tibor berish kerak. Ba'zi yosh davrlarida kuchni rivojlantirishga haddan tashqari berilib ketib, chidamlilikning pasayishiga olib kelishi mumkin, aksincha, chidamlilik mashqlarining ustunlik qilib ketishi kuchning normal rivojlanishini kechiktirishi mumkin.

1-jadval

Jismoniy sifatlarning jadallik bilan rivojlanish davrlari

<i>Guruh</i>	<i>Jismoniy sifatlari</i>	<i>Yosh davrlari</i>
Qizlar	Oyoqlar va tananing harakat tezligi	7-9, 10-11, 13-14
	Gavdaning statik muvozanati	8-9, 11, 12
	Tezlik – kuch sifatlari	9-12
	Qo'llarni bukuvchi mushaklarning statik muvozanati	9-10
	Gavdani bukuvchi mushaklarning kuch (dinamik) chidamliligi	9-12
	Gavdani yozuvchi mushaklar kuchi	10-11, 16-17
	Umumiy chidamlilik	11-12
	Umurtqa pog'onasining egiluvchanligi	14-15, 16-17

5.6. Yosh gandbolchilarni amplituda bo'yicha tanlab olishda qo'llanilgan test mashqlarining tavsifi

Tadqiqotlar davomida o'quv-tayyorlov guruhiga tanlab olish jarayonida, yuqorida ko'rsatib o'tilgan testlardan tashqari, maxsus ishlab chiqilgan nazorat mashqlari ham sinab ko'rildi. Quyida o'quv-tayyorlov guruhiga gandbolchi qizlarni tanlab olishda qo'llanilgan majmuaviy mashqlar dasturi keltirib o'tilgan.

1-mashq.

"Markaziy" amplituda harakatlanuvchi gandbolchini aniqlash uchun ishlab chiqilgan test mashqi.

15x15m maydon. 5x5 o'yinchi.

Mashqni bajarishda quyidagi holatlarga albatta e'tibor qaratilishi kerak.

Vazifa: Mashqni bajarishda quyidagi vazifalar amalga oshiriladi:

1. Har bir jamoa o'yinchilari o'yin davomida bir-birlariga to'pni turli usullarda uzatish harakatlarini bajarishadi. To'p bilan harakatlanayotgan gandbolchi uch qadamdan ortiq qadam qo'ymasdan harakatlanishi kerak. To'pni uzatishda 3 soniya qoidasiga rioya qilishi kerak. To'psiz harakatlanayotgan gandbolchilarning vazifasi: o'yin vaqti davomida iloji boricha bo'sh hududni qidirgan holda, tezkor harakatlanish va to'pni egallashga intilish. To'psiz harakatlanayotgan jamoa o'yinchilarning vazifalari esa, raqib o'yinchilari harakatlariga to'sqinlik qilish. O'yin vaqti 5 daqiqa, dam olish oralig'i 3 daqiqa.

2. Mashqni 3 marta takrorlab bajariladi. 2-chi 5 daqiqali o'yindan so'ng dam olish oralig'i 2 daqiqa.

Dam olish tanaffuslarida gandbolchilar juftliklarda to'pni bir-biriga uzatish harakatlarini bajarishadi. Ya'ni faol dam olish amalga oshiriladi.

Mashqni bajarish vaqtida nazorat qiluvchining vazifasi quyidagilardan iborat.

1. Har 5 daqiqali o'yinda har bir gandbolchi qizni to'pni ilish harakatlarini hajmi va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

2. Har 5 daqiqali o'yinda har bir gandbolchi qizni to'pni uzatish harakatlarini hajmi va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

3. Seriyani amalga oshirishdagi har bir o'yinchining to'p uzatish va ilish texnik-taktik harakatlar hajm va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

2-mashq.

"Yarim o'rta" ampuadagi o'yinchini aniqlash uchun ishlab chiqilgan o'yin.

15x15 m maydon. 5x5 o'yinchi (vazifali gandbol o'yini).

O'yin davomida jamoa gandbolchi qizlar bir-birlariga to'p uzatish texnik-taktik harakatlarini bajarishadi. Uzatilgan har 4-chi to'pni sherikka yuqorilab uzatiladi. To'pni shunday uzatish kerakki, qabul qiluvchi o'yinchi uni sakragan holatda havoda ilib olishi kerak. Raqib o'yinchilari o'yin davomida keskin qarshilik ko'rsatib, to'pni egalashga intilishadi va yakkakurashda ishtirok etishadi. Ayniqsa, 4-chi uzatilgan to'pga ular qarshilik qilishlari va havoda kurash olib borishlari shart.

Mashqni bajarish vaqtida nazorat qiluvchining vazifasi quyidagilardan iborat:

1. Har 5 daqiqali o'yinda har bir gandbolchi qizni havoda to'p uchun kurash, ya'ni to'pni ilish harakatlarini hajmi va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

2. Har 5 daqiqali o'yinda har bir gandbolchi qizni to'pni sakrab sherigiga uzatish harakatlarini hajmi va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

3. Seriyani amalga oshirishdagi har bir o'yinchining to'pni sakrab sherigiga uzatish va havoda to'p uchun kurash, ya'ni to'pni ilish texnik-taktik harakatlar hajm va sifat ko'rsatkichlarini aniqlash.

O'yin faoliyatini baholash

Bolaning nazorat mashqlarini bajarishda ko'rsatgan natijalarning ijobiy bahosi, hali to'laqonli ravishda gandbol o'yinini olib borish uchun, u yoki bu sinalayotganlarga xolisona tavsif berishga ijobiy asos bo'la olmaydi. Bu avvalo quyidagilar bilan bog'liq. Mashqlar birinchidan, bir-biridan ajralgan holda bo'lishi, ikkinchidan, har bir mashqni bajarishda bolada etarli vaqtning borligi, uchinchidan, yakkakurashish tavsifi bo'lmaydigan hollarda o'tkaziladi. Shu tarzda, biz tomonimizdan olingan ma'lumotlar – bolalar ishtirokidagi nazorat mashqlarini bajarishi natijasida, uning gandbol o'yini uchun maxsus va ixtisoslashgan usullarni bajarish ko'nikmalarini va gandbol o'yin

faoliyatidan kelib chiqib, jismoniy sifatlarning rivojlanishini tavsiyallaydi.

Faqatgina o'yin faoliyati va bola qobiliyatlarini baholashga majmuaviy yondashish, uning tanlagan sport ixtisosligiga yaroqliligiga xolisona tavsif beradi.

Tavsiya etilgan gandbol elementlari (usullari) bilan bo'ladigan "To'p uchun kurash" harakatli o'yinida, bolaning ishtiroki vaqtida murabbiy har bir ishtirokchini kuzatuv ostiga olib, asosiy ko'rsatkichlarni baholab boradi. Bular:

- harakat faolligi;
- harakat vazifalarini ratsional echishi;
- harakatlanishda tez va aniq harakatlar;
- o'yinga mobilizatsion tayyorgarligi;
- mustaqil ravishda o'ynay bilishi;
- jamoada o'ynay bilishi;
- diqqatini tez ko'chira olish qobiliyati.

Bolalarning o'yin faoliyatini baholash uchun yuqoridagi ko'rsatkichlarni qayd etish maqsadida har bir sinalayotganlar uchun hisobga olish va baholash qaydnomalari yurgiziladi.

Bolalarni o'yin faoliyatini baholashda yuqorida qayd etib o'tilgan ko'rsatkichlarni aniqlab olish maqsadida, har bir sinaluvchi, tekshiruvchilar uchun hisobga olish va baholash kartochkalari tutiladi (2-jadval).

2-jadval

Gandbolchilarni o'yin faoliyatini baholash qaydnomasi

O'yinchilar №	F.I.Sh	Harakat faolligi	Harakat vazifalarini ratsional echishi	Harakatlanishda tez va aniq harakatlar	O'yinga mobilizatsion tayyorgarligi	Mustaqil ravishda o'ynay bilishi	Jamoda o'ynay bilishi	Diqqatni ko'chira olish qobiliyati	Umumiy baho
8		5	5	5	5	5	5	5	35
3		3	4	4	5	5	4	3	28
7		4	4	3	3	3	4	4	25

Bolaning samarali o'yin faoliyati besh balli tizim bo'yicha baholanadi.

Maksimal ochkolar miqdorini, sinaluvchi o'yinda ishtirok etib va ikkita majmuaviy mashqlarni bajargani uchun maksimal 35 ball yig'ishi mumkin. Minimal – 25 ball. 20 balldan 25 ballgacha ochko to'plagan bolalar keyingi nazorat tajribasiga o'quv-mashg'ulot jarayonida qatnashish uchun jalb qilinadi.

“To'p uchun kurash” o'yinini tashkil etish va o'tkazish

Yuqoridagi harakatli o'yinda qatnashish uchun murabbiylar jamoalarni tayinlaydilar, 6 qatnashchilardan iborat bo'lgan tarkib. Jamoalarni tayinlashda raqiblarning bo'y ko'rsatkichlari iloji boricha bir xilroq bo'lishi maqsadga muvofiq.

Jamoalarni tayinlaganlaridan so'ng murabbiylar bolalarning o'yin faoliyati ko'rsatkichlarini va kuzatuv qaydnomasini to'ldirishadi.

Harakatli o'yinda bevosita ishtirok etuvchi jamoalarning qatnashuvidan oldin bolalarga yana bir bor o'yin qoidolari va vazifalarini eslatish darkor. Harakatli o'yinda o'yin faoliyatini kuzatish uchun har bir jamoani tayinlovchi ikki murabbiy bo'lishi kerak. O'yinni murabbiy o'tkazadi, u har bir jamoaning to'pga egalik qilish vaqtini yozib boradi va o'yin qoidalariga rioya qilinayotganligini nazorat qilib boradi. O'yinni yaxshiroq tashkillashtirilgan holda o'tkazish va o'yin ishtirokchilarini sifatli kuzatish uchun o'yin boshlanmasidan oldin har bir jamoa bolalari uchun turli raqamlardagi va turli rangdagi futbolbollar beriladi.

“To'p uchun kurash” o'yinining mazmuni va qoidasi.

“To'p uchun kurash” o'yinini o'tkazish uchun jamoa o'yinchilari sonini hisobga olgan holda turli xil maydonni olishimiz mumkin. 15x15 m dan oshmasligi, 10x10 m dan kamaymasligi kerak. Bunda basketbol, voleybol, gandbol maydonining yarmidan foydalanishimiz mumkin. O'yin ikki taym 10 daqiqadan davom etadi, taymlar orasidagi tanaffus 5 daqiqani tashkil etadi. O'yinni tanlangan maydonning markazidan to'pni yerga sapchitib boshlanadi. To'pni yerga urib olib yurishda hakam harakatli o'yinda ishtirok etuvchilarni 3 metr masofada undan uzoqlikda turishlarini nazorat qilib boradi. To'pni polga zarbli sapchitilgandan so'ng o'yin ishtirokchilari yuqoriga sapchitilgan to'pni egallab olishga intilishadi. To'pni egallab olgan o'yinchi ishoradan so'ng turli harakatlanishlarni, to'p uzatish,

ilish, to'pni yerga urib olib yurish harakatlarini bajarib, o'zini sherigiga to'pni uzatadi. O'yinchilar o'z jamoasida to'pni iloji boricha uzoq vaqt mobaynida o'zlarida saqlab turishga intilishadi. Raqib jamoa o'yinchilari o'yin qoidalaridan kelib chiqib, raqib jamoa o'yinchilarini qo'yilgan vazifani bajarishiga to'sqinlik qilishadi. Har bir jamoaning to'pga egalik qilish vaqti yozib boriladi va o'yin tugallangandan so'ng bu vaqt ko'rsatkichlari yig'indisi hisoblab chiqiladi. To'pga egalik qilish vaqt ko'rsatkichlari eng yaxshi yig'indisini ko'rsatgan jamoa g'olib hisoblanadi. "To'p uchun kurash" harakatli o'yini gandbol o'yin qoidalariga muvofiq holda o'tkaziladi. O'yinni tugallagandan so'ng, jamoalarni tayinlagan murabbiylar – qatnashuvchilar uchrashuv yakuniy natijalarini xulosa qilishadi.

Bolalarning o'yin faoliyatini baholashda shubhalar aniqlangan bo'lsa, bolaga harakatli o'yinda boshqa jamoa tarkibida takroran ishtirok etish imkoniyati beriladi.

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

1. Sport saralovining qanday bosqichlarini bilasiz?
2. Tanlab olishda qo'llaniladigan qanday tekshirish usullarini bilasiz?
3. Mushak kuchi nima bilan belgilanadi?
4. Tezkorlikning oshishiga qanday omillar ta'sir ko'rsatadi?
5. Biologik yosh tushunchasini izohlab bering.
6. Psixofiziologik funksiyalar necha yoshda rivojlanib bo'ladi?
7. Yurak urishi tinch holatda va jismoniy mashqlar ta'sirida o'zgarishini izohlang.
8. Harakat apparati tuzilmasi necha yoshda to'liq rivojlanadi?
9. Ontogenez tushunchasini izohlab bering.
10. Egiluvchanlik sifati qanday omillarga bog'liq bo'ladi?

VI bob. HAKKATLARGA O'RGATISH USLUBIYOTI

6.1. O'rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati – bu o'rgatish-ning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilganligidir. O'rgatish shug'ullanuvchilarning jismoniy rivojlanishi bilan mahkam bog'liq bo'ladi. Ta'lim-tarbiya amaliyotining har qanday sohasida bo'lganidek, jismoniy tarbiya jarayonida ham o'qitish o'qituvchi va talabalarning birgalikdagi ijodiy faoliyatlardan tashkil topadi va bunda albatta, o'qituvchi etakchi rol o'ynaydi.

Harakatli mashqlarni harakat ko'nikmasi va harakat malakalari bo'lgan taqdirdagina bajarish mumkin. Bu ko'nikma va malakalar harakatlarni boshqarishning muayyan usullarini ifoda etadi.

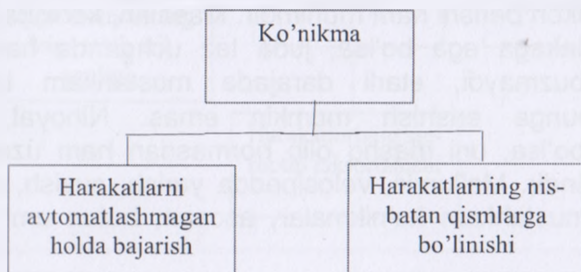
Harakat ko'nikmalari. Kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi. Biror harakat faoliyatida (masalan, o'yinda, yakkama-yakka kurashish va x.k.)da qatnashishni amalga oshirish uchun kishi ilgari hosil qilgan ko'nikma va malakalardan jismoniy va ma'naviy, irodaviy sifatlardan ijodiy foydalana oladi. Bilim va tajribalar asosida egallangan harakat ko'nikmalari – harakat faoliyati jarayonida harakatlarni avtomatlashmagan holatda boshqarish qobiliyatidir.

Jismoniy tarbiya jarayonida ikki xil ko'rinishda bo'lgan harakat ko'nikmalari:

- a) yaxlit harakat faoliyatini amalga oshira olish;
- b) har xil murakkablikda bo'lgan alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmalari hosil qilinadi.

Birinchi ko'rinishdagi ko'nikma murakkab o'zgaruvchan sharoitlarda (o'yin vaziyatida, raqib harakatida) birdan yuzaga keladigan harakat vazifalarini hal qilish bilan bog'liqdir. Bunday harakat faoliyati har doim anglab, bilib bajariladi, bunday harakat faoliyati to'la avtomatlashgan standart xarakaterda bo'la olmaydi. Bu ko'nikmalar malakaga aylanmaydi. O'rganilgan harakat va jismoniy sifatlarni chaqqon va ijodiy ravishda qo'llanish har doim bu xil ko'nikmalarga xos xususiyat bo'lib qoladi.

Alohida harakatlarni bajara olish ko'nikmasi odatda malaka hosil qilishga tomon qo'yilgan bir qadam bo'ladi. O'rgatish jarayonida bu ko'nikmalar harakat texnikasini dastlabki umumiy tarzda egallashtirib, mukammal ravishda egallagunga qadar rivojlanadi. Oddiy va murakkab harakatlarni bajara olish qobiliyati bu harakatlarni bajarish uchun, butun harakat aktini bajarish uchun diqqatni to'plash talab qilingunga qadar ko'nikma doirasida bo'ladi.

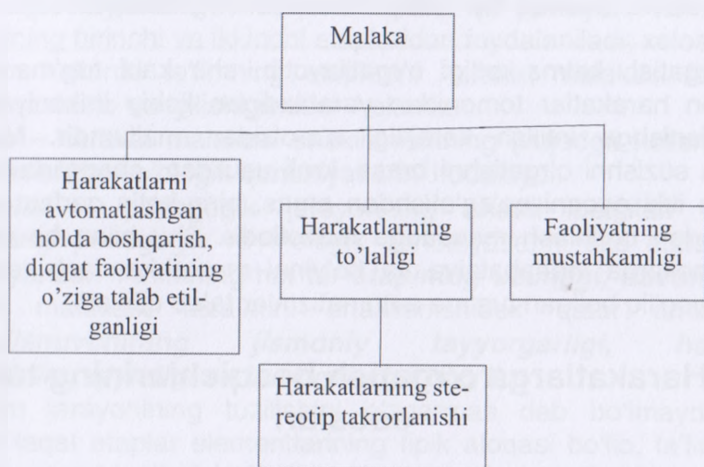


Harakat malakalari. Harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi. Harakat malakasini bir butun harakat aktida harakatlarni boshqarishning avtomatlashgan usuli sifatida ta'riflash mumkin. Harakat akti stereotip ravishda takrorlanaverilsa, uni bajarish asta-sekin odatga aylanib qoladi; harakat aktining biror-bir qismi (fazasi)ni qanday bajarish ustida tobora kamroq fikr yuritiladi: etarli darajada o'ylab, sinab ko'rilgan va odat bo'lib qolgan harakatlarga fikrni qaratishga endilikda zaruriyat qolmaydi va asta-sekin harakat qismma-qism avtomatlashib boradi. Shunday qilib, malaka reflektorli harakat aktlari tizimi bilan mustahkamlangan malakaga aylanadi. Avtomatlashish malakaning asosiy xususiyatidir. Avtomatlashish bilan umuman harakat aktini ongli ravishda bajarishga chek qo'yilmaydi, lekin har bir alohida harakatni bajarishga ongning ishtirokiga ehtiyoj qolmaydi. Malaka hosil qilish davrida ong yo'q bo'lib ketmaydi, balki o'z o'rnini almashtiradi.

Harakat avtomatlashishi bilan malaka barqaror va mustahkam bo'ladi. O'rganilgan harakatni, uni bajarish sifatini pasaytirmay, ko'p

marotaba takrorlashga imkoniyat bo'lishi harakat ko'nikmasining mustahkamlanishini ko'rsatuvchi tomonlardan biri hisoblanadi. Malakaning mustahkamlanishi harakat amallarini, hatto charchaganda, behollikda, psixologik noqulay holatda (kuchli hayajonlanish, o'rganilmagan sharoit ta'siri va shu kabilarda) ham aniq bajara olishga imkon beradi. Bundan tashqari, malakaning mustahkamlanishi harakat aktini maksimal kuch bilan (agar kuch berishga malaka tarkib toptirishda o'rganilgan bo'lsa) to'g'ri bajarishga imkon berishi ham muhimdir. Masalan, konkida uchuvchi barqaror malakaga ega bo'lsa, juda tez uchganda ham uchish texnikasini buzmaydi, etarli darajada mustahkam bo'lmagan malakada bunga erishish mumkin emas. Nihoyat, malaka mustahkam bo'lsa, uni mashq olib bormasdan ham uzoq saqlab qolish mumkindir. Ma'lumki, velosipedda yurish, suzish, chang'ida yurish kabi mustahkam ko'nikmalar, asosan, butun umr saqlanib qoladi.

Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi. O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror akt tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qanchalik ko'p bo'lsa, yangi harakat aktini o'rganish shuncha engil bo'ladi. Bunga asos harakatlarni o'rganish ketma-ketligini shunday rejalashtirish zarurki, bunda bir harakatni o'zlashtirish ko'nikma va malakaning boshqa harakatini o'rganishga "ijobiy ko'chishga imkoniyat yaratsin". Bu jihatdan qaraganda, aktlari har xil bo'lgan mashq turlarida, ayniqsa katta imkoniyatlar mavjuddir. Harakat faoliyatining bunday turlarida harakatlar tuzilishining o'xshashligiga qarab guruh tuzish mumkin. So'ngra harakatlarni guruhlarga, ularni murakkabligiga qarab joylashtirilsa, bu guruhlarning navbatdagi harakatlarga tayyorlanish guruhi bo'lib qoladi. Ko'chish odatda, harakat aktlarini asosiy fazalari o'xshash bo'lganda ijobiy samara beradi. Masalan, turli harakatli mashqlar uchun ko'p bo'lmagan sport turlarida "ijobiy ko'chish" holatida maxsus tayyorgarlik, ya'ni imitatsiyali mashqlar yordamida foydalaniladi. Masalan, konkida yugurish imitatsiyasi va roliklarda yugurish konkida uchish sportida keng va muvoffaqiyatli qo'llaniladi.



Malakaning o'zaro salbiy ta'siri. Tuzilishi jihatidan dastlabki fazalariga o'xshash va keyingilari o'rtasida katta farqlari bo'lgan harakat aktlarini o'zlashtirish jarayonida malakalarning o'zaro salbiy ta'siri ko'pincha sezilib turadi. Agar navbat bilan bunday harakat aktlarni tarkib toptirib ko'rilsa, u vaqtda bir harakatdan ikkinchi harakatga, ya'ni yangi o'rganilgan dastlabki faza bo'yicha o'xshash bo'lgan harakatga beixtiyor o'tish mumkin. Asab tizimi o'z faoliyatini har doim ancha tejam bilan amalga oshirishga intiladi. Chunki I. P. Pavlov va uning shogirdlari ko'rsatib o'tishganidek, asab tizimi uchun odat tusiga kirgan stereotiplik faoliyat, hatto bu faoliyat birmuncha soddaroq bo'lsa ham, yangi faoliyatga qaraganda engilroqdir. O'rgatish jarayonida o'quv materialini raqobatlashuvchi malakalarning bir vaqtda tarkib topishiga yo'l qo'ymaslikni yoki ko'chishning salbiy ta'siri ancha kam bo'lishini ta'minlaydigan qilib rejalashtirish muhimdir. Masalan, oldin turnik yoki brusda bir oyoqda oqilib ko'tarilish emas, balki to'nkarilib ko'tarilish maqsadga muvofiqdir.

Tug'ma avtomatizmlarning ta'siri. Murakkab harakat aktlarini egallashda tug'ma avtomatizmlar ancha muhim ahamiyatga egadir. Ba'zi hollarda ular yordam bersa, ba'zi vaqtda xalaqit beradi. Masalan, koordinatsion qadamlari tug'ma chalishtirib yurish,

yugurish va boshqa bir qator harakatlarning tabiiy asosini tashkil etadi.

O'rgatish ketma-ketligi o'rgatilayotib, shu kabi tug'ma koordinatsion harakatlar tomonidan yaratiladigan ijobiy imkoniyatlardan foydalanishga intilish kerakligi o'z-o'zidan ma'lumdir. Masalan, suvda suzishni o'rgatishni brass, kroll usulidan; chang'ida yurishni birdan ikki oyoqni qo'zg'atishdan emas, birin-ketin qadam tashlab yurishdan boshlash maqsadga muvofiqdir. Shu bilan bir qatorda, ko'p hollarda inasabatsiya va bo'yinni mustahkamlash reflekslari bilan bog'liq bo'lgan tug'ma avtomatizmlar talab qilinadi.

6.2. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari

Har qanday harakat faoliyati haqida ta'lim berish ma'lum vaqtni talab qiladi. Ta'limning har bir etapi o'zining xususiy va ayrim etakchi tushunchalari bilan ta'riflanadi. Faqat vazifalar ketma-ket bo'lsagina o'qituvchi ta'lim usuliyatini to'g'ri yo'lga qo'yishi, shu qatorda ta'lim prinsiplarini, tayyorlov va yo'llanma beruvchi mashqlardan foydalanishi, usullar va usuliyatlarni maqsadga muvofiq qo'llay olishi mumkin. Ta'lim jarayonining tuzilishi – xususiy vazifalar, prinsiplar, vositalar va usuliyatlarning o'qitish etaplaridagi o'zaro nisbati turg'un aloqalar orqali vujudga keladi. Harakat faoliyatini o'rgatish jarayonida jismoniy tarbiya ta'limining tuzilishida deb qaraladi. Ta'lim jarayonining barcha elementlari (xususiy vazifalar, yo'llanma beruvchi va tayyorlov mashqlari, usuliyatlar va boshqalar) harakat faoliyatini o'rgatishning yakuniy vazifasi bilan bog'liq. Agarda yakuniy vazifa harakat malakasi yoki oliy tartibdagi harakat malakasini shakllantirish deb qo'yilsa, unda ta'limning tuzilishi harakat faoliyatini **tanishtirish, o'zlashtirish, mustahkamlash** degan shartli ravishdagi uchta **etaplarga** ajratiladi.

Ta'limning uch etapga ajratilishi pedagoglar amaliyotida ko'proq qo'llanib, harakat faoliyatini nisbatan takomillashgan darajada egallashga imkon yaratadi. Lekin umumiy jismoniy tayyorgarlikka oid ayrim pedagogik vazifalarni hal qilishda harakat faoliyatini

ko'nikmaga aylantirish maqsad qilib qo'yilmaydi va ta'lim jarayonining birinchi va ikkinchi etaplaridan foydalaniladi, xolos.

Ayrim hollarda ta'limning etaplarini harakat malakasi fazalari bilan almashtirib qo'yilishiga duch kelamiz.

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar – pedagogik jarayonning shartli belgilari bo'lib, jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarini aks ettiradi va unga tayanadi. Ta'limning har bir **etapining uzunligi, davomiyligi** harakat malakasi fazalarini shakllanishidek qator omillarga: **shug'ullanuvchining jismoniy tayyorgarligi, harakat faoliyatining qiyinligi va boshqalarga bog'liq.**

Ta'lim jarayonining tuzilishini o'zgarmas deb bo'lmaydi. Bu jarayon faqat etaplar elementlarining tipik aloqasi bo'lib, ta'limning umumiy qonuniyatlarini ifodalaydi va aniq vazifalarga qarab almashinishi, o'zgartilishi mumkin. Lekin ta'limning barcha etaplarida o'qituvchi o'zlashtirilayotgan faoliyatni o'quvchilar bilan birga tahlil qiladi, baholaydi va xatolarni tuzatadi.

O'quvchiga bilim berishda jismoniy tarbiya ta'limi muhim o'rinni egallaydi. Bu jarayonda harakat faoliyatini yoki uning ma'lum bo'lagini bajarishga o'rgatiladi, jarayon mashq qilish – takrorlash orqali amalga oshiriladi va shug'ullanuvchida shu harakat haqida nazariy bilimning shakllanishiga, jismoniy sifatlarni rivojlantirish – tarbiyalashga olib keladi. Demak, jismoniy tarbiya jarayonida ta'lim maxsus bilimlarni va harakatni bajara olishni o'zlashtirish va uni o'quvchiga, shug'ullanuvchiga uzatishni uyushtirilishini yo'lga qo'yishdan iboratdir.

O'qitish amaliyotida "harakat faoliyati ta'limi", "harakatga o'rgatish", "harakat malakasi", "harakat ko'nikmasi", "nazariy bilim" kabi atamalardan foydalaniladi hamda yuqorida qayd qilinganidek, jismoniy ma'lumot berishdek maqsadni amalga oshiradi.

Harakat faoliyatini (yoki jismoniy mashqni) o'rganish nisbatan qisqa pedagogik vazifadir. Harakat faoliyatini o'rganish atamasi harakat faoliyati aniq bo'lib, uning nazariy bilimi ham berilganda qo'llaniladi. Harakat faoliyatini o'qitishda harakat malakasi shakllanadi, ko'nikma vujudga keladi, bir vaqtning o'zida muvofiq jismoniy harakat sifatlari: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, mushaklar egiluvchanligi va bo'g'inlar harakatchanligi rivojlanadi.

Shu sababli pedagogik jarayonda e'tibor bir narsaga, ta'limga – malakani shakllantirishga yoki harakat sifatlarini rivojlantirishga qaratilishi lozim.

Harakat faoliyatini o'qitish jarayonida faqatgina bilim berish va tarbiyalash vazifalari qo'shib hal qilinmay, sog'lomlashtirish xususiyatiga oid vazifalar ham hal qilinadi. Hech qaysi umumta'lim predmetida bunchalar yaqqol namoyon bo'lmaydigan sog'lomlashtirish vazifasi harakat faoliyatini o'qitishda yorqin namoyon bo'ladi.

Harakat faoliyatini o'qitishda bilim berish vazifalari ham o'zining xususiyatlariga ega. O'quv materiallarini egallash jarayonining etakchi komponenti o'quvchilarning faol harakat faoliyatidir. Ularning o'quv-mehnat faoliyati hammadan avval jismoniy kuch sarflashni talab qiladi. O'quvchining o'quv faoliyatining ayrim qonuniyatlarini bilish, insonning ish qobiliyatini umumiy qonuniyatlarini hisobga olish kerakligini taqazo etadi. Individding ish qobiliyati bir necha omillarga bog'liq: avlodidan meros qobiliyatlar, hayotiy jarayonda to'plangan tajribalar va ma'lum belgilangan sharoitda aniq faoliyatni boshqara olish. Bu omillar qanchalar yaxshi rivojlangan bo'lsa, inson shunchalar katta ishchanlik qobiliyatini namoyon qila oladi.

Odatdagi sharoitda inson o'zining ish qobiliyatining bir qismidangina foydalana oladi, xolos. Zahirasiidagi deb hisoblangan boshqa qismi faqat oshirib qo'yilgan maksimal talablarga javob berishda namoyon bo'lishi mumkin. Odatdagidan tashqari tashqi sharoit rezerv ish qobiliyatining namoyon bo'li-shiga imkoniyat yaratibgina qolmay, odamning qobiliyatini maksimal darajada aloqa qila bilishini tarbiyalaydi.

Harakat faoliyatini o'qitishning ikkinchi xususiyati harakat malakalari tizimini shakllantirish hisoblanadi. Faqat harakat faoliyati tizimigina o'quvchi jismoniy tayyorgarligining xarakterini belgilaydi. Masalan, 30 metrga yugurish 60 metrga yugurish bilan solishtirilganda uni boshqa harakat faoliyatlari bilan ko'p marotaba bog'lanishlarga ega ekanligi ma'lum bo'ladi. Tirmashib chiqish va muvozanat saqlash mashqlari esa boshqa harakatlar faoliyatlari tizimiga nisbatan qaram emas. Bu faoliyatlarning ta'siri natijasi boshqa faoliyatlarnikidan yuqori yoki past bo'lishi mumkin.

Uchinchi xususiyati – ta'limni ikki yo'nalishda amalga oshirishda harakat sifatlarini kompleks rivojlantirish bilan aloqadorligi:

a) harakat malakasi harakat sifatlarini rivojlanishi bilan bog'liqdir. Eng avvalo, aynan o'sha harakat malakasiga oid harakat sifatleri rivojlanadi;

b) harakat malakasi uchun maxsus xususiyatga ega bo'lgan harakat sifatini rivojlantirish bir vaqtning o'zida boshqa sifatleri rivojlantirishdan samaraliroq kechadi.

Masalan, qisqa masofaga yugurishni o'qitishda tezlik rivojlanadi, lekin tezlik kuchni, chidamlilikni va boshqalarni optimal rivojlantirgandagina natijaliroq rivojlanadi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning samaradorligi jismoniy bilim va jismoniy rivojlanganlik darajasi ko'rsatkichlari bilan aniqlanadi. Bilimlar tizimi va harakat faoliyatlarini egallanishini to'g'ri tashkillangan pedagogik jarayon albatta jismoniy rivojlanganlik ko'rsatkichlarining oshishiga olib keladi.

Bilim berish vazifalarining hal qilinishi tarbiyaviy vazifalarning amalga oshirilishi bilan birgalikdadir. Tarbiyaning umumiy vazifalari hal qilinishiga o'quv fani o'z ta'sirini o'tkazmay qolmasligi mutaxassislariga ayonligiga qaramasdan, jismoniy tarbiya uchun xarakterli bo'lgan ayrim xususiy vazifalarni ham oldinga suradi:

Jismoniy mashqlar bilan shug'ullanishga odatlantirish. Bu odat, ayniqsa, hozirgi zamondoshlarimiz uchun zarur. Kam harakat qilish, organizmga jismoniy yukning kamligi, harakat faolligining sustligini engish muammosini hal qiladi, mustaqil jismoniy mashq bilan shug'ullanish mashg'uloti uchun vaqt topishga o'rgatadi.

Jismoniy qiyinchiliklarni engishni tarbiyalash. Ko'pchilik harakat faoliyatini o'zlashtirish ma'lum darajadagi xavf, tavakkalchilikni, maksimal jismoniy va psixik zo'riqishni talab qiladi, ahamiyatli darajadagi yuklamani organizm sarflagan energiyasi tiklanib ulgurmagan fonda bajara olishga – chidashga o'rgatadi.

Gigienik malaka va odatlarni tarbiyalash. Jismoniy mashqlarning samaradorligi asosan gigienik omillardan to'g'ri foydalanish bilan bog'liq. Harakat faoliyatlarini o'qitishning jarayoni ish tartibiga rioya qilishni tarbiyalash, ovqatlanish, uyqu, tana va badanni parvarishlash va boshqalarni o'z ichiga oladi.

O'quvchilar orasida o'zaro munosabatlarni to'g'ri shakllantirishga erishish, harakat faoliyatlari davomida mustaqillikni tarbiyalashda umumiy va xususiy tarbiyaviy vazifalarni hal qilish o'qituvchi bilan

o'quvchini yuqori darajadagi va xususiy aloqasi sharoitida amalga oshiriladi.

Tarbiyaviy vazifalarni ta'lim jarayonida to'laqonli amalga oshirish uchun uni tizimli ravishda bilim olish vazifalarini hal qilish bilan qo'shib olib borilmasa, kutilgan natijaga erisha olmaslik amaliyotda isbotlangan.

Sog'lomlashtirish vazifalari harakat faoliyatlarini o'qitishda jismoniy tarbiyaning barcha vositalarini majmuali ravishda qo'llash orqali hal etiladi.

Ta'limning samarasiga tashqi omillar (sport anjomlari va jihozlarning soz bo'lishi), sog'lomlashtirish vazifalarining hal qilinishi (mashg'ulot joyining tozaligi, havo va boshqalar) ahamiyatli darajada ta'sir qiladi.

Harakat faoliyatlarini o'qitishning yuqorida qayd qilingan xususiyatlari o'qituvchidan psixologo-fiziologik bilimlarnigina talab qilib qolmay, yuqori darajadagi anatomo-fiziologik tayyorgarlikka oid bilimlarga ega bo'lishni taqozo etadi.

O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalish va xususiyati. Ayrim harakat faoliyatiga o'rgatish jarayonida quyidagi bosqichlar farq qiladi:

1. ***Dastlabki o'rgatish*** – bu o'rgatish jarayonida harakatning asosiy ko'rinishida va umumiy harakatlarda harakat ko'nikmalari hosil bo'ladi.

2. ***Chuqurlashtirilgan o'rgatish*** natijasida harakat ko'nikmasi zarur darajada aniq bajariladi, ayrim oddiy harakatlarda malaka hosil bo'ladi.

3. ***Harakatlarni mustahkamlash va keyingi takomillashuv*** harakatlar malakasini paydo bo'lishi bilan, shuningdek, uning turli sharoitda turlanishi bilan farq qilinadi.

Dastlabki o'rgatish bosqichida maqsad, ko'nikmaning hosil bo'lishi, harakatni asosiy variant ko'rinishida umumiy harakatlarni bajara bilish. O'rgatish jarayonida shug'ullanish harakat texnikasining asosini o'zlashtirishlari zarurdir.

Bu bosqichning xususiy masalalari quyidagilardan iborat: a) harakatlarning fazoviy va vaqt xarakteristikasini mushak kuchlanishining aniq emasligi (o'rinsiz); b) harakat faoliyatlarining turg'un emasligi; c) keraksiz qo'shimcha harakatlarning mavjudligi; d) murakkab harakatlar oralig'ida fazaning butunligini yo'qligi.

A) Harakatlarni fazoviy va vaqt xarakteristikasi mushak kuchlanishining aniq emasligi birinchidan, asab jarayonlarining bosh miya po'stlog'ida irrodiatsiya bo'lishidagi, ikkinchidan esa ichki tormozlanishining kam kuchlanishiga bog'liqdir. Asab jarayonlarini bosh miya po'stlog'ining harakat tahlil irrodiatsiyasi funksional harakatlarning ayrimlari ishtirok etish o'rniga ish paytida boshqalarning ishtirok etishi qo'zg'alish jarayonida o'rinsizdir. O'rganuvchi ko'p ortiqcha kuch sarf qiladi.

Bular hammasi esa ozgina ish bajarish orqali yuqori darajada charchash va ishchanlik qobiliyati pasayishi bilan xarakterlanadi.

B) Harakat akti ritmining turg'un emasligi – bunda shug'ullanuvchi harakat akti ayrim fazalarni vaqtidan oldin bajarishga harakat qiladi. Bular ko'proq ko'p kuch sarflash bilan bog'liq bo'lgan asosiy fazalardir. Bu albatta asosiy fazadan oldin pauza bo'lishi harakatlarda farqlanadi. Dastlabki harakat ko'nikmalarini hosil bo'lish xususiyatlarini hisobga olib, o'rgatishning birinchi bosqichida quyidagi vazifalar qo'yiladi:

1. Shug'ullanuvchilarda harakat faoliyati bo'yicha to'liq tasavvur hosil bo'lishi uchun u to'g'risida asosli tushuncha hosil qilish.

2. Yangi harakatlarni o'rganish uchun shug'ullanuvchilarning bilimlari to'g'risida kerak bo'lgan elementlar bilan to'ldirib borish.

3. Harakatlarni butunlay bajarishga erishish.

4. Ortiqcha mushak kuchlanishlarini va keraksiz harakatlarni yo'q qilish.

Bu bosqichda qo'llaniladigan o'rganish metodikasi didaktik tamo-yillarini amalga oshirish bilan, o'rganishning shu bosqichi uchun kerakli bo'lgan uslub va usullardan foydalanishda qator xususiyatlarga egadir. Bularga so'z uslubi, ko'rgazmalilikni ta'minlash uslubi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish, muntazamlilik hamda talabalarni tobora oshirib borish tamo-yillari kiradi.

So'z uslubi mashq to'g'risida tasavvur hosil qilish, shuningdek, shu mashqni paydo bo'lishi haqida uning amaldagi va sport sohasida ahamiyati haqida so'zlab shug'ullanuvchilarni qiziqtirish.

