

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI VAZIRLIGI**

**O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI**

**GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI**

**FANIDAN**

**O'QUV-USLUBIY MAJMUA**

Bilim sohasi:	600000 – Xizmatlar
Ta'lim sohasi:	610000 – Xizmat ko'rsatish
Ta'lim yo'nalishi:	5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

**TOSHKENT**

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

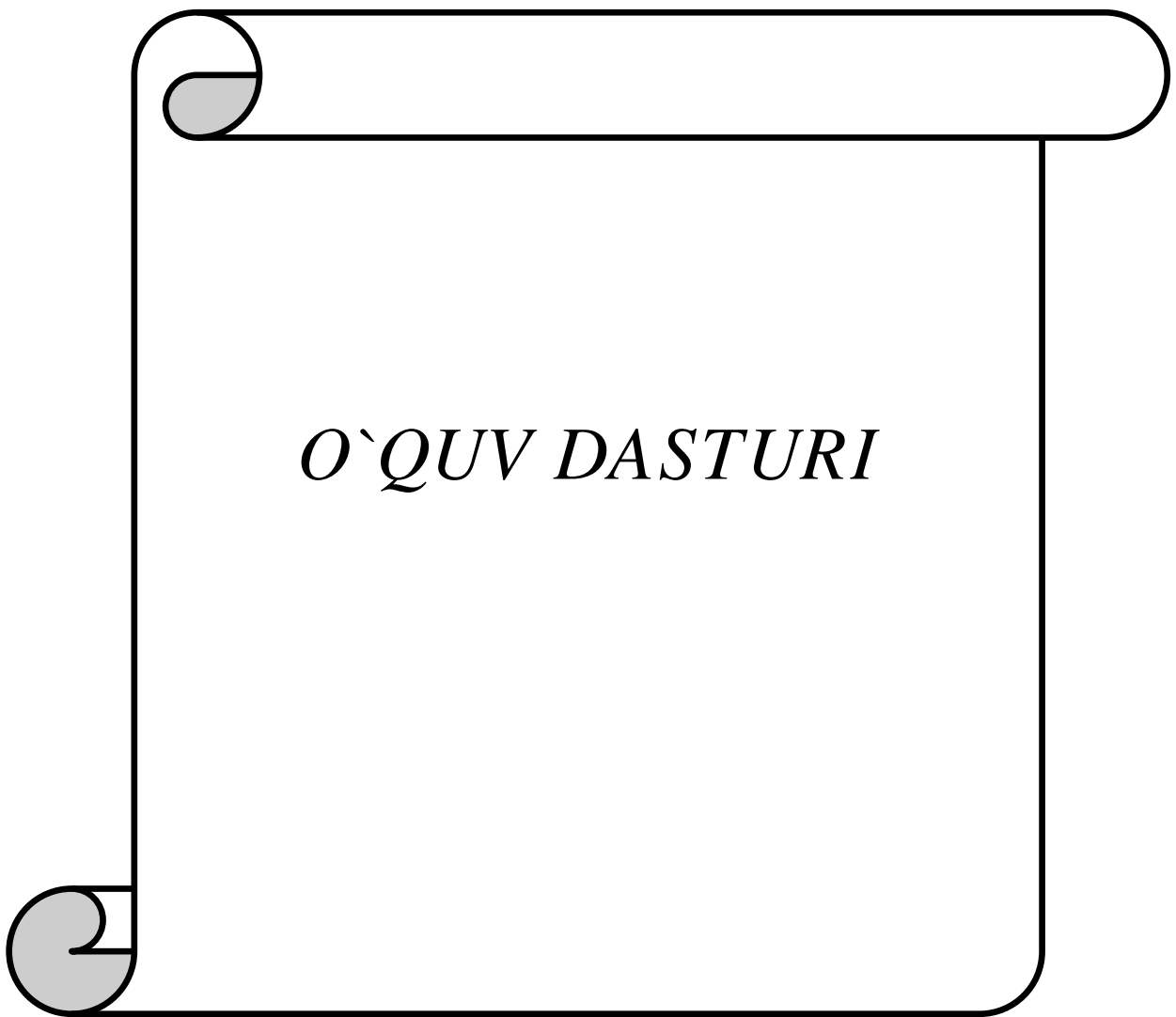
**Tuzuvchilar:**

- |               |  |
|---------------|--|
| Pavlov Sh.K.  | – O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası dotsenti.     |
| Isroilov R.I. | – O`zDJTI “Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati” kafedrası o`qituvchisi. |

Fanning O`quv-uslubiy majmuasi O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Ilmiy-uslubiy kengashida muhokama etilgan va foydalanish uchun tavsiya qilingan (201\_\_ yil “\_\_” \_\_\_\_\_ dagi “\_\_” -sonli bayonnoma).

## MUNDARIJA

<b>FAN DASTURI</b>	<i>3</i>
<b>ISHCHI O`QUV DASTURI</b>	<i>15</i>
<b>NAZARIY VA AMALIY MASHG`ULOT MATERIALLARI</b>	<i>35</i>
<b>GLOSSARIY</b>	<i>198</i>
<b>ADABIYOTLAR RO`YXATI</b>	<i>205</i>