Ko'rgazmalilikni ta'minlash uslubi o'rgatish lozim bo'lgan mashq to'g'risida shug'ullanuvchilarda aniq tasavvur hosil qilish uchun vositali va vositasiz variantlari ko'riladi.

Harakatlarning aniqmasligi va xatolar oldin yirik, so'ngra mayda xatolar yo'q qilib boriladi. Harakatlarning aniqmasligini va xatolar sabablarini ravshan belgilash zarurdir. Xatolar yo o'rgatish uslubini oqilona bo'lmasligi, yo o'quvchilarning vazifalarini etarli daraja aniq tushunmasliklari, yo murakkab harakatning avvalgi fazalarini noto'g'ri bajarish natijasida paydo bo'ladi. Birinchi bosqichda o'rgatishning muntazamligi, vazifalarining optimal miqdorda takrorlanishning va ular orasidagi intervalning qanchalik zarurligi bilan xarakterlanadi.

Chuqurlashtirilgan o'rgatish bosqichi va bosqichning maqsadi ilgari hosil qilingan "qo'pol" texnika ko'nikmalarini aniqlashtirishdir. Dastlabki o'rgatish jarayonida harakatlar shunday aniqlik bilan bajarilishi kerakki, natijada harakat ko'nikmasi harakat malakasiga aylanishi lozim. Agarda dastlabki o'rgatish harakat texnika asosini o'rganishdan iborat bo'lgan bo'lsa, ikkinchi bosqichda bu chuqurlashtirilgan holda o'rganiladi va uning detallari aniqlanadi.

Bu bosqichda harakatlarning vaqtli, fazoviy va ayrim murakkab harakatlar xarakteristikasi bilan xarakterlanadi. Bu bosqichning didaktik vazifalari quyidagilardan iborat:

1. O'rganilayotgan harakatlarning qonuniyatlarini yanada chuqurroq tushunish;
2. O'rganilayotgan harakatlar texnikasining detallarini o'rganish va aniqlash.
3. Harakatlarni butunlay, aniq, bir tekis, oson bajarishga erishish.

Bu bosqichga asosan so'z uslubi, shug'ullanuvchilarga oson, tushunarli va individuallashtirish uslubi, keyinchalik jismoniy tarbiyaning uslubiy tamo-yillardan esa talablarni tobora oshirib borish tamo-yili, ongliklik va faollik tamo-yiliga e'tibor qilinadi.

Harakatlarni mustahkamlash va yanada takomillashtirish bosqichi

Jismoniy tarbiyaning umumiy yo'nalishiga bog'liq holda, bu bosqichni davom ettirish har xil bo'ladi. Bu bosqichda o'rgatish jarayoni harakat malakalarini rivojlantirishning 2 xil stadiyasini o'z ichiga oladi:

1. Harakat malakasining asosiy variantini mustahkamlash stadiyasi;
2. Ko'nikma va malakalarni qo'shimcha variantda hosil bo'lish stadiyasi.

Birinchi stadiyada o'rganilayotgan harakat texnikasining asosiy variantiga mos dinamik stereotip mustahkamlanadi.

Ikkinchi stadiyada esa, bu asosiy stereotipga qo'shimcha harakat reaksiyalari mustahkamlanadi.

Bu bosqichda vazifalar quyidagilardan iborat:

1) harakat ko'nikmasi, harakat malakasi hosil bo'lish uchun harakatlarning har xil variantlarda bajarilishi;

2) e'tiborni oldingi bosqichda yo'l qo'yilgan xatoni yo'q qilinishiga qaratilishi zarur;

3) asosan harakat texnikasini o'zlashtirish va mustahkamlashga erishish;

4) harakat faoliyatini maksimal darajada aniq bajarilishiga erishishdir.

Bu bosqichda o'rgatish metodikasi yuqorida ko'rsatilgan vazifalarni muvofiqlik bajarishga qaratilgan bo'lishi kerak. Onglilik va faollik tamo-yilini amalga oshirishda shug'ullanuvchilarning diqqatini bir nuqtaga yo'nalishga qaratish lozim. Harakat aktiga hosil qilingan ritmning buzilishiga, alohida harakatlar o'rtasida o'zaro aloqalarning buzilishiga olib kelishi mumkin. Lekin bu bilan bu bosqichda ishga ongli munosabatda bo'lishning roli kamayadi deb tushunish mutlaqo noto'g'ri.

Harakatlar faoliyatini takomillashtirish jarayonida ko'p vazifalarni hal qilishda ongli va faollik prinsipi etakchi rol o'ynaydi. Onglilik o'rganilayotgan harakat texnikasini, uning qonuniyatlarini va bajariladigan ishning natijasini yanada chuqurroq tushunib olishga qaratilishi kerak.

Bu bosqichda muhokama, suhbat, nazariy manbalar ustida mustaqil ishlash va hokazolar birinchi o'ringa qo'yiladi. Harakat malakasini mustahkamlash jarayonida o'rgatishning ko'rgazmaliligi oldingi bosqichlarga qaraganda boshqacha shakl yotadi.

Harakatni o'rgatishga yordam beradigan qo'shimcha vosita va usulblar asta-sekin minimum darajagacha kamaytiriladi. Harakat malakasining mustahkamlanishida harakat analizatori etakchi rol o'ynaydi, masofa analizatorlari esa "yo'qlanadi", bu diqqatni harakatning tashqi sharoitiga qaratishga imkon beradi. Bu o'z navbatida, taktik ko'nikma va malakalarni hosil qilish va takomillashtirish uchun qulay sharoit yaratadi. Bunda ko'rgazmali vositalar, video va kino

materiallaridan, turli xil taktik vaziyatlarni aks ettiruvchi rasm va chizmalardan foydalaniladi.

Muntazamlik tamo-yili bo'lsa, harakat malakasini mustahkamlash va takomillashtirish harakatini butunlay qayta takrorlash sharoitlarida amalga oshiriladi. Hamda ehtiyojga qarab, qismlarni bo'lishga ham yo'l qo'yiladi. Bunda standart va o'zgaruvchan mashqlar uslublaridan birgalikda foydalanish juda katta ahamiyatga ega.

Bu bosqichning dastlabki o'rgatish bosqichida doimiy sharoitlarda o'tkaziladigan standart mashq yaxshidir, chunki hosil bo'lgan dinamik stereotip hali etarli darajada mustahkamlanmasdan o'zgartirishga urinilganda, asosiy variantda "salbiy ko'chish" ko'zga tashlanadi va o'rganilgan qismlarni aniqlash yuzasidan olib borilayotgan ishni davom ettirishga xalaqit beradi.

Bundan keyin malakaning mustahkamlanishiga qarab, asosiy o'rinni o'zgaruvchan mashq egallaydi, bu mashq jarayonida xilma-xil sharoitlarda harakat turli o'zgaradi.

Harakat malakalarini takomillashtirish jarayonida oson, tushunarli va individuallashtirishni ta'minlash bilan birga, o'rganilgan harakatning qanchalik mustahkamlanganligiga qarab musobaqa uslubidan oldin harakat texnikasiga asosan, so'ngra butun funksional imkoniyatlarini ko'rsatib yanada kengroq foydalaniladi. O'rganishning bu bosqichida jismoniy yuklanish bilan dam olishni almashinishi, takomillashning belgilanadigan darajasiga bog'liqdir. O'rgatishning bu bosqichida malakaning mustahkam bo'lishi va talabning tobora oshib borishi muhim o'rin egallaydi. Harakat ko'nikmalari va malakalarini takomillashtirish uchun shart-sharoit harakat vazifalarini muntazam ravishda yangilab, mukamallashtirib turish va jismoniy sifatlarini har tomonlama rivojlantirishga qaratilgan funksional jismoniy yuklanishlarni oshirish yo'li bilan yaratiladi. Shuni ham aytib o'tish kerakki, bu bosqichda o'rgatish jarayonining xarakterli tomonlaridan biri – bu o'rgatish jarayonining jismoniy sifatlarini tarbiyalash jarayoni bilan yaqin bog'liqligidir.

6.3. Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratib, maktabning gandbol bo'yicha sport to'garagidagi mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv-yili, chorak, mashg'ulot bosqichi va hokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta ta'lim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuasidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to'g'ri me'yorlash orqali o'rinishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l-atvorining asosiy qirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'liqni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o'quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta'sir ko'rsatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin bo'ladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo'yiladi, alohida mashg'ulotlarda esa ular imkon qadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va pedagogik mahorat bilan tashkil etish – bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti – bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgar-tirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni olib olish hamda uzatishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tan-

ishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorlov qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni ko'zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo'lgan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra engil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi. **Darsning tayyorlov qismining**

asosiy vazifasi – shug‘ullanuvchilar organizmini darsning asosiy qismiga tayyorlashdir.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 daqiqa) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o‘quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi (ko‘pi bilan 3-4 ta). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o‘tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o‘zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o‘rganish, takomillashtirish.

Ma‘lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga ta‘sir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o‘tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O‘quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o‘zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o‘rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo‘lsa, darsning har bir bo‘limi oldidan o‘zining tayyorgarlik ishlari o‘tkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bo‘g‘imlari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun elka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o‘rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari o‘tkaziladi. **Darsning asosiy qismining asosiy vazifasi – darsga qo‘yilgan vazifalarni oqilona echishdir.**

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta‘minlaydi. Bu yerga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig‘ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba‘zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba‘zi o‘quvchilar qo‘shimcha vazifalar olishga muhtoj bo‘ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o‘yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o‘qituvchi navbatdagi darslar, ko‘zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellarshuv elementlaridan iborat harakatli o‘yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg‘ulotlarga bo‘lgan qiziqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo‘llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (soniya), to‘pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim.

Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi. **Darsning yakunlovchi qismining asosiy vazifasi – shug'ullanuvchilar organizmini avvalgi holatga imkon boricha yaqinlashtirishdir.**

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishida dars vaqtidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va "motor" zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; "motor" zichlik – bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo'lishi kerak, motor zichlik aynan shu guruh shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo'lishi zarur.

Guruhlar (bo'linmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash materialni tabaqalash zarur bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bo'lmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yo'llash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirgi vaqtda darslarda, darsdan tashqari mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning faoliyatini tashkillashtirishning eng samarali shakli – bu "aylanma mashg'ulot" bo'lib, mashg'ulotning umumiy va maxsus zichligi baland bo'lishiga yordam beradi.

U mashg'ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini ta'minlaydi. Bu mashqlarni tashkiliy-uslubiy shaklda o'tkazishning asosiy uslubidir (jismoniy sifatlarni tarbiyalashda samaralidir). Gandbolda aylanma mashg'ulotga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir ko'rsatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

6.4. Umumta'lim maktablarining gandbol to'garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot"ning o'rni

Gandbol sport turida "aylanma mashg'ulot" yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar orqali turli mushak guruhlariga ta'sir ko'rsatadi, texnik malakalarni va jismoniy sifatlarni takomillashtiradi va boshqalar.

"Aylanma mashg'ulot" odatda, tanani va mushaklar guruhini birin-ketin ishga safarbar qiladigan 5-10 xil turdagi mashqlar majmuidan iboratdir. Boshlanishida umumiy jismoniy tayyorgarlikni rivojlantiruvchi mashqlar aniq takrorlash soni bilan bajariladi, masalan: 1-2 ta mashq elka kamarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tananing oldingi mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq oyoq mushaklarini rivojlantirishga, 2 ta mashq tanaga umumiy ta'sir ko'rsatishga, bundan tashqari egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat koordinatsiyasi va boshqalar.

Har bir mashq uchun avvaldan joy tanlanadi – bu "bekat" deb nomlanadi. Shug'ullanuvchilar hamma "bekatlarda" bir vaqtda mashq bajaradilar, har bir guruhda 3-6 shug'ullanuvchi bo'lishi mumkin. Mashqni bajarib bo'lib, signaldan so'ng ular "bekat"larni alishtiradilar va boshqa "bekat" mashqini bajaradilar. Hamma majmuaviy mashqlar shu yo'sinda bajariladi. Mashqlar me'yori (har "bekatda" va umuman) qattiq nazorat qilinadi. Boshlanishida shug'ullanuvchilarning imkoniyatlari "aylanma mashg'ulot" mashqlarini bor shiddatda (30 soniya ichida) bajarish orqali aniqlanadi. Shundan so'ng, har bir "bekat" uchun 30 soniya ichida maksimal shiddatda bajarilgan mashqning 3 dan biri yoki yarmi olinadi va me'yor qilib belgilanadi. Bir-ikki oydan so'ng, nazorat testlari qayta qabul qilinib, individual ko'rsatkichlar yangilanganligi uchun "aylanma mashg'ulot" ko'lamini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir. Gandbol bilan shug'ullanuvchilar uchun shaxsiy kartochka to'ldirib, unga o'zining dastlabki ko'rsatkichlari, mashg'ulotdan oldingi va keyingi puls chastotasi, yuklamalar

kattaligi, o'z ko'rsatkichlarining o'zgarishini yozib borish foydalidir. Bunday nazorat ularning boshqa shug'ullanuvchilar bilan o'zlarini solishtirish imkonini berib, mashg'ulotga yanada ko'proq qiziqish bilan kirishish imkonini beradi.

Bunday mashg'ulotda "bekatlarni" aylanib chiqish 5-6 daqiqani tashkil etadi. Mashg'ulot jarayonida aylanishlar soni shug'ullanuv-chilarning tayyorlanganlik darajasiga qarab 2-3 martagacha etishi mumkin. Mashqlarni bajarish tavsifi (shiddati, vaqti, har bir "bekatdagi" urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzoq vaqt va to'xtovsiz – bunda "bekat"lar almashinuvi yugurib bajariladi, aylanishlar oralig'idagi dam olish kam bo'ladi yoki intervalli – har bir "bekat" va aylanishdan so'ng ma'lum tiklanish kerak.

Muntazam ravishda gandbol bo'yicha "aylanma mashg'ulot" dasturlari o'zlashtirilishi bilan, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan almashadi va nafaqat shug'ullanuvchilarning har taraflama jismoniy tayyorgarligini, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantiradi. Alohida bekatlarda quyidagi mashqlar: 10-25 metr masofa oralig'ida sherik bilan (yoki devor oldida) to'pni maksimal temp shiddatida uzatish va ilishlarni ko'p marotaba takrorlash, to'rtburchak ichida himoyachining asosiy turish holatida harakatlanish, tez yorib o'tish hujumi bilan bo'ladigan hujumda ko'p marotaba to'pga egalik qilish, to'pni maksimal uzoq masofaga uzatish, darvozaga murakkab harakatlarda (yiqilib, to'siq ustidan, baland planka ustidan va boshqalar) to'p otish, turli xildagi aldamchi harakatlarni bajarish, engillashtirilgan to'ldirma to'plarni (800 gramm) uzatish, 2,3,4,5 kg li to'ldirma to'plarni uzatish, ustunlar orasidan to'pni ilonizisimon usulda yerga urib olib yugurib kelib, nishonga otish, yarim shpagatlar, tezlanishlar va yiqilishlar, darvoza-bonlar uchun akrobatik mashqlar va boshqalar.

Mashg'ulotlarni nafaqat zalda, balki ochiq havoda ham o'tkazish mumkin, masalan, gandbol (yoki boshqa sport o'yinlari) uchun mo'ljallangan maxsus ochiq maydonlar, stadionlar yoki tabiiy sharoitlarda (o'rmon, saylgoh, daryo qirg'oqlari va boshqalar). Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan barcha mashg'ulotlar shug'ullanuvchilarning jismoniy

rivojlanishlari, ular organizmining chiniqishlariga samarali ta'sir ko'rsatib, gandbol o'yinining asosiy texnik elementlarini yoki usullarini tez o'zlashtirishlariga yordam beradi.

Yosh gandbolchilarda o'tkazilagan "aylanma mashg'ulot"ning mazmuni va mohiyati

Mavzu № 1: Jismoniy sifatlarni "aylanma mashg'ulot" uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlardan tezkorlik, kuch, tezkor-chidamlilikni rivojlantirish.

2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish.

3. Ikki taraflama o'yinda o'tilganlarni mustahkamlash.

Jihozlar:

xushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to'plari, 10 ta ustunchalar, skameyka.

Mashg'ulot o'tish joyi: maktab sport zali.

Mavzu № 2: Jismoniy sifatlarni "aylanma mashg'ulot" uslubi yordamida rivojlantirish.

Vazifalar:

1. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.

2. Harakatda texnik usullarni rivojlantirish.

3. Ikki taraflama o'yinda o'tilganlarni mustahkamlash.

Jihozlar:

xushtak, sekundomer, 18 ta gandbol to'plari, 10 ta ustunchalar, skameyka.

Mashg'ulot o'tish joyi: maktab sport zali_____

Chigalyozdi mashqlar:

– yurish;

– sportcha yurish;

– engil yugurish;

– himoyachining asosiy turish holatida chap va o'ng yon bilan qadamba-qadam harakatlanish;

– himoyachining asosiy turish holatida orqa va oldi taraf bilan qadamba-qadam harakatlanish;

– o'rta tezlikda yugurish;

– tozlanish;

- sekin yugurish;
- yurish;
- nafas rostlab maydon markaziga sherik qo'lini ushlab doira bo'lib saflanish va o'ngga, chapga yo'nalishni o'zgartirib harakatlanish.

URM (doirada)

1) D.h. oyoqlar kerilgan, qo'llar oldinda "zamok" holatida.

1-4 kaftni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

2) D.h. qo'l tirsak bo'g'imidan bukilgan.

1-4 bilakni oldinga aylanma harakatga keltirish, 1-4 orqaga.

3) D.h. qo'llar elkada.

1-4 qo'llarni oldinga aylanma harakatga keltirish, orqaga.

4) D.h. qo'llar ko'krak oldida.

1-2 qo'llarni qisqa yozish, 3-4 o'ngga burilib, keng yozish, 5-6 qo'llarni qisqa yozish, 7-8 chapga burilib, keng yozish.

5) D.h. o'ng qo'l yuqorida, chap qo'l pastda.

1-2 qo'llarni orqaga tortish, 3-4 xuddi shuning o'zi, qo'llar holatini almashtirib.

6) D.h. qo'llar belda.

1-4 toсни chapga aylanma harakatga keltirish.

1-4 toсни o'ngga aylanma harakatga keltirish.

7) D.h. qo'llar belda.

1–oldinga egilib, qo'llarni chap oyoq uchlariga tekkazish.

2– oldinga egilib, qo'llarni o'ng oyoq uchlariga tekkazish.

3– ortga egilib, qo'llarni ikkala oyoq tovonlariga tekkazish,

4–D.h.

8)D.h. qo'llar to'g'rida.

1-2 o'ng oyoqni chap qo'lga tekkazish, 3-4 chap oyoqni o'ng qo'lga tekkazish.

9) D.h. A.t. qo'llar tizzada.

1-4 tizzalarni o'ngga aylanma harakatga keltirish.

1-4 tizzalarni chapga aylanma harakatga keltirish.

10) D.h. oyoqlar keng kerilgan, qo'llar to'g'rida.

1– o'ng oyoqqa tayanib o'tirish, 2–D.h. 3– chap oyoqqa tayanib o'tirish.

11) D.h. bir oyoqda turish, qo'llar belda.

1-4 chap oyoqda sakrash, 5-8 o'ng oyoqda sakrash, 9-12 ikki oyoqda sakrash.

Yugurish mashqlari

Shug'ullanuvchilar yon chiziq bo'ylab 1-1,5 metr masofada joylashadilar:

- 1-tizzalarni ko'tarib yugurish.
- 2-"xlest" usulida yugurish.
- 3-yon bilan "archa" usulida yugurish.
- 4-yon bilan tizzalarni ko'tarib yugurish.
- 5-"kiyik"cha yugurish.
- 6-oldinga yugurib, "dumalab ketayotgan to'pni ilish"ni imitasiyasida harakatlanish.
- 7-xuddi shuning o'zi orqaga harakatlanib.
- 8- 1-ishoradan so'ng joyida "bedonacha" yugurish; 2-oldinga tezlanish.
- 9- 1-ishoradan so'ng joyida sakrash; 2-ishoradan so'ng oldinga tezlanish.

Har bir mashqdan so'ng **orqaga** nafas rostlab yurib qaytish.

Aylanma mashg'ulot mashqlari hamda bekatlari

Har 2 daqiqada o'quvchilar bir bekatdan ikkinchisiga o'tadilar.

1-bekat mokisimon yugurish: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug'ullanuvchi turadi. Signaldan so'ng ikkita shug'ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab tez yuguradi va u erdagi talaba o'rniga joylashadi, u erdagi shug'ullanuvchi bo'lsa yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

2-bekat to'pni yerga urib olib yugurish: 10 metr masofada ikki ustuncha o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug'ullanuvchilar turadi (har birining qo'lida 1 tadan to'p). Signaldan so'ng ikkita shug'ullanuvchilardan biri ikkinchi ustunchaga qarab to'pni yerga urib olib tez yuguradi va u erdagi shug'ullanuvchi o'rniga joylashadi, u erdagi shug'ullanuvchi bo'lsa to'pni yerga urib olib yugurish mashqini boshlaydi. Mashq shu tarzda davom etadi.

3-bekat sakrashlar: skameyka oldiga uchta shug'ullanuvchi turadi. O'qituvchi signalidan so'ng har uchchala shug'ullanuvchi skameykaga sakrab-tushish mashqini bajaradi.

4-bekat to'p uzatishlar: 5 metr masofada 2 ta ustunchalar o'rnatiladi. Bir ustuncha yoniga ikkita shug'ullanuvchi, ikkinchisining yoniga bitta shug'ullanuvchi turadi. Ikki shug'ullanuvchining birida bitta to'p. U to'pni qarama-qarshi tarafda turgan sherigiga uzatadi va o'zi ortida turgan o'yinchi bilan joyga joy alishadi. Qarama-qarshi tarafda turgan o'yinchi esa, joyida yugurish mashqini bajarib to'pni qayta uzatadi. Mashq shu tarzda davom etadi.

5-bekat himoya usulida harakatlanish: uch talaba himoya hududiga joylashadilar. Signaldan so'ng ular himoya usulida oldinga, orqaga, o'ngga, chapga harakatlanadilar.

6-bekat press: uch talaba skameykaga yuqoriga qarab yotadilar. Signaldan so'ng oyoqni ko'tarib, oyoq uchlarini bosh ortidagi skameykaga tekkazishlari kerak.

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

1. Harakat ko'nikmasi va harakat malakasi nima?
2. O'rgatish bosqichlarining asosiy yo'nalish va xususiyatini izohlang.
3. Malakaning o'zaro ijobiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
4. Malakaning o'zaro salbiy aloqasi deganda nimani tushunasiz?
5. Darsning tayyorlov qismining vazifasi nimalardan iborat?
6. Darsning asosiy qismida qanday vazifalar amalga oshiriladi?
7. Darsning yakuniy qismining asosiy vazifasi nimalardan iborat?
8. Jismoniy sifatlarni rivojlantirishda aylanma mashg'ulotning o'rnini qanday?
9. Aylanma mashg'ulotining qanday bekatlarini bilasiz?
10. Aylanma mashg'ulotiga shug'ullanuvchilarni qiziqtirish uchun nimalar tavsiya etiladi?

VII-bob. PEDAGOGIK NAZORAT QILISH USLUBLARI

7.1. Mashg'ulot pulsometriyasini o'tkazish uslubi (Pulsometriya)

Mashg'ulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashg'ulot pulsometriyasi o'tkaziladi. Mashg'ulot boshlanishidan oldin bitta shug'ullanuvchining 10 soniyadagi yurak qisqarish soni aniqlanadi (YuQS). Mashg'ulot boshlanishi bilan 45 daqiqa vaqt belgilab qo'yiladi. Ushbu shug'ullanuvchining pulsi har 5 daqiqada o'lchanadi. Mashg'ulot tugaganidan so'ng, o'lchash natijalari maxsus jadval asosida baholanadi (3-jadval).

Bunda mashg'ulot vazifalari, mashg'ulot shakli, shug'ullanuvchilarning mashg'ulotdan oldingi holati, mashg'ulot davomida shug'ullanuvchilarning pulsining o'zgarishi va o'zgarish sabablari, mashg'ulot davomidagi va alohida holatlardagi yuklamalarning maqsadga muvofiqligi va mashg'ulot tugaganidan so'ng 5 daqiqadagi tiklanish darajasini inobatga olgan holda mashg'ulotning shug'ullanuvchilar organizmiga ta'siri aniqlanadi.

3-jadval

Qaydnoma

Shug'ullanuvchi faoliyati mazmuni	Pulsni hisoblas h vaqti	Puls chastotasi		% da puls
		10 s	1 daqiq a	
Mashg'ulotdan oldin		12	72	
Sal mashqlaridan so'ng	6'30"	12	72	
5-mashqdan so'ng	10'40"	14	84	
Akrobatikadan oldin	12'15"	12	72	
Akrobatik mashqlardan so'ng	12'30"	15	90	
O'z navbatini kutish	15'40"	11	66	
Ikki yoqlama gandbol o'yini paytida	26'	17	152	

O'yindan so'ng	31'	16	96	
Mashg'ulot so'ngida	44'30"	12	72	
Mashg'ulotdan 5 daqiqa o'tgach		11	66	

No	Mashqning mazmuni	YuQS min	YuQS mak.	YuQS o'rta- cha
1.	Yugurish mashqlari (oxista, yon bilan, tezlashib, yo'nalishni o'zgartirib, yuqoriga sakrab va b.)	89	138	116
2.	Sakrash mashqlari	99	148	118
3.	Strechinq mashqlar	88	125	105
4.	Turgan joyda to'p uzatish harakatlari. Oraliq masofa 3 m (1-mashq)	95	135	115
5.	Turgan joyda to'pni yo'nalishini o'zgar-tirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 m (2-mashq)	100	140	120
6.	Turgan joyda to'pni yo'nalishini o'zgar-tirgan holda uzatish va uni ilib olish. Oraliq masofa 3 m (3-mashq)	104	146	125
7.	To'pin sherikka uch qadam qilib uzatish va ilib olish. Oraliq masofa 10 m (4-mashq)	106	144	125
8.	To'pni oldinda qarama-qarshi turgan o'yinchiga uzatish (5-mashq)	120	156	138
9.	To'pni oldinda qarama-qarshi turgan o'yinchiga harakatda uzatish (6-mashq)	134	160	147
10.	To'pni oldinda qarama-qarshi turgan o'yinchiga harakatda uzatish va kolonna ortiga yugurish (7-mashq)	130	167	148

11.	To'pni sherikka uzatish, ustunchani aylanib o'tib kolonna ortiga yugurish (8-mashq)	135	170	152
12.	To'pni sherikka uzatish ustunchani aylanib o'tib, ro'paradagi kolonna ortiga yugurish (9-mashq)	132	172	152
13.	2 tomonlama o'yin	130	189	160
14.	Streching mashqlar	110	129	120
15.	O'rtacha natijalar	88	189	127,9

Pulsni kuzatdi _____

Uslubchi qaydi _____

7.2. Mashg'ulotning umumiy va motor zichligini aniqlash uslubi (Xronometraj)

Dars samaradorligi ko'rsatkichlaridan biri uning zichligidir. Darsni zichligini bir butun yoki uni qismlarining o'zini alohida aniqlash mumkin. Bu darsning tayyorlov, asosiy, yakunlov qismlarida ishni tashkil qilishning sharoiti bir xil emasligi bilan bog'liq. Dars yoki uning qismlari uchun sarflangan vaqt 100% deb qabul qilinadi.

Umumiy (pedagogik) va motor (harakatga solish) zichligi deb dars zichligi ikki xilga ajratiladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi. Pedagogika nuqtai nazaridan maqsadga muvofiq deb hisoblangan quyidagi tadbirlar darsning umumiy zichligining komponentlari hisoblanadi (V.F. Novoselskiy, 1989).

1) o'quvchilarni uyushtirish, uyga vazifani tekshirish, darsga vazifa qo'yish;

2) nazariy ma'lumotni berish va mustahkamlash;

3) umumiy rivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish;

4) instruktaj o'tkazish, boshqarish, korrektsiyalash (xatolarni tuzatish), yordam, xavfsizlik choralarini ko'rish;

5) jihozlarni tayyorlash va yig'ishtirish;

6) jismoniy mashqlar texnikasini o'zlashtirish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish;

7) o'quvchilarni usuliyatlar nuqtai nazarida tayyorlash, mustaqil shug'ullanishni uddalashga o'rgatish, tashkilotchilik malakalarini berish;

8) o'quvchilarni dalil keltirib quvvatlamog;

9) mashqlarni ko'rsatishda ko'rgazmali qurollar, texnik vositalar, mashqlarni ko'rsatib berish;

10) pedagogik nazorat;

11) darsda tarbiyaviy ish;

12) yakun yasash, mushaklarni bo'shashtiradigan mashqlarni bajarish, uyga vazifa tayinlash.

Darsning umumiy zichligini (UZ) yoki uning qismlari zichligini aniqlash uchun o'quvchilarning aktiv ("faol") harakatlariga (FH)ga sarflangan vaqti umumlashtiriladi. Bunga t_{fh} jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqt, eshitish, kuzatish va darsni tashkillash, o'zini oqlamaydigan kutishlar va o'quvchilarni bekor qolishi uchun sarflangan vaqtdan boshqa hammasi kiradi. Bu vaqt 100%ga ko'paytirilib va darsning "umumiy vaqtiga" t_u bo'linadi.

$$UZ = \frac{t_{fh} \cdot 100\%}{t_u}$$

To'laqonli jismoniy darsning umumiy zichligi 100% ga yaqin bo'lishi lozim. Umumiy zichlikni kamayishiga quyidagilar sabab bo'lishi mumkin:

- o'zini oqlamaydigan darsdagi besamar vaqt (darsni kech boshlanishi, mashg'ulot joyini, jihozlarni tayyor emasligidan o'quvchilarni navbat kutishi va boshqalar orqali sodir bo'ladigan o'quvchilarni bo'sh qolishidan);

- o'qituvchini darsga tayyor emasligi, darsni tashkillanishi va mazmunini o'ylamaslik orqasidan sodir bo'ladigan pauzalar,

- darsda o'quvchilar uchun ortiqcha va samarasi oz bo'lgan so'zlar orqali beriladigan axborot;

- shug'ullanuvchilar intizomini qoniqarsizligi, buyruq va ko'rsatmalarni ko'p marotabalab takrorlashlar, o'quvchilarga beriladigan ogohlantirishlar, takroriy tushuntirishlar vaqtdan noratsional foydalanishga sabab bo'ladi va h.k.lar.

Masalan, agar o'qituvchi aybi bilan darsda bo'sh qolish 1 *minni* tashkil etsa, unda darsning umumiy zichligi quyidagicha hisoblanadi:

$$UZ = \frac{39_{min} \cdot 100\%}{40_{min}} = 97,5\%$$

Darsning motor zichligi (MZ) – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan sof vaqtidir.

Motor zichlikni aniqlashda mashqlarni bajarish uchun sarflangan sof vaqt (t_{ev}) hisoblanadi. t_{ev} ni 100% ga ko'paytirilib, darsning umumiy vaqtiga (t_{um}) bo'linadi.

$$MZ = \frac{t_{ev} \cdot 100\%}{t_{um}}$$

Masalan, aniqlanishicha o'quvchilarni jismoniy mashqlarni bajarish uchun sarflangan vaqti 25 daqiqaga teng (qolgan 15 daqiqasi o'qituvchini dars materialini tushuntirishi, mashg'ulot joyini tayyorlashi, vazifalarni o'zgartirish uchun joy almashtirish, tik turib dam olish va boshqalarga sarflanadi). Bu holda darsning MZ quyidagicha teng.

$$MZ = \frac{25_{ev} \cdot 100\%}{40_{um}} = 62,5\%$$

Motor zichlik dars jarayonida doimo o'zgaradi. Bunday o'zgarishlarning shartligini darsda qo'llanilayotgan jismoniy mashqlarning mazmunini turli-tumanligi, ulardan foydalanish joyi va qo'llanilayotgan usuliyatlar bilan izohlash mumkin. Dars MZning ko'rsatkichlarini o'zgarishi darsning tipiga ham bog'liq. Harakat texnikasini takomillashtirish va jismoniy sifatlarni rivojlantirish darslarida MZ 70-80% gacha ko'tarilishi mumkin. Aqliy faoliyat ko'proq aralashgan, harakat faoliyatini o'zlashtirish darslarida esa 60% gacha pasayib ketishi mumkin.

MZ ni ahamiyati muhimligini e'tirof etishimizga qaramay, u hech qachon 100% bo'lishi mumkin emas, aks holda dars materialini

tushuntirish, sodir bo'ladigan xatolar, ular ustida fikr yuritishga vaqt qolmagan bo'lar edi. Bu o'z navbatida o'quv ishlarining sifati, samaradorligiga salbiy ta'sir ko'rsatgan bo'lar edi.

7.3. Jismoniy tarbiya darsi hamda mashg'ulotini tahlil qilish uslubi (Pedagogik tahlil)

Har qaysi o'qituvchi o'zining va kasbdoshining darsini tahlil qila olish malakasi va ko'nikmasiga ega bo'lishi zarur. To'g'ri tashkil qilingan pedagogik kuzatish va darsning tahlili jismoniy tarbiya mutaxassisini fikrlash faoliyatini va o'qituvchilik mahoratini shakllanishi va yuksalishiga zamin yaratishi amalda isbotlangan.

Tahlil ikki xil: umumiy va maxsus bo'ladi. Darsning umumiy tahlili deganda dars zichligi, darsda jismoniy yukni bajarilishi va darsning o'quv-tarbiyaviy yo'nalishidagi komponentlarini umumlashtirish orqali yakuniy baholanishi tushuniladi.

Odatda maktab pedagogika kollektivi vakili, maktab ilmiy bo'lim mudiri yoki maktab direktori darsning alohida komponentini (o'qituvchi, o'qituvchi faoliyatini, darsda o'zlashtirishi va shunga o'xshashlarni) ajratib olib, darsni ayrim qismlarini tahlil qilishi mumkin. Bu maxsus tahlil deb yuritiladi.

Tahlilning bu shakli dars uchun to'la baho berish imkonini bermaydi.

1. Darsning tahlilidan maqsad:

- maktab o'qituvchisining ish faoliyati bilan tanishish va uni o'rganish;

- maktabda jismoniy madaniyat fanini o'qitish holatini va o'quvchi nazariy bilimlari, amaliy harakat, malaka va ko'nikmalarni qanday darajadiligini o'rganish;

- maktabda ommaviy jismoniy sog'lomlashtirish va sport ishlarini olib borishini tahlil qilish;

- ilg'or ish tajribasini o'rganish, umumlashtirish va tarqatishdir.

Tahlil uchun darsni kuzatish va tahlil natijalarini qayd qilish oson jarayon emas. Amalda dars tahlili uchun oldindan savollar yozilgan anketalardan, chizmalardan, grafiklardan, kartochkalardan foydalandik, bu tahlilni yuzakiligiga yo'l qo'ymaydi, darsni tub mazmunini,

qo'yilgan vazifalarni hal qilinishini to'g'ri baholashga sharoit yarata-di.

2. Jismoniy madaniyat darsi tahlilida yoritilish lozim bo'lgan ma-salalar:

- o'qituvchilar va o'quvchilarning darsga tayyorgarligi;
- darsning mazmuniga, tashkil qilinishi, o'tkazilishiga ko'ra darsni kirish (tayyorlov), asosiy va yakunlov qismlari bo'yicha baho berish;
- o'qituvchini va o'quvchini faoliyatini baholash;
- darsning tashkiliy daqiqasiga unda qo'llaniladigan iboralar, at-malar, nutq, muomala, madaniyatiga baho berish;
- darsning tahlilini yakuniy matnga, o'qituvchiga maslahat berish lozim bo'lsa tavsiya va ko'rsatmalar.

3. Tahlilchini dars boshlanguncha bajaradigan ishlari.

Tahlil uchun darsni kuzatilishini boshlanguncha tahlilchi sinfning pedagogik tavsifnomasi, o'quvchilarning yoshi, jismoniy rivojlangan-ligi, jismoniy tayyorgarligi ko'rsatkichlari, sog'ligining holati, o'zlashtirish natijalarini o'rganadi. O'qituvchining umumiy va kasbi bo'yicha ish staji haqida umumiy bo'lsada ma'lumot oladi. Darsning o'tkazish joyi, muddati, darsni mavzulari, reja grafigi bo'yicha tartib nomeri, ro'yxat bo'yicha sinf o'quvchilarining (qizlar, bolalar) sonini, darsning jadval bo'yicha nomeri, darsni boshlanishi va tugallanishi muddatlarini qilish shart.

4. O'quvchilarni dars davomidagi intizomi, xulqi, o'zlarini tutishi va ularning faoliyatini tashkil qilish tahlili:

- jismoniy mashqlarni bajarishga o'quvchilarni munosabati, ma-terialga qiziqishini uyg'ota olish masalalari;
- dars intizomining buzilish sabablari;
- darsga o'qituvchining munosabati;
- o'qituvchining ko'rsatma va buyruqlarini ishorasi;
- ongllilik-faollik darajasi;
- o'quvchilarni mashq bajarishlarini baholash (ritm, sur'at, temp, inten-sivlik, me'yor);
- darsda ularning hakamlilik, navbatchilik va guruhlariga bosh bo'lishdek majburiyatlarini bajarishga munosabatlari.

5. Darsda o'qituvchining rahbarlik roli, o'zini tutishi va faoliyati tahlili:

Rahbarlik roli: o'ziga ishonish, qat'iyat, tirishqoqligi, talabchanligi, o'quvchilar orasida obro'yi, ular bilan muloqoti va ularga munosabati, sinfni qo'lda tutishi.

O'zini tutishi: bardamligi (emotsional holati), sustkashligi, o'zini tarbiyalash, bolalarga nisbatan ziyrakligi, sezgirligi, ishchanlik fazilati.

Nutqi: ovozi, buyyuruqlarining, ko'rsatmalarining to'g'riligi, muomala va nutq madaniyati.

O'qituvchining tashqi qiyofasi: kiyim-bosh (sport formasi), xipchanligi, epchilligi, qomati.

O'qituvchining o'quvchi bilan yakkama-yakka muloqoti: aktivligi, passivligi (sustligi), ishonchi, dadilligi, qat'iyati, ulgurishi.

6. *Darsda tarbiyaviy ishning amalga oshirilishi*: diqqatning tartiblanishi va mashqning bajarilishiga qiziqish uyg'otish, intizom, qattiq tutish, o'rtoqlik, kollektivizm va boshqa sifatlar. Axloqiy tarbiyaning xilma-xil uslublanishidan foydalana olish (tushuntira olish, ishontira olish, ma'lum axloq normalariga rioya qilishga o'rgata olish, rag'batlantirish va boshqalar) ularning maqsadga muvofiqligi, unumliligi.

O'quv predmeti bo'yicha dunyoqarashini shakllantirish, harakat malakasi va ko'nikmasini shakllantirishiga bog'liq bo'lgan bilimlar bilan ta'minlashi. Dars jarayoni davomida aktivni tayyorlash, o'qituvchini mashg'ulotlaridan ozod qilingan o'quvchilar bilan ishlashi.

7. *Tahlilchining saviyasini tahlilini sifatiga ta'siri*: Darsni kuzatish va uning tahlili ko'p qirrali jarayon bo'lib, o'quv-tarbiya faoliyatini barcha tomonlarini ko'z o'ngida tutish uchun, mas'ul darajadagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lish talabini qo'yadi.

Kuzatilganki, bir vaqtning o'zida mohiyatiga etib va baholash mavjud vaziyat (holat) uchun maqsadga mos keladigan qarorni nazarda tutib, fikr ayta olish dars o'tkazayotgan o'qituvchi fikrini o'qiy olish (u nima qilmoqchi), tavsiyanoma belgilash, hujjatlarni kuzatish bayonnomalaridan, rejalar, so'roq varaqalari va boshqalarni to'g'ri tuza olish va undan foydalanish. Darsga beriladigan tavsiyanomadagi maslahatlarni, matnini tushunariligi masalalari tahlilini sifatiga ta'sir etadi. Biz quyidagi foydalanishga tavsiya qilayotgan dars pedagogik tahlilning tayyor chizmasi jismoniy tarbiya uslubiyotlari, uslubiy birlashmalar boshliqlari, viloyat, tuman, shahar, xalq

ta'limi nazoratchilari, umumta'lim maktablarining jismoniy madaniyat fani o'qituvchilari va oliygohlarning jismoniy tarbiya kulliyoti talabalari bilan amaliyotda bir necha-yil davomida ko'rilgan va ish jarayonida qo'llash mumkin degan xulosaga kelingan.

BOLALAR-O'SMIRLAR SPORT MAKTABI O'QUV MASHG'ULOT SIFATINI NAZORAT QILISH VARAQASI VA PEDAGOGIK TAHLILI

Mashg'ulot o'tkazuvchi o'qituvchi, murabbiy _____

Sport turi _____ bo'yicha _____

guruhi Mashg'ulot o'tkazish sanasi " _____ " _____ -yil

Mashg'ulot o'tkazish joyi " _____ "

Mashg'ulotning boshlanish vaqti " _____ " mashg'ulotning

tugash vaqti " _____ "

Jurnal ro'yxati bo'yicha shug'ullanuvchilar soni " _____ "

qatnashayotganlar " _____ "

O'quv mashg'ulotning vazifalari1) _____

2) _____

3) _____

O'quv-mashg'ulot hujjatlarining mavjudligi (o'quv-mashg'ulot jarayonini qayd etish jurnali va uni yuritish, mashg'ulot materiallari, konspekti va ularning-yillik ish rejasi va ish daftariga muvofiqligi)

O'qituvchi-murabbiyning faoliyati (ijodiy yondashuvi, tushuntirishi, mashg'ulot vazifasi bilan tanishtirishi, nutqining ravonligi, o'z vaqtida xatolarni to'g'rilashi, mashq va texnik usullarni ko'rsatib berishi, usullarning maqsadga muvofiqligi, o'quv-mashg'ulot uslubi materialini o'zlashtirganligi)

Shug'ullanuvchi **o'quvchilarning** **faoliyati**
(shug'ullanuvchilarning sport kiyimi, tayyorgarligi, faolligi, tartib-
intizomi)

Mashg'ulot uchun zarur sport anjomlari (sport anjomlari,
jihozlarning mavjudligi va soni, mashg'ulot o'tkazish joyining
sanitariya holati)

Foydalanilgan ko'rgazmali-texnik jihozlar (ko'rgazmali va texnik vositalarning muvofiqligi, texnika xavfsizligi qoidalariga rioya qilishi va shikastlanishlarni ogohlantirishi)

O'rgatishning vosita va uslublari (mashg'ulot jarayonida qaysi mashq va uslublardan foydalandi, mashg'ulot oldiga qo'yilgan vazifalarni echa olishi, mashg'ulotning tayyorlov, asosiy, yakuniy qismlariga va alohida mashqlarga vaqtni taqsimlay olishi)

Mashg'ulot zichligi (mashg'ulotning umumiy va motor zichligi)

[The page contains faint horizontal lines, suggesting it was part of a lined notebook or document.]

Tahlil bilan tanishdim: _____

7.4. Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulotlari natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usullari

Pedagogik nazorat (V. M. Zotsiorskiy mualliflar bilan) o'z ichiga quyidagi nazorat turini oladi: a) sportchining holati, b) mashg'ulotdagi mashqlarning og'irligi; c) mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish; d) musobaqada erishilgan natijalar.

Davr uzaytirilishi bir holatdan ikkinchi holatga o'tish zaruratiga bog'liq bo'lib, u uch turga bo'linadi:

1. **Davr holati**, ya'ni uzoq davrga nisbatan vaqtda saqlanish holati (haftalar yoki oylar). Bunday holatlar quyidagilar bo'lishi mumkin: sport formasi holati, sport formasi holatining etarli emasligi.

2. **Kundalik holat** – bir yoki bir necha mashg'ulot ta'sirida o'zgaradi. Musobaqadan keyin, bir necha mashg'ulotlardan so'ng sportchining sport formasi holatini tiklay olmaganligi ma'lum bo'ladi, bunday holat har xil guruh mushaklarning og'riganligi yoki uning teskarisi – ish bajarish holati va mashq qilishga intilishning ko'tarilishida ifodalanadi. Sportchining kundalik holatini hisobga olish, asosan, kelajak mashg'ulotda yuklama miqdorini rejalashtirishga xizmat etadi.

3. **Tezkor holat** – bir mashg'ulotning yoki uni bir qismining ta'sirini baholaydi.

Pedagogik nazorat sportchi holatidan va faoliyatidan ma'lumotlar olish uchun asosiy vosita bo'lib hisoblanadi. U qo'llanilgan vositaning ta'sir-chanligini, mashg'ulot usuli, sport formasining rivojlanish dinamikasini va sport natijalarini oldindan aniqlash uchun ishlatiladi. Pedagogik nazoratning vazifasi mashg'ulot yuklamasini hisobga olishdan, sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashdan, rejalashtirilgan natijaga etish imkoniyatini belgilash va musobaqa natijalarini aniqlashdan iborat.

Gandbol sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining mashg'ulotga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq bajarishlari, jamoaning o'quv maydonchasiga chiqishidan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda mashg'ulot oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, jamoalar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Mashg'ulotga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Mashg'ulotning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-qomatni shakllantirish, shaxsiy intizomni namoyish qilish

va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: saf mashqlari, raport topshirish, (jamoalar sardori tomonidan) shug'ullanuvchilarni ko'zdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq mashg'ulotlar bir qolipda bo'lmashligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat shug'ullanuvchilar jiddiy shug'ullanishga tayyor bo'lgan paytlarida berish zarur. Bulardan tashqari murabbiylar mashg'ulot jarayonida assimetriyadan qochishlari va sportchilarga berilayotgan asosiy mashqlarni simmetrik berishlari, ya'ni avval bir qo'lga so'ng xuddi shu mashqni o'ng qo'lga berishlari tavsiya etiladi.

Mashg'ulotdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra engil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilonizi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Mashg'ulotning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

7.5. Sportda qo'llaniladigan uslublar

Jismoniy mashqlarni qo'llash usullari sport mashq uslublari sifatida tushuniladi.

Masalan: yugurishdagi mashqlar sport mashg'ulotlari vositasi sifatida bajarilishi lozim bo'lgan vazifalarga ko'ra turli ko'rinishlarida qo'llaniladi.

- yugurish qadamlari texnikasi ustida ishlayotganda qomatni tik tutib yurish mashqi (variant sifatida) tavsiya etiladi;

- chidamlilikni rivojlantirish uchun kamroq tezlik bilan uzoq masofalarga yuguriladi;

- tezlik imkoniyatlarini rivojlantirish uchun qisqa masofaga katta tezlikda yuguriladi.

Shunday qilib u yoki bu usulni qo'llash mashg'ulot oldiga qo'yiladigan vazifalar bilan belgilanadi.

Sport mashg'ulotida qo'llaniladigan usullar didaktik (umum-pedagogik) va an'anaviy (sport pedagogikasida qo'llaniladigan) kabilarga bo'linadi.

Ko'z mo'ljali. Bu usullar harakatni masofa va vaqt nuqtai nazaridan to'g'ri bajarishga yordam beradi. Mo'ljali uchun maxsus belgi va ashyolardan foydalaniladi. Masalan: uzunlikka sakrashda tezlanish chiziqli belgisi.

– Tegishli balandlikka osilgan bayroqcha snaryadni uloqtirish yo'nalishini belgilashga yordamlashadi.

– Mashq devoridagi futbol darvozasi tasvirini ko'rsatuvchi chiziqlar va h.k.

Bulardan (eng soddalaridan) tashqari svetolider (yuguruvchi yo'lak ko'rinishidagi) turidagi murakkab qurilmalar qo'llanilishi mumkin, bunda elektr chiroqlarini ketma-ket yoqilishi sportchi uchun harakat (yugurish, suzish) tezligini belgilaydi.

Eshitish (tovush) ko'rgazmasi usuli

Tovush signallari harakatning masofa, vaqt va vaqt holatini aniqlashga yordam beradi.

Avvaldan berilgan tovush signali murakkab harakat faoliyatini bajarishga asosiy kuchni sarflash vaqtini aytib beradi.

Masalan, suvga sakrashga guruhlanish, qo'llarni tushirish, gimnastikada egilish yoki rostlanish vaqtlari.

Tovush signali yordamida harakat maromi yaxshi egallanadi.

Masalan, harakatning murakkab ritmini chertish mumkin, bu sportchi ong maqomini saqlanishiga yordam beradi, unga amal qilib sportchi ma'lum sharoitda harakatlarni yaxshi bajaradi. Ovoz etakchilari (ayniqsa siklik turlarda) harakatning tegishli jadalligini (butun masofa davomida) saqlashga yordam beradi.

Ko'rgazmalilik uslublari

Ko'rgazmalilik uslubi harakatni namoyish qilish usuli yoki boshqacha aytganda ko'rgazmali usul bilan aralashtirib yuborish mumkin emas.

Gap shundaki, harakat ko'rgazmaliligi uslublari harakatni ko'rish orqali idrok etishni tashkil qilishga asoslangan.

Buning ma'nosi shundaki, murabbiy sportchiga harakatni uning o'zida "etaklab" his qilishga yordam beradi. Texnikaning asosiy holatlariga e'tibor bergan holda majburan "etaklab" harakat qildirish uning texnik xususiyatini tezroq egallashga imkon yaratadi.

Masalan, gandbolchi qo'lini dastlabki holatidan to'pni otguncha bo'lgan holatlari.

Gimnastikada (snaryaddagi mashqlar) sportchini (maxsus trenajyorda yoki past o'rnatilgan snaryadda) butun o'rganayotgan harakati davomida kuzatib boriladi.

Tez axborot uslublari

Bajarilgan harakatning sifati mushaklar tarangligi kuchi, aniqligi, uzoqligi va h.k. haqidagi axborot.

Masalan, videoyozuv, boksda, tennisda, gandbolda zarb kuchi, to'p, snaryadning uchish tezligi, yugurish, suzish va h.k. tezligi, tranish kuchi haqidagi axborot. Bu yo'nalishdagi uslublardan foydalanish quyidagi imkoniyatlarni beradi:

1. Har qanday murakkab harakatlarga o'rgatish.
2. Tananing har qanday qismiga tanlab ta'sir etish.
3. Yuklamaning oz-ozdan eng yuqorisigacha qat'iy qismlarga bo'lib olib borish.
4. Ayrim harakat sifatlarini tanlov asosida takomillashguncha rivoj-lantirish.

Harakat faoliyatiga o'rgatish uslublari

Harakatlarni yaxlitligicha qismlarga bo'lgan holda ikki xil uslub bilan o'rgatish mumkin. Yaxlitligicha o'rgatish uslubi harakatni yaxlitligicha bir necha marta qaytarish yo'li bilan o'rganiladi va takomillashtiriladi. Uslubni ijobiy tomoni shundaki, harakat texnikasi to'laligicha egallanadi, uning barcha qismlari o'zaro bog'liq holda o'rganiladi, harakat tarkibi, uning ritmiga zarar etmaydi.

Birinchidan, o'rganilayotgan mashqni to'laligicha bajarilganda murabbiy sportchi yo'l qo'yayotgan xatolarning barchasiga e'tibor beraolmay qoladi. Shuning uchun murabbiy asosiy ko'zga ko'ringan xatolarga e'tibor berib, texnikadagi ayrim etishmovchiliklarni ko'rmay qolishi mumkin, ularni tuzatishga e'tibor bermasiligi mumkin.

Ikkinchidan, harakat faoliyatini to'laligicha (ko'p marta) takrorlayverish ayniqsa o'rganishning boshida sportchini tez charchashiga sabab bo'lishi mumkin. Bu uslub odatda texnik jihatdan murakkab bo'lmagan yoki qismlarga bo'lganda texnikani qo'pol ravishda buzilishiga olib keluvchi mashqlardan foydalaniladi. Masalan, to'p tutish, tortilish va h.k.

Yaxlitligicha o'rgatish uslubi harakatni mustahkamlash va takomil-lashtirishda ayniqsa yaxshi samara beradi. Yaxlitligicha bajarish uslubidan quyidagi ko'rinishlarda qo'llaniladi:

- a) harakatlar qismlarini sekin-asta ishlab borib qayta bajarish;
- b) texnika qismlariga ishlov berish bilan bajarish;
- c) ko'nikmani mustahkamlash maqsadida bajarish;
- d) o'sib boruvchi kuchlanish yoki tezlik bilan bajarish (harakat tozligiga qarshilik, uni oshirish);
- e) tashqi muhit (zal, maydon, tomoshabinlar, raqiblar va h.k.) o'zgargan sharoitda bajarish;
- f) tananing turli holatlarida bajarish.

Harakatni qismlarga bo'lib o'rgatish uslubi

Tarkibiga ko'ra murakkab bo'lgan harakatlarni qismlarga bo'lib o'rgangan ma'qul. Bu uslubda harakatlar tizimi nisbatan mustaqil qismlarga (tizimcha-larga) bo'linadi, ular alohida o'rganiladi va keyinchalik bir butun qilib birlashtiriladi. Masalan, "Oldinga cho'zilib dumalash".

Ijobiy tomonlari:

- o'rganish uchun lozim bo'lgan qismga barcha e'tibor qaratiladi;
- xatoga yo'l qo'yilgan qismlari qayta bajarilmaydi;
- mashqni to'laligicha bajarishga qaraganda kamroq charchaydi.

Uslubning kamchiliklari:

- uni harakatlar qismga ajralmaydigan yoki ajralsa ham texnikaga putur etadigan holatlarda qo'llab bo'lmaydi. Masalan, bir oyoqni siltab va ikkinchisi bilan itarilib qo'llarda turish;
- mashqlarni har qanday va hatto omilkorlik bilan qismlarga ajratish harakatning qaysidir xususiyatlarini (vaqt, kuch, ritmikligi) yo'qotishga olib keladi.

Uslubga talablar:

- ajratiladigan qismlariga putur etkazmay qismlarga bo'lish lozim. Masalan, "Joyida turib orqaga salto qilish". Bunda "Oyoqni faqat ko'krakka bukkan holatda yuqoriga sakrash"ni o'rganishga kirishmasdan, orqaga ham burilish holatini yuzaga keltirish lozim;
- ajratilgan qismlarni o'rganish mashqlari sifatida harakat faoliyatiga kiritgan ma'qul.

Sakrashlar: uzunlikka sakrash, sakrab chopish, qadamlab sakrash, uch hatlab sakrashga o'rganishda yondashtiruvchi mashqlar bo'lib hisoblanadi. Bu usul texnik jihatdan murakkab bo'lgan sport turlarida (sport va gimnastika, konkida figurali uchish, akrobatika va boshqalar) ayniqsa samarali hisoblanadi.

Uslubning turlari:

- harakat qismlarini ketma-ket o'rganish va ularni bir butunga qo'shib o'rgatish (suzish usuliga o'rgatish);
- harakat qismlarini ketma-ket o'rganish va ularni bir-birini asta-sekin bog'lash (sport gimnastikasi – snaryadda mashqlar);
- aniqlik kiritish maqsadida harakat qismlarini qisqa muddatga ajratish;
- harakat qismlarini "o'rganish mashqlari" shaklida ishlash;
- asosan jismoniy sifatlarni tarbiyalashga qaratilgan usullar (rivojlanish usullari).

Tashqi yuklama va dam olishning turli shakllarini aql bilan birlashtirish (qo'yilgan vazifaga muvofiq ravishda) uslubning asosini tashkil etadi.

Yuklamaning turlari:

- standart yuklama – mashq davomida mushaklar ishining jadalligi va yuklamaning tashqi tomoni doimiy ravishda kattaligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik, ruhiy) ham doimiy bo'ladi va ishning doimiyliги proporsional ravishda o'zgaradi. Masalan, aynan bir xildagi og'irlikni ko'tarish (ko'p marta);
- aytilgan tezlikda yugurish.

O'zgaruvchan yuklamalar – mashq jarayonida yuklamaning jadalligi o'zgaradi, agar u ko'payish tomonga bo'lsa, o'suvchi hisoblanadi. Agar kamayuvchi tomonga bo'lsa, pasayuvchi hisoblanadi. Agar har ikki tomonga bo'lsa, o'zgaruvchan yuklama hisoblanadi.

O'suvchan yuklama organizmning funksional holatini oshiradi. Pasayuvchi yuklama mushaklar ish hajmini oshirishga imkon beradi. O'zgaruvchan yuklama tanani uning faoliyati turli darajalarini oson qo'shilishiga moslaydi.

Standart yuklama bilan mashq usullari. Standart yuklamaning ma'nosi shundaki, mashq jarayonida mushak ishlarini doimiy jadalligi, boshqacha aytganda, yuklamaning tashqi tomonining doimiy kengligi saqlanadi. Yuklamaning ichki tomoni (fiziologik,

ruhiy) doimiy bo'lib qolib, ish davomiyligiga mos ravishda ortadi. Standart yuklama mashqlar usullari tanani ana shu yukka moslashtirishga va erishilgan qayta qurishni mustahkamlashga qaratiladi. Ular bir tekisdagi bajarish uslubiga mansub. Yuklama dam olish oralig'i bilan uzilmaydi va tashqi kattaliklar (uzoq bir xildagi yugurish, eshkak eshish, suzish) bo'yicha o'zgarmaydi. Masalan, bir xildagi tezlikda yugurish, tortilish, arqon bilan sakrash va h.k.

O'zgaruvchan yuklamaning mashqlar uslublari o'zgaruvchan yuklamalar mushakishlarining jadal o'zgarishi bilan bog'liq. Ular quyidagicha bo'lishi mumkin:

- tana vazifaviy imkoniyatlarini oshishiga olib keluvchi o'suvchan yuklama asta-sekin tezlikni oshirib boruvchi yugurish, borgan sari og'irroq yuk ko'tarish, snaryadni ulotirish masofasini uzaytirib borish;

- mushaklar ish hajmini ko'paytirish imkonini beruvchi kamayuvchan yuklama. Tezlikni kamaytiruvchi yugurish, kamroq og'irlikdagi yukni ko'tarish, snaryad otildigan masofani kamaytirish.

O'yin uslubi

Harakat faoliyatini o'yinlar sharoitida, ular uchun xos bo'lgan qoidalar doirasida, texnik-taktik usul va sharoitlarda bajarishni ko'zda tutadi. Bu uslubni qo'llash shug'ullanuvchilar turli xil oldindan aytib bo'lmaydigan holatlarda mustaqil qaror qilishda dadil, faol harakatni ta'minlaydi, bu esa tashabbuskorlik, dadillik, intiluvchanlik, mustaqillik, o'z hissiyotlarini jilovlay olishdek xislatlarni tarbiyalaydi.

Musobaqa uslubi

Mashg'ulot jarayoni samaradorligini oshishini ta'minlovchi musobaqa faoliyatini maxsus tashkil etilgan mashg'ulot ko'zda tutadi.

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

1. Pulsometriya deganda nimani tushunasiz va u qanday olib borilishini izohlang.
2. Xronometraj deganda nimani tushunasiz va u qanday olib borilishini izohlang.
3. Darsning umumiy zichligi deganda nimani tushunasiz va uni qanday aniqlaysiz?
4. Darsning motor zichligi deganda nimani tushunasiz va uni qanday aniqlaysiz?
5. Dars tahlilining qanday turlarini bilasiz?
6. Dars tahlilining maqsadi nimalardan iborat?
7. Rahbarlik roli atamasini qanday tushunasiz?
8. Pedagogik nazorat qilishning qanday usullarini bilasiz?
9. Sportda o'rgatishda qo'llaniladigan uslublarni izohlang.
10. Harakatlarni butunligicha o'rgatish uslubi qanday amalga oshiriladi?

VIII - BOB. SPORT TRAVMATIZMI HAMDA ULARNING OLDINI OLISH CHORA-TADBIRLARI

8.1. Jarohatlanish va shikastlanish turlari

Shikastlanish yoki travmatizm deb organizm tashqi omillar (mexanik, termik, elektr, nur, psixik va hokazo) ta'siridan organ va to'qimalarning anatomik, fiziologik funksiyalarida o'zgarishlar va zararlangan organizmning mahalliy va umumiy reaksiyasini keltirib chiqaradigan ta'siriga aytiladi.

Shikastlanishga sabab bo'ladigan omilga ko'ra shikastlanishlar mexanik, kimyoviy, elektr, nur, psixik, operatsion, tug'ruq va boshqa turlarga bo'linadi.

Shikastlanish ko'pincha organizm to'qimalariga mexanik ta'sir, ya'ni bevosita mexanik kuch (zarb tegishi, ezilish, cho'zilish) ta'sirida yuzaga keladi.

Ochiq va yopiq shikastlanishlar farqlanadi:

Ochiq shikastlanishda organizm qoplamlarining (teri va shilliq qavatlar) zararlanishi bilan o'tadigan va shikastlangan to'qimalarga infeksiya o'tish xavfi bo'lgan shikastlanishlar kiradi.

Yopiq shikastlanishda teri va shilliq pardalar zararlanmaydi. Lat eyish (urib olish), cho'zilish, yumshoq to'qimalar (mushaklar, paylar, tomirlar, nervlar), teri ostining uzilishi ana shular jumlasiga kiradi. Qorin bo'shlig'iga (qorin, ko'krak, bosh suyagi, bo'g'im) teshib kiradigan va kirmaydigan shikastlanishlar ham farqlanadi. Shikastlanishlarda bo'shliqqa infeksiya tushib qolish xavfi ularni o'tishini qiyinlashtiradi.

Shikastlanish tavsifini hisobga olib, shikastlanishlar:

- yakka;
- ko'p;
- oddiy;
- kombinatsiyalangan (aralash) turlarga bo'linadi. Shikastlanishlarni qay darajada xavf solishiga qarab quyidagi guruhlariga bo'lish mumkin:

1. Shikastlanish paytida yoki undan keyin dastlabki soatlarda bevosita kelib chiqadigan xavf (qon oqishi, kollaps, shok, hayotiy muhim organlarning shikastlanishi).

2. Shikastlanishdan so'ng turli muddatlarda (bir necha soatlardan bir necha haftagacha) paydo bo'lishi mumkin bo'lgan xavflar. Ular xirurgik infeksiya rivojlanishining natijasi hisoblanadi. Mahalliy yiringli infeksiya (yaraning yiringlanishi, peritonit, plevrit, va hokazo), umumiy yiringli infeksiya (sepsis), gazli gangrena, qoqshol va boshqa turdagilari shu tarzda avj olishi mumkin.

3. Kechikkan xavfli asoratlarni zararlantirishdan bir oz muddat o'tgach aniqlanadi. Bularga surunkali yiringli infeksiya (surunkali osteomielit, oqma yara va boshqalar), to'qimalar oziqlanishining buzilishi (trofik yaralar, organ funksiyasini buzadigan chandiqlar (kontraktura, travmatik epilepsiya) rivojlanishi va nihoyat, zararlangan organ va to'qimalardagi har xil anatomik va funksional nuqsonlarga aloqador bo'lgan asoratlarni kiritish mumkin.

Har xil sport turida shug'ullanuvchilar soni bir xil bo'lmaganligi sababli, sport travmatizmini aniqlashda shiddatli ko'rsatkich qo'llaniladi (1000 shug'ullanuvchilar orasida uchraydigan shikastlar soni). Shulardan boks sport turida bu ko'rsatkich 158 ga, kurash sport turlarida 103 ga, qilichbozlikda 64,2 ga, gimnastikada 29 ga teng va hokazo. Demak, har xil sport turlarida shikastlanishlar ro'y berishi mumkin, ammo sport turlaridagi shikastlar farq qilinishi yaqqol ko'rinib turibdi. O'quv mashg'uloti va musobaqalarda ham shikastlanish kelib chiqishi sabablari ancha farq qiladi. Masalan, 1000 shug'ullanuvchilar orasida sportdan shikastlanishlar soni o'rta hisobda 4,7 ga teng bo'lgan holda, sport musobaqalari paytida 8,3 ni, o'quv-mashg'ulot paytida 2,1 va o'quv-mashq yig'inlarida esa 20,0 ni tashkil etishi aniqlangan.

Jismoniy tarbiya o'qituvchisi, murabbiy shug'ullanuvchilarning dars sharoiti va mashg'ulot qoidalariga to'la rioya qilishlarini diqqat bilan kuzatib borishlari lozim. Ular mashg'ulotlar paytida shug'ullanuvchilar yo'l qo'ygan ayrim kamchilik va xatolarni holis ko'rsatishi va tuzatishi, bunda shoshma-shosharlikka yo'l qo'ymasligi, har bir shug'ullanuvchilarni umumiy qoidalarga, intizomga bo'ysunishiga erishishi lozim.

Murabbiy va jismoniy tarbiya o'qituvchisi rahbarligida tashkil etilgan mashg'ulotlarda sportdan shikastlanishning kamroq kuzatilishi tasdiqlangan. Shikastlanishlar ko'pincha etarli malakasi bo'lmagan sportchilarda uchraydi. Shikastlanishning og'ir-yengilligi tashqi omillar kuchiga va ta'sir qilish vaqtiga bog'liq bo'ladi. **Shikastlanish ja-**

rayoni – katta-kichikligiga (**makro va mikro shikastlanishlarga**) va og'ir-yengilligiga qarab **yengil, o'rtacha** va **og'ir shikastlanishlar** ajratiladi. Organizmda katta buzilishlarga olib kelmaydigan va sportchi organizmining ish qobiliyatini bir oz susayishi bilan kechadigan shikastlanishlar **yengil shikastlanishlar deyiladi**. O'rtacha shikastlanishlarda esa organizmdagi o'zgarishlar tufayli sportchining ish qobiliyati bir-ikki hafta davomida yo'qolish bilan tavsiflanadi. Butun organizmda og'ir buzilishlar sodir bo'lishiga va hatto o'limga olib keladigan shikastlar esa og'ir shikastlar deyiladi.

Sport travmatizmiga yopiq jarohatlanishlar: lat yeyish, et uzilishi, pay cho'zilishi, pay, mushaklarning yirtilishi va uzilishi ko'proq tavsifga ega.

Sportda shikastlanishda yengil shikastlar ko'proq uchraydi (90%). Sportda shikastlanishlarning og'ir yoki engilliligi sport turlariga bog'liqdir.

Yengil shikastlar ko'proq yengil atletikada, og'ir shikastlanishlar esa kurash sport turida kuzatilishi yaqqol ko'rinib turibdi. Velo-motosport turlarida (5-jadval) yengil shikastlar ko'proq sodir bo'lishi bilan birga, (72%) og'ir shikastlar ham tez-tez uchrab turadi (14,8%).

4-jadval

**Sportdan shikastlanishlarning turlari, % hisobida.
(Mualliflarning ma'lumotlariga ko'ra)**

No	Shikastlanishlar	V. K. Dobrovolskiy	A. M. Landa	V. L. Serebryanni- kova	Markziy travmatologiya va ortopediya institut
1	Lat yeyish	40,1	37,0	46,3	40,4
2	Et uzilishi, paylarning cho'zilishi va uzilishi	29,1	31,0	11,9	26,4
3	Mushaklarning cho'zilishi va uzilishi	15,1	4,0	21,3	10,0
4	Shilinish va tiralish	5,0	3,0	-	-

5	Jarohatlar	2,6	4,0	-	14,2
6	Suyaklar sinishi va darz ketishi	2,5	11,0	11,8	2,1
7	Qo'l va oyoq chiqishi	0,8	6,0	7,9	3,9
8	Boshqalar	4,8	4,0	0,8	3,9
	Jami:	100,0	100,0	100,0	100,0

5-jadval

Har xil sport turlarida shikastlanishlar darajasi

Shikastlanish darajasi	Sport turlari					
	Sport gimnastikasi	Engil atletika	Sport o'yinlari	Kurash	Boks	Velo-motosport
Yengil	57.7	75.6	58.4	28.4	29.6	78,0
O'rtacha	30.3	21.3	38.2	56.5	56.5	13,2
Og'ir	12.0	3,1	3,4	15.2	13.9	14,8
Jami:	100	100	100	100	100	100

Z. S. Mironovanning ma'lumotlariga ko'ra, 80% dan ortiqroq shikastlangan sportchilar sport maydoniga qaytib kelib, sport bilan shug'ullanaveradi. Shu bilan birga, ayrim sportchilar (3-5%) shikastlanishi natijasida to'liq tiklana olmasdan sport bilan shug'ullana olmasligini ham esda tutishi lozim.

Sportdan shikastlanishning o'ziga xos xususiyatlari bor: u deyarli engil kechadi, yopiq jarohatlar, jumladan bo'g'im, pay va mushaklar lat eydi va shikastlanadi. Goho suyaklar ham shikastlanadi, umuman olganda aksari qo'l va oyoqlar chiqadi; sport turlariga xos bo'lgan sportdan shikastlanish kuzatiladi.

Sportda shikastlanishga har xil sport turlarida, asosan, qo'l va oyoqlar (ko'proq oyoqlar)ning, bo'g'imlarning, asosan, tizza bo'g'imining shikastlanishi taalluqlidir.

Mutaxassislar tomonidan ishlab chiqilgan uslublar asosida gandbol sport turidagi shikastlanishlarni o'rganish

**Har xil sport turlari ixtisosligida sportchilarni tayanch-harakat apparatining jarohatlanish xususiyatlari
(SeGESser, Nigg, 2002)**

Shikastlanish joyi	Tuzilma	Yugurish	Gandbol	Voleybol	Katta tennis, Badminton, stol tennisi	Futbol
Tizza	Boylam	8	21	19	11	22
	Tog'ay	4	4	7	5	5
	Pay	10	4	11	4	2
	Suyak	0	0	0	0	1
Oyoqning pastki qismi	Boylam	0	0	0	0	0
	Tog'ay	0	0	0	0	0
	Pay	28	4	7	10	5
	Suyak	4	4	3	1	2
Oyoq boldir panja bo'g'imlarining majmui	Boylam	12	18	23	12	17
	Tog'ay	1	2	2	1	1
	Pay	2	4	1	1	1
	Suyak	0	0	0	0	1
Oyoq panja	Boylam	1	2	1	3	3
	Tog'ay	0	0	1	0	1
	Pay	4	2	2	3	2
	Suyak	2	3	3	1	2
Boshqalar		21	32	20	48	35
Jami (%)		100	100	100	100	100

Hozir o'yinchilarni keng tadqiq etish imkoniyatlari mavjud bo'lib, o'yinchilarda mushak to'qimalarining kuchli yoki sust ekanligiga qarab ularning shikastlanishiga sabab bo'lishlarini bilish mumkin.

Avvallari faqat bizda emas, balki chet ellarda ham bunday xatoliklarga yo'l qo'yilgan.

Chet el mutaxassislarning fikricha, gandbol sport turi boshqa sport o'yinlaridan o'zining shikastlanish darajasi yuqoriligi bilan ajralib turadi.

Buni biz jahon chempionatlarining har bir uchrashuvida har bir jamoadan o'rtacha bittadan o'yinchining shikastlanishini ko'ramiz. Asosan shikastlanishlarning eng ko'p uchraydiganlari: qo'l kafti, tizza va to'piq bo'g'imlarining jarohatlanishlari bo'lib, bular, asosan, sinishlar, paylarning cho'zilishi va uzilishi, charchash holatida uchraydigan jarohatlardir.

8.2. Gandbol sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohi

Gandbol sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohi bilan qisman tanishamiz:



38-rasm

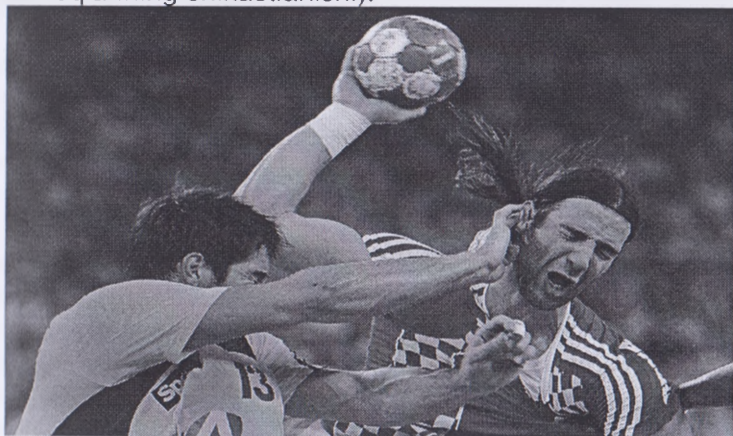
Hujumchini darvozaga sakrab to'p otishda (38-rasm) va himoyachi uni to'sish texnik usullarini bajarishida uchraydigan shikastlanishlar (yiqilganda to'piqning qayrilishi, chiqishi, qo'l panja, barmoqlarning sinishi), himoyachi hujumchini to'xtatib qolishda va

to'qnashuvda (lat eyish, qo'l tirsak bo'g'imidan jarohatlanishi, paylarning cho'zilishi)



39-rasm

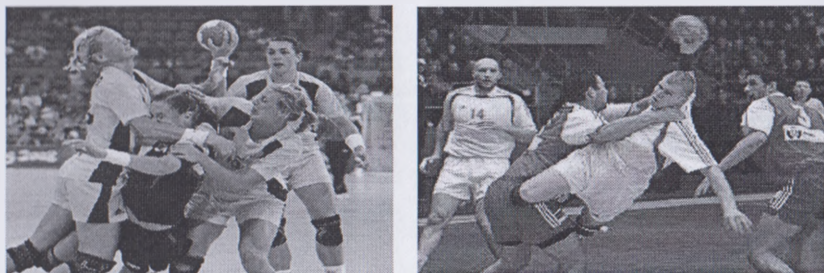
Darvozaga yiqilib to'p otish texnik usulini bajarishda (39-rasm) uchraydigan shikastlanishlar ("straxovkasiz" yiqilishda tirsak, qo'l panja, barmoqlar, oyoqning tizza bo'g'imi "tizza qopqog'i", to'piq va oyoq barmoqlarining shikastlanishi).



40-rasm

Hujumchi himoyani yorib o'tib 6 m li chiziqdan darvozaga to'p otishida (40-rasm) va himoyachilar uni to'sishlari natijasida

uchraydigan shikastlanishlar (sonning lat eyishi, tirsak va bilak bo'g'imining shikastlanishi, qo'l barmoqlarining qayrilishi, boshning yuz qismi bilan yerga tushishida burunning sinishi, to'p bilan yerga yiqilishda qo'l panjasining bilak qismidan jarohatlanishi).



41-rasm

Darvozaga hujum uyushtirishda, darvozaga yiqilib to'p otishda (41-rasm), to'p bilan aldamchi harakatlarni bajarishda va himoyachi hujumchini to'xtatishda uchraydigan shikastlanishlar (bo'yinning shikastlanishi, qo'l va oyoqlarning sinishi, paylarning cho'zilishi).



42-rasm

Hujumchi ikki himoyachini to'p bilan yorib o'tishda (42-rasm) (elka, tirsak, bilaklarning jarohatlanishi, himoyachining xatosi tufayli tirsak bo'g'imidan paylarning cho'zilishi yoki sinishi mumkin).

8.3. Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlanishlarning oldini olish

Sportchilarning kasalliklari va shikastlanishlarini oldini olish – sportchilarni musobaqalarga tayyorgarlik ko'rish va musobaqa sharoitlarida yuz beradigan shikastlanish omillarini bartaraf etish ishlarini olib borish zarurligini e'tirof etadi. Murabbiylar va sportchilarning xatoliklari quyidagi shikastlanishlarni namoyon bo'lishiga olib keladi:

1. Shikastlanishga olib kelmaydigan samarali sport texnikasiga etarlicha ahamiyat berilmasligi.

2. Oldingi mashg'ulotdan so'ng charchash va toliqish kabi holatlarda organizm tiklanishini hisobga olmay keyingi mashg'ulotlarda yuklamalarni ketma-ketligining tartibsizligi oqibatida.

3. Chuqur toliqish "zo'riqish" holatini keltirib chiqaruvchi haddan ortiq davom etuvchi masofalarga yugurish mashqlarining qo'llanilishi.

4. Mushak, suyak va mushak tolalarining yuklamalarga moslashishiga mos bo'lmagan ishning o'ta yuqori shiddatligi.

5. Qumlarda va ochiq joylarda yugurishning me'yordan ortiq berilishi.

6. Samarali "razminka" chigalyozdi mashg'ulotlarning etarli emasligi.

7. Startlar orasida va katta yuklamalar bilan o'tuvchi alohida o'quv-mashg'ulotlardan so'ng tiklantiruvchi vositalar (massaj, vannalar, maxsus ishqalashlar va h.k.)ning mavjud emasligi.

8. Sport jihozlari, mashg'ulot o'tkazish joyi, sport asbob-uskunalar, oyoq kiyimi, ustki kiyim-bosh, ovqatlanish tartibi, farmakologik (dori-darmon) vositalarning qo'llanilishida nazoratning yo'qligi.

Yuqorida keltirib o'tilgan xatoliklarni yo'qotish maqsadiga qaratilgan ishlar sportda shikastlanishlarni minimum darajasiga olib kelishga imkon yaratadi.

Sport tibbiyoti bo'yicha etuk mutaxassislar doimo sportda shikastlanishni kamaytirish va bartaraf etishning samarali vositasi sifatida musobaqa qoidalarini takomillashtirish zarurligini ta'kidlashadi. Tadqiqotlardan shu narsa isbotlanganki, sport o'yinlari turlarida

o'yinchilarni almashtirish sonining cheklanmaganligi sportda shikastlanish holatlarini sezilarli darajada kamaytirgan. Bunday imkoniyatning futbol sport turida yo'qligi – bu sport turida shikastlanishlar sonining oshishi buning yana bir omillaridandir.

O'yinchilarni ma'lum vaqtga maydondan chiqarib yuborish bilan jazolash (gandbol, xokkey va boshqalar) o'yinchilarni qo'polliq qilishdan saqlanishi va shikastlanish darajasini kamaytirish maqsadiga xizmat qiladi.

Kuzatishlardan shu narsa ma'lum bo'ldiki, shu tarzda o'yin qoidalarini o'zgarishi, ya'ni sariq kartochka ko'rsatilgandan so'ng o'yinchini maydondan ikki daqiqaga chiqarib yuborish yoki "sportchiga xos bo'lmagan harakat"i uchun o'yindan chetlatish (diskvalifikatsiya) yaxshi natija ko'rsatgan (Yorgensen, 2002).

Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlanishlarning oldini olishda bir qancha yo'nalishlardagi faoliyatlarni nazarda tutish lozim, ular quyidagilar:

– tashkiliy, maishiy-texnik, tibbiy-biologik, psixologik, sport-pedagogik faoliyatlardir. Ularning har birida xavf omillarining mavjudligi, sportdagi shikastlanishlarni oldini olishda sportdagi shikastlanishlarni tez va samarali davolash, ulardan keyingi tiklanish, ya'ni "reabilitatsiya" sport tayyorgarligini samarali oshirishning katta imkoniyatlari sifatida ham yashiringan.

Sportda shikastlanishlarning xavfli omillari odatda tashqi va ichki, harakatlarga bo'ysunadigan va bo'ysunmaydigan jarohatlanishlarga bo'linadi.

**Sportda shikastlanishlarning xavfli omillari
(Lindze va boshqalar 2003)**

Tashqi omillar		Ichki omillar	
		Harakatlarga bo'ysunmaydigan	Harakatlarga potensial bo'ysunadigan
Sport turi (kontaktli va kontaktsiz) Qoida O'yin vaqti O'yin darajasi (rekratsion, musobaqalashuv) O'yin am- pluasi	O'yin sur'ati (turi/holati) Ob-xavo Mavsum vaqti Kun vaqti Ekipirovka (maxsus oyoq kiyim)	Oldingi shikast Yosh (rivojlanish bosqichi) Jinsi Somatotip	Tayyorgarlik darajasi Sport bilan shug'ullanishganlik Egiluvchanlik Kuch Bo'g'imlarning turg'unligi Biomexanika Muvozanat propriotsepsiya "Razminka"ning tuzilishi Psixologik/psixosotsial omillar

Bu omillarni bilish va ularni "konkret" aniq sport turining ixtisosligida qo'llash sportda shikastlanish va jarohatlanishlarni oldini olish, ya'ni "profilaktika" uchun muhim va zarur hisoblanadi.

8.4. Sportga xos jarohat va shikastlanishda shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatish qoidasi va sportchi jabrlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish

Sportda uchraydigan kasallik va jarohatni oldini olish uchun sport bo'yicha o'qituvchi-murabbiylar va shug'ullanuvchilar quyidagilarni bilishlari lozim:

Sportchilarda shamollash kasalligi, uning sababi va oldini olish. Sportchi organizmini chiniqtirish. Chiniqish turlari. Yuqumli kasalliklar, uning kelib chiqish manbai va tarqalishi to'g'risida umumiy tushuncha. Yuqumli kasalliklarning tarqalish yo'llari va shug'ullanish vaqtida oldini olish. Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida jarohat olish, baxtsiz hollarda dastlabki yordam ko'rsatish. Tibbiyot xodimlari kelguniga qadar sun'iy nafas oldirish, jarohatlangan shaxsni tibbiyot bo'limlariga kuzatish. O'quv-mashg'ulot va musobaqalarga ishtirokni vaqtincha taqiqlash kabi holatlarni o'rgangan va zarur bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishlari lozim.

Endi shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatish qoidalari bilan tanishamiz:

Lat yeish va pay cho'zilishida – qattiq narsaga urilishi yoki yiqilib tushishi natijasida yumshoq to'qimalarning shikastlanishi, paylar cho'zilishi mumkin. Bu, o'sha joy lat eganda shish paydo bo'lib, ko'karib ketganda ma'lum bo'ladi.

Birinchi yordam ko'rsatish uchun tananing shikastlangan joyiga bir soat davomida muzdek narsa qo'yib turish lozim, bu muolaja shu vaqt ichida 15 daqiqadan 3-4 marta tanaffus bilan takrorlanadi.

Burun lat eganda qon oqib tursa, burun qoqish mumkin emas. Boshni oldinga qarab engashtirib, 10-15 daqiqa barmoqlar bilan burun qanotlarini bosib turish kerak. Bosh lat eganda tinchlikni ta'minlash zarur. Transportda olib ketilayotganda orqasi bilan yotqizib, boshiga yostiq qo'yish, o'quvchiga bunday jarohatlanganda yolg'iz o'zi shifoxonaga borishiga ruxsat berish mumkin emas.

Suyaklar singan, chiqqanda – suyak singanligi haqida faqat shifokorgina tashxis qo'yishi mumkin. Suyak singan bo'lsa, kuchli og'riq turishi, harakatlanishiga uringanida bu og'riqning zo'rayishi, shikastlangan joyining asta-sekin shishib borishi, ezilishi – uning

asosiy belgilaridir. Suyak chiqqanda suyak bo'laklarining surilishi ro'y beradi. Agar suyak sinishi, chiqishi, ostki suyak chiqishi, paylarning cho'zilishi gumon qilinsa, shikastlangan joydan tortib, sharoit yaratib berish, transport shinalari yordamida qattiq materialni tananing shikastlangan joyini harakatsiz holatda saqlanadi. Shinani bint bilan shunday o'rash lozimki, shikastlangan joydan yuqorigi va pastki tomonlarini to'liq o'rab turishi lozim.

Tizza suyaklari singanda, oyoq tagidan boshlab to bo'ksaning yuqori uchinchi qismigacha oyoqlarning tashqi va ichki tomonidan ikkita shina qo'-yiladi.

Bo'ksa singanda bitta shinani shikastlangan tomondagi qo'ltiq osti o'yig'idan to ostigacha tashqi tarafga qo'-yiladi, ikkinchisini esa ichki tomonidan son yuqorisidan to oyoq ostigacha qo'-yiladi. Shinani oyoqqa qattiq bintlash kerak yoki sochiq bilan uch-to'rt joyini boylash kerak. Oyoq osti qattiq tortib turuvchi bog'ich bilan bog'lanadi.

Qo'l, elka bilan qo'l tutashgan joy sinishi yoki elka tanaga yopishtirib bog'ich bilan bog'lab qo'-yiladi. Zarar ko'rgan shaxsni davolash muassasasiga olib borish zarur.

Jarohatlanishda – jarohat olganda teri shikastlanadi, shilliq qavatlar, ba'zan hatto chuqur joylashgan to'qimalar ham shikastlanishi mumkin.

Birinchi yordam ko'rsatganda qon oqishini to'xtatish kerak. Buning uchun steril bog'ichlarni bog'lab shifokorga olib borish kerak.

Tomchilab yoki to'xtovsiz tizillab qon oqayotgan bo'lsa, uni sterilangan salfetka bilan berkitib, ustidan bir tutam paxta qo'yib bint bilan qattiq tortib bog'lash, keyin esa oyoq-qo'llarni ko'taribroq qo'yish kerak.

Ko'p qon chiqayotgan yoki bosim bilan tizillab oqayotgan bo'lsa, bu qon tomirini jarohat joyidan yuqorirog'idan suyakka bosib turish kerak, agar bu qon oqishi qo'l yoki oyoqda bo'lsa, unda iloji boricha qayirib, shu holatda bintlab tashlash kerak. Keyin esa jarohatdan 5-10 sm yuqoriga jgut qo'-yiladi. Jarohatni suv bilan yuvish, qo'l bilan ushlab mumkin emas.

Jarohatni chetlariga yod surib steril mato bilan yopib qo'yish kerak.

Issiqlik va quyosh urishda – jabrlanuvchi tashnalik, charchoqni sezadi, yuzi qizarib, keyin oqarib ketadi, harorati ko'tarilib, tana

a'zolari tortisha boshlaydi, hushdan ketish yuz beradi. Birinchi yordam ko'rsatish uchun jabrlanuvchini salqin joyga olib o'tib, ustidagi kiyimlarini echib, suv sepish kerak, boshiga va ko'kragiga sovuq narsa qo'yib, tanani sovuq suv bilan artish lozim. Agar nafas olmayotgan bo'lsa, sun'iy nafas oldirish zarur.

Jabrlanganda birinchi tez tibbiy yordam ko'rsatish har bir pedagogik tarkib: murabbiy yoki sportchilar tomonidan ko'rsatilishi kerak.

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatilganda mazkur yordamga ko'mak beruvchi sterillangan vositalar, shuningdek, dori-darmonlar hamda har bir sport inshootida bo'lishi shart bo'lgan maxsus joylarda saqlanadigan aptechkalardan foydalanish mumkin.

Aptechkalarda quyidagilar bo'lishi zarur:

- bint yoki marlya (sterillangan), doka;
- gigroskopik paxta va steril tamponlar;
- 3-5% (spirtli) yod;
- kaliy permanganat (yangi tayyorlangan suyuqlik);
- novshadil spirti;
- surtma va malhamlar (mazlar): sinepar, finalgon, fastumgel, qizdiruvchi va h.k.;
- valerianli tomchilar;
- og'riq qoldiruvchi dori-darmonlar (no-shpa, analgin, novokain, dimedrol, baralgin va hokazolar);
- asboblari (tibbiy qaychi, pinset, to'g'nog'ich, zajim);
- jgut, muzlatuvchi va og'riq qoldiruvchi aerezollar;

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatilgandan so'ng jabrlanuvchini davolash muassasasiga jo'natish yoki tegishli sog'liqni saqlash bo'limiga xabar berish kerak.

Sportchilar baxtsiz hodisalarini hisobga olish va sabablarini o'rganish tartibi – sport muassasasi zallari nosilkalar bilan ta'minlanishi, tibbiy yordam ko'rsatish mumkin bo'lgan yaqin davolash muassasasi manzillari, telefon raqamlari albatta bo'lishi lozim.

O'quv-mashg'ulot jarayonida shug'ullanuvchilar bilan sodir bo'ladigan baxtsiz hodisani hisobga olish va sabablarini o'rganish O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi tizimidagi barcha turdagi sport maktabi va internatlari shug'ullanuvchilari bilan mashg'ulotgacha va mashg'ulotlardan

tashqari muassasalarda mashg'ulot va musobaqa davrida sodir bo'ladigan holatlarni hisobga olish va o'rganish Nizomi asosida olib boriladi.

8.5. Gandbol sport turi mashg'ulotlarida texnika xavfsizligi bo'yicha tavsiyalar

Sport zaliga, sport maydoniga murabbiy, o'qituvchi ruxsatisiz o'quvchilar, shug'ullanuvchilarning chiqishiga ruxsat bermaslik.

O'quvchilar sport zaliga, sport maydoniga faqat sport kiyimida va murabbiy ishtirokida chiqadilar.

O'qituvchi, murabbiy har qanday holatda ham ish joyini (mashg'ulot vaqtida) tark etishga haqqi yo'q.

O'qituvchi, murabbiylar mashg'ulotlardan avval sport zalidagi barcha uskunalarining mahkam qotirilganligini tekshiradilar.

O'quvchilarni sport maktabiga qabul qilishda ularning tibbiy ko'rik ma'lumotnomasi va keyinchalik jismoniy tarbiya dispanseridan ma'lumot-nomalari bo'lishi lozim.

Birinchi tibbiy yordam ko'rsatish uslubini murabbiylar o'zlashtirishlari va bilishlari kerak.

O'quv-mashg'ulot darslaridan avval o'quvchilar oldiga darsning maqsad va vazifalarini aniq qo'yish kerak.

Jarohatlanishni oldini olish maqsadida o'quvchilarga darslariga zanjir, zirak, uzuk, to'g'nog'ich va boshqa uchlik narsalarda ishtiroklarini taqiqlash kerak.

Mashg'ulot jarayoni davomida vaqtni, guruh to'ldirilishini qat'iy belgilash (chegaralash) va o'quv mashg'ulotini nazorat qilish kerak. Murabbiylar o'quvchilar bilan sport zalida o'quv mashg'ulotlarida texnika xavfsizligi qoidalari bo'yicha, o'quvchilarning jamoat joylarida, yo'lning o'tish joylarida o'zini tuta bilishlari bo'yicha albatta suhbatlar o'tkazishlari kerak.

Sport zalida trenajyorlar va sport jihozlari bo'lganda ularni murabbiy ruxsati va nazoratisiz foydalanishni qat'iy taqiqlash kerak.

O'qituvchi-murabbiylarda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish uchun aptechka bo'lishi zarur.

Kuzgi-qishki davrda turli kasalliklar:

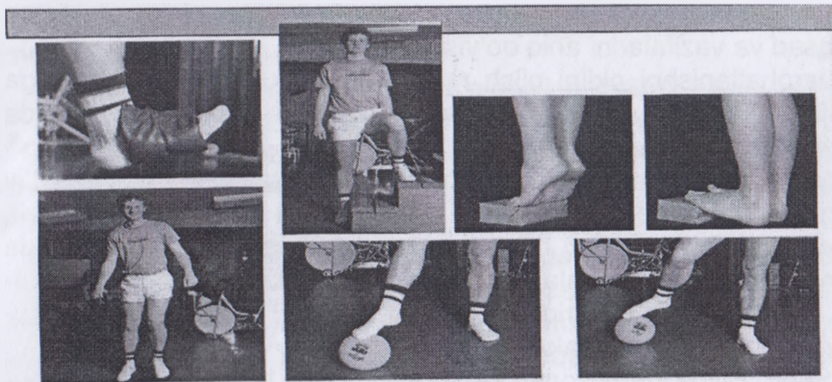
gripp, o'tkir yuqori nafas yo'llari kasalliklari, gepatit va boshqa virusli kasalliklar, kasalliklarni oldini olish bo'yicha suhbatlar o'tkazish, shuningdek, sportchilar holsizlanib shikoyat qilganlarida ularni (engil) ko'rikdan o'tkazish kerak.

Sportchilarni respublika va xalqaro musobaqalarda ishtirok etish uchun safarga ketishlarida texnika xavfsizligi va o'zini tuta bilish me'yorlari bo'yicha yo'riqnomalar bilan (majburiy) tanishtirish va imzolash kerak.

Murabbiy-o'qituvchi mashg'ulotlarda va musobaqalarga borganida (safarda) bolalarning hayoti va sog'ligi uchun javobgardir.

8.6. "Razminka" chigalyozdi mashqlarining mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligidagi ahamiyati

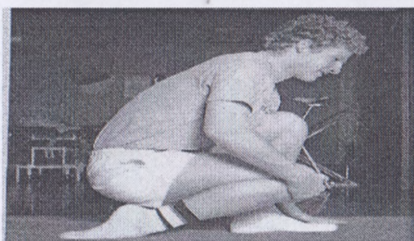
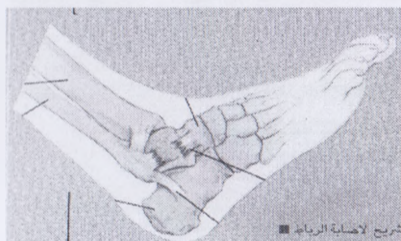
Sportda shikastlanishni kamaytirish va bartaraf etishning samarali vositalari – bu "razminka" hisoblanib, uni to'g'ri tashkil etish uchun quyidagi amaliy tavsiyalarni taklif qilamiz:



43-rasm

"Razminka", ya'ni chigalyozdi mashqlarini to'g'ri tuzilishi, shikastlanishni kelib chiqishini kamayishiga olib keluvchi muhim omil bo'lib hisoblanadi. Shu vaqtning o'zida – razminkaning buzilishi

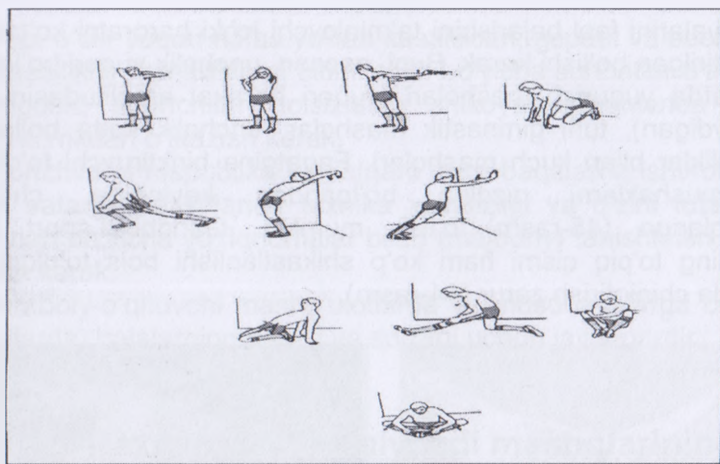
funksiyalarini faol bajarishini ta'minlovchi ichki haroratni ko'tarishga yo'naltirilgan bo'lishi kerak. Buni, asosan, unchalik yuqori bo'lmagan shiddatda yugurish mashqlari (yuqori harakat amplitudasini talab qilmaydigan), turli gimnastik mashqlar, unchalik katta bo'lmagan qarshiliklar bilan kuch mashqlari. Faqatgina biriktiruvchi to'qimalar va mushaklarni qizdirib bo'lgandan keyingina, cho'zilish mashqlariga (45-rasm) o'tish mumkin. Gandbol sport turida oyoqning to'piq qismi ham ko'p shikastlanishi bois to'piqni ham alohida chiniqtirish zarur (44-rasm).



44-rasm

Razminkaning boshida, ya'ni yuqoridagi holatlarga e'tibor bermasdan birdaniga cho'zilish mashqlarini qo'llash paylar, bo'g'imlar va mushaklarning shikastlanish darajasi oshishini keltirib chiqarishi tabiiy.

Olib borilgan tadqiqot natijalaridan shu narsa ma'lum bo'ldiki, mash-g'ulotlarda 15-20 daqiqa koordinatsion qobiliyatlarni muntazam ravishda mashqlantirish, shikastlanishlarni oldini olishda asosiy ta'sir etuvchi vosita bo'la oladi.



45-rasm

Gandbol sport turida "tizza, tirsaklarni" shikastlanishlarini oldini olishda himoya vositalari – nakoleyniklar va nalokotniklardan "yostiqlar"dan foydalaniladi.

Qo'l panja bo'g'imlarining shikastlanishlari oldini olish uchun elastik bintlar, leykoplasterdan, qo'l barmoqlarini to'p bilan muloqotidagi, ya'ni to'pni sirpanish kuchini kamaytirish va uning oqibatida shikastlanishlarni oldini olish uchun maxsus "lipa" – yopishqoq suyuqliklardan foydalaniladi. U qo'l barmoqlariga oz miqdorda surtiladi, bunda to'pni mahkam ushlashga imkon beradi.

Bulardan tashqari oyoq kiyimlari ham shikastlanishlarga olib kelishi mumkin, shuning uchun shikastlanishlar va jarohatlanishlarni kelib chiqishining barcha sabablarini majmuaviy tarzda o'rganish va ularning oldini olishda yuqorida keltirib o'tilganlarni inobatga olish zarurdir.

8.7. Gandbol sport turini gigiena tomondan ta'minlash

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq-ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida gandbol sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir *kg* tana mas-

sasiga o'rtacha 63-67 *kcal* tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir *kg* tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 *g*, yog' 1,8-1,9 *g*, karbonsuvlar 9-10 *g*. Ozuqa moddalari xilma-xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go'sht va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat hajmi o'rtacha 3,0-3,5 *kg*. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini keskin o'zgartirish mumkin emas. O'yindan so'ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katta miqdordagi yog'larni iste'mol etmagan ma'qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil – 200 *g*, umumiy kaloriyasi 14%, yog'lar – 155 *g*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *g*, umumiy kaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 *kcal* energiya beradi yoki 230 *g* oqsil, umumiy *kcal* 16%; 186 *g* yog', umumiy kaloriyasi 28%; 840 *g* karbonsuv, umumiy kaloriyasi 56% va bu 6000 *kcal* energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg'ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil – 260 *g*, umumiy kaloriyasi 15%; yog'lar – 217 *g*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *g*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kcal* energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi tayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *g*, umumiy kaloriyasi 14%, yog'lar, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 700 *g*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 *kcal* energiya beradi yoki oqsil – 260 *g*, umumiy kaloriyasi 15%, yog'lar – 217 *g*, umumiy kaloriyasi 27%, karbonsuvlar – 1000 *g*, umumiy kaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 *kcal* energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil – 200 *g*, umumiy kaloriyasi 14%, yog'lar – 155 *g*, umumiy kaloriyasi 25%, karbonsuvlar – 700 *g*, umumiy kaloriyasi 56% yoki oqsil – 230 *g*, umumiy kaloriyasi 16%, yog'lar – 186 *g*, umumiy kaloriyasi 28%, karbonsuvlar – 840 *g*, umumiy kaloriyasi 56% ni tashkil etadi va bu 6000 *kcal* energiya beradi.

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

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



Ratsional ovqatlanish gandbolchiga mustahkam salomatlikka, kuch va energiya zahirasiga ega bo'lishga yordamlashadi. To'g'ri ovqatlanish, ayniqsa o'z natijalarini yaxshilamoqchi bo'lgan sportchilar uchun juda muhimdir.

Gandbolchilar uglevodlarga boy, oqsili kam bo'lgan dietada mashqlarni yaxshi bajaradilar.

Ratsional ovqatlanish sportchining qobiliyatini oshirish va toliqishlarni oldini olishning asosiy usullaridan biridir. Ovqatlanish tartibi va tavsifini buzish sport natijalari pasayishi sababining asosiy omili bo'lib xizmat qiladi.

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

1. Shikastlanish omillariga ko'ra qanday turlari mavjud?
2. Ochiq va yopiq shikastlanishlarni izohlang.
3. Shifokor kelgunga qadar birinchi yordam ko'rsatish qoidalarini bilasizmi?
4. Texnika xavfsizligi bo'yicha qanday tavsiyalarni bilasiz?
5. Sport travmatizmini oldini olishda qo'llaniladigan qanday vositalarni bilasiz?
6. Tizza va tirsaklar shikastlanishini oldini olishda nimalardan foydalaniladi?
7. Ovqatlanish ratsioni to'g'risida nimalarni bilasiz?
8. Mashg'ulot va musobaqalar oldidan qanday oziqlanish tavsiya etiladi?

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Karimov I. A. Buyuk kelajagimizning huquqiy kafolati. T., Sharq, 1993.
2. Karimov I. A. Jamiyatimiz mafkurasi xalqni xalq, millatni millat qilishga xizmat qilsin. T., O'zbekiston, 1998.
3. Abdurahmonov F. A., Pavlov Sh. K. Gandbol. T., UzGIFK, 2005.
4. Абдурахмонов Ф. А., Ливиский А. Н., Павлов Ш. К. Подготовка гандболистов. Учебное пособие. Т., УзГИФК, 1992.
5. Azizxo'jayev N. N. Pedagogik texnologiya va pedagogik mahorat. T., TDPU, 2003.
6. Azimov I., Sobitov Sh. Fiziologiya. O'quv qo'llanma. T., 1995.
7. Azimov I., Sobitov Sh. Sport fiziologiyasi. T., 1993.
8. Almatov K. T., Matchonov A. T., Klemesheva I. S. Ulg'ayish fiziologiyasi. T., 2004.
9. Akramov J. A. Gandbol. Uchebnoe posobie. T., 2008.
10. Zmyamuxamedov B. G., Abdullaeva Sh. Ilg'or pedagogik texnologiya. T., Abu Ali ibn Sino, 2001.
11. Ishmuxamedov R. J. Innovatsion texnologiyalar yordamida ta'lim samaradorligini oshirish yo'llari. T., TDPU, 2004.
12. Keller V. S., Platonov V. N. Teoretiko-metodicheskie osnovy podgotovki sportsmenov. Lvov, 1991.
13. Kostyukov V. V., Shestakov M. M. Optimizatsiya protsessa podgotovki v sportivnykh igrax. Uchebnoe posobie. Krasnodar, 1991.
14. Nabatnikova M. Ya., Filin M. P. Sportivnaya podgotovka kak mnogoletniy protsess.// Sovremennaya sistema sportivnoy podgotovki. M., SAAM, 1995.
15. Pavlov Sh. K., Abdurahmonov F. A. Gandbol. Darslik. T., 2005.
16. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X., Matxalikov I. I. Gandbol. Musbaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi. T., 2014.
17. Pavlov Sh. K., Azizova R. I. Gandbol. BO'SM va BO'OSMlar uchun namunaviy dastur. T., 2009.
18. Pod redaksiy A. I. Yaroskogo. Podgotovka gандболистов. Uchebnoe posobie. T., 1992.

19. Platonov V. N. Struktura mnogoletnego i godichnogo siklov podgotovki. // Sovremennaya sistema sportivnoy polgotovki. M., SAAM, 1995.
20. Psixologiya i pedagogika. Pod red. A. A. Radugina. M., 2003.
21. Saidaxmedov. Yangi pedagogik texnologiyalar. T., Moliya, 2003.
22. Salomov R. S. Sport mashg'ulotining nazariy asoslari. O'quv qo'llanma. T., 2007.
23. Filin V. P. Sportivnaya podgotovka kak mnogoletniy protsess. // Sovremennaya sistema sportivnoy polgotovki. M., SAAM, 1995.
24. Hamroqulov A. Q, Azimov N. G, Talanina N. X. Fiziologiya. O'quv qo'llanma. T., 1995.
25. Axel Kromer, Positionstraining für Rückraum, Kreis- und Außenspieler, Deutschland 2015.
26. Werner Grage, «Handball training», Deutschland 2015.
27. www.sport-express.ru/handball/
28. www.sovsport.ru/others/handball/
29. vk.com/a_handball
30. sport.ua
31. www.rushandball.ru

GLOSSARIY

Gandbol sport turining asosiy tushunchalari va iboralari

Tushunchalar va atamashunoslikda har qanday fanni o'rganish va o'qitish predmeti ochib beriladi, fanda to'planayotgan bilimlar jamlanadi. Agar tushuncha to'liq ta'rifga ega bo'lsa, ya'ni uni tuzish hamda ishlatish farqlari va usullari mezonlarining qisqa ifodasi berilsa, bunday tushuncha to'liq hisoblanadi. Gandbol sport turida foydalaniladigan quyidagi asosiy tushunchalar va atamalarni ta'riflashda shu narsaga e'tibor qaratish lozimki, ilmiy-usuliy adabiyotlar hamda amaliyotda ularning yagona ta'rifi yo'q.

Burchak o'yinchisi maydonning chap va o'ng "qanoti" burchagida harakatlanadi. Bu o'yinchida jismoniy sifatlardan tezlik va tezkor chidamlilik sifatlari yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Chunki uning o'yin jarayonida bajaradigan asosiy vazifalaridan biri qarshi hujum uyushtirish va uni yakuniga etkazish. Raqib tomonidan uyushtirilgan hujumdan so'ng qarshi hujumni uyushtirish uchun u tezlik bilan tezlanib, raqib darvozasi tomoniga yuguradi va o'z darvozaboni yoki o'yinchilari tomonidan uzoq masofaga otib bergan to'pni ilib olib, darvozaga hujum uyushtirib gol kiritishi lozim.

Yarim o'rta o'yinchisi maydonning markaz va burchak o'yinchilari orasida (raqib darvozasidan 12-14 metr masofalar orasida) harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchining vazifasi murakkabroqdir, chunki u, asosan, hujumni tashkil etish va uni yakunlashda qatnashadi, ulardan tashqari darvozaga hujum uyushtirib, sakrab gol kiritadi.

Chiziq o'yinchisi raqib maydonining (raqib darvozasidan 6-7 metr masofalar oralig'ida) raqib himoyachilari orasida doimo harakatlanib, o'z joyini almashtiradi va bu vazifa, ya'ni texnik usullarni bajarishda masofa va vaqtning kamligi muhimdir. Shuning uchun unda tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik sifatlari rivojlangan bo'lishi lozim.

Markaz o'yinchisi o'z nomi bilan maydonning markazida (erkin to'p tashlash chizig'idan 3-4 metr masofa orasida) doimo harakatlanadi. Bu ampuada harakatlanuvchi o'yinchi vazifasini ijro etish uchun o'yinchidan maydonni ko'ra bilish, yon taraflarni ko'ra

olish, kutilmagan va aniq to'p uzata olish, murakkab bo'lgan vaziyatlarda ham darhol darvozaga to'p otishni amalga oshira olishlar talab etiladi. Bulardan tashqari, markaz o'yinchisi gandbol sport turida eng asosiy o'yinchi hisoblanib, barcha hujumlar, texnik-taktik harakatlar aynan shu o'yinchi tomonidan amalga oshiriladi. Qisqacha bilan aytganda, barcha hujum shu o'yinchidan boshlanadi va u qaysi tomonga to'p uzatsa, shu tarafdin hujum davom etadi.

Funksional tayyorgarlik – gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishini bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi lozim.

Sport mashg'ulotlarining vositalari – sportchini mahoratiga to'g'ridan-to'g'ri yoki bevosita ta'sir ko'rsatuvchi har xil jismoniy mashqlardir. Sport mashg'ulotlarining vositalar tizimiga aniq sport turi, mutaxassislik sport predmeti bo'lib hisoblanadigan mashqlar tanlanadi.

O'yin texnikasi – qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'lla-niladigan xilma-xil maxsus usullar yig'indisi gandbol texnikasini tashkil etadi.

To'pni ilish bu – to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llar tirsak qismidan bir oz bukilgan holatda, qo'l kaftlari bir-biriga yaqinlashtirilib varonkasimon chuqurlik hosil qilinadi, barmoqlarga to'p tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi. To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab uslub bo'lib, sportchidan yuksak mahorat talab etadi.

To'pni uzatish – asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. To'p uzatishni bajarishda, to'p ushlagan qo'l tirsak qismidan bukilgan, tirsak elka bilan baravar yoki elkadan bir oz balandda bo'lishi, agar to'p o'ng qo'lda uzatilsa chap elka oldinda bo'lishi maqsadga muvofiq.

To'pni yerga urib olib yurish – bu usul bir joyda turganda, yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. To'pni

yerga urib olib yurish kaft va barmoqlar yordamida amalga oshiriladi. Sportchi qo'lini bukib, kaft yordamida to'pni ma'lum burchak ostida yerga uradi, to'p yerga tegib sapchib ko'tarilganda uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda bir oz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

Darvozaga to'p otish – natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq. Ayniqsa raqiblar uchun kutilmagan vaziyatda darvozaga to'p otish zamonaviy gandbolda yaxshi natija ko'rsatmoqda. Darvozaga to'p otish joydan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

Chalg'itishlar (fint) – bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutilish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar to'p uzatishni, darvozaga to'p otishni, to'pni yerga urib olib yurishni yoki biror-bir taktik kombinatsiyani qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

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

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

To'pni urib chiqarish – bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.

To'pni to'sish – darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi.

Qo'shilish – bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi.

To'pli o'yinchini to'xtatish – bu usul gandbol sport turida himoyachilar tomonidan eng ko'p qo'llaniladigan texnik usul hisoblanib, hujumchilarning darvozani ishg'ol qilishga bo'lgan harakatlarini to'xtatish imkonini yaratadi. Bu usul, asosan, hujumchi himoyachini aldab o'tishga harakat qilayotganda, darvozaga to'p otishga harakat qilayotganda yoki turli xil taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish paytida bajariladi.

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

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.

Taktika deganda – o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.

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

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

Aralash himoya – bu tizimda shaxsiy va hududiy himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamo-yil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va hududdagi mudofaani natijali qilishdir.

Almashish – bu to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi.

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

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

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

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

Harakat ko'nikmalari – kishida harakat tajribasi va bilimlari to'planib, jismoniy jihatdan zarur darajada rivoj topgach, kishida biror-bir harakat vazifasini hal qilish imkoniyati yaratiladi.

Harakat malakalari – harakatli mashqlarni ko'p marotaba stereotip tarzda takrorlash malaka hosil qilishga olib keladi. Bunga takrorlash vaqtida harakat tuzilishiga jiddiy o'zgartirishlar kiritilmagan va harakat bir xil sharoitlarda bajarilgan taqdirdagina erishiladi.

Faza – harakat malakasi shakllanishining (vujudga kelishining) shartli ravishdagi biologik qonuniyatlarini ifodalaydi.

Etaplar – pedagogik jarayonning shartli belgilari bo'lib, jarayondagi pedagogik va biologik qonuniyatlarni aks ettiradi va unga tayanadi.

Pulsometriya – mashg'ulotning yuklamasini aniqlash va uni nazorat qilish maqsadida mashg'ulot pulsometriyasi o'tkaziladi.

Darsning umumiy zichligi – bu darsni umumiy davomiyligi uchun pedagogika nuqtai nazaridan ratsional sarflangan vaqtning nisbati deb qarash qabul qilingan. Boshqacha aytganda, darsda foydali ish uchun sarflangan vaqt tushuniladi.

Darsning motor zichligi – bu darsning umumiy davomiyligiga nisbatan o'quvchilarning darsda aynan harakat faoliyatining aktivligi uchun sarflangan so'f vaqtidir.

Yuqorida sanab o'tilgan tushunchalar va atamalar gandbol nazariyasi va uslubiyatida keng qo'llaniladi. Taklif etilayotgan atamalar o'zgarmas va qat'iy emas. U keyinchalik, shubhasiz, sport fanining rivojlanishi hamda yangi talablariga muvofiq qisman o'zgarib turishi mumkin.

MUNDARIJA

KIRISH 3

1- bob. Gandbolning rivojlanish tarixi va tasnifi	6
1.1. Gandbol o'yinining tarixi.	6
1.2. O'zbekistonda gandbol o'yinining rivojlanishi.	13
1.3. Gandbol o'yinining umumiy tavsifi.	22
1.4. Gandbol sport turida amplua o'yinchilarining funksional vazifalariga ko'ra model tavsifi	23
2- bob. Gandbol o'yinida tayyorgarlik turlari	27
2.1. Nazariy tayyorgarlik.	27
2.2. Jismoniy tayyorgarlik va jismoniy sifatlar.	29
2.3. Texnik tayyorgarlik.	42
2.4. Taktik tayyorgarlik.	43
2.5. Psixologik hamda ruhiy-irodaviy tayyorgarlik.	46
2.6. Gandbolchilar faoliyatida motivlarning ahamiyati.	50
2.7. Gandbolchi shaxsining shakllanishida kollektiv, ya'ni jamoaning ahamiyati.	51
2.8. Funksional tayyorgarlik.	59
Gandbolchilarda psixik komponentlarning rivojlanishi.	55
2.9. Tafakkurning rivojlanishi.	
2.10. Gandbolchining diqqati va uni rivojlantirish.	61
2.11. Gandbolchilarda xotirani rivojlantirish.	75
2.12. Gandbolchini irodaviy tayyorlash	76
3- bob. Gandbol o'yini texnikasi	88
3.1. O'yin texnikasiga tavsif.	91
3.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin texnikasi.	93
3.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin texnikasi.	104
3.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin texnikasi.	108
4- bob. Gandbol o'yini taktikasi	112
4.1. O'yin taktikasiga tavsif.	112
4.2. Maydon o'yinchilarining hujum o'yin taktikasi.	113
4.3. Maydon o'yinchilarining himoya o'yin taktikasi.	121
4.4. Darvozabonning hujum va himoya o'yin taktikasi.	129

5-bob. Sportga mo'ljallash va tanlab olish	135
5.1. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning o'ziga xos xususiyatlari.	135
5.2. Yosh gandbolchilarni tanlab olishning ilmiy asoslari.	139
5.3. Sportchini sportga mo'ljallash (orientatsiya) va uni tanlashning fiziologik asoslari.	143
5.4. Tanlab olishda gandbolchilar organizmining fiziologik xususiyatlarini hisobga olish.	145
5.5. Gandbolchilarda yosh xususiyatlarni inobatga olib, harakat sifatlarining rivojlanishini o'rganish.	149
5.6. Yosh gandbolchilarni amplua bo'yicha tanlab olishda qo'llanilgan test mashqlarining tavsifi.	153
6-bob. Harakatlarga o'rgatish uslubi	158
6.1. O'rgatish jarayonining asosiy xususiyatlari.	158
6.2. Harakatlarga o'rgatish bosqichlarining tuzilish asoslari.	162
6.3. Umumta'lim maktablarida gandbol sport turiga o'rgatishning o'ziga xos xususiyatlari.	171
6.4. Umumta'lim maktablarining gandbol to'garaklarida yosh gandbolchilarning jismoniy sifatlarini rivojlantirishda "aylanma mashg'ulot"ning o'ri.	175
7-bob. Pedagogik nazorat qilish uslublari	181
7.1. Mashg'ulot pulsometriyasini o'tkazish uslubi (Pulsometriya).	181
7.2. Mashg'ulotning umumiy va motor zichligini aniqlash uslubi (Xronometraj).	183
7.3. Jismoniy tarbiya darsi hamda mashg'ulotini tahlil qilish uslubi (Pedagogik tahlil).	186
7.4. Gandbolchilarning o'quvmashg'ulotlari natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish usullari.	192
7.5. Sportda qo'llaniladigan uslublar.	194
8-bob. Sport travmatizmi hamda ularning oldini olish chora-tadbirlari	201
8.1. Jarohatlanish va shikastlanish turlari.	201
8.2. Gandbol sport turida uchraydigan shikastlanish turlari va ularning izohi.	206
8.3. Gandbol sport turida jarohatlanishlar va shikastlan-	209

	ishlarning oldini olish.	
	Sportga xos jarohat va shikastlanishda shifokor kelguniga qadar birinchi yordam ko'rsatish qoidasi va sportchi jabrlanganda birinchi tibbiy yordam ko'rsatish.	212
8.4.	Gandbol sport turi mashg'ulotlarida texnika xavfsizligi bo'yicha tavsiyalar.	215
8.5.	"Razminka" chigalyozdi mashqlarining mazmuni va uning jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligidagi ahamiyati.	216
8.6.	Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati.	221
	Glossariy.	223

To'laganov Shuhrat Furqatjonovich

GANDBOL

Darslik

Muxarrir: *L. Qo'chqorova*

Texnik muxarrir: *U. Asadov*

Saxifalovchi: *M. Xamitov*

Nashriyot litsenziyasi № 001734, 12.04.2021 y.

Bosishga 10.04.2021 ruxsat etildi

Bichimi 60x84 $\frac{1}{16}$, « Helvetica» garniturası, Ofset qog'ozi
Bosma tabog'i 14, 75 p.l. Adadi 200 nusxa. Buyurtma № 62

«UMID DESIGN» nashriyoti

«UMID DESIGN» XK bosmaxonasida chop etildi.

O'zbekiston Respublikasi, Toshkent shahri

Navoiy ko'chasi 22-uy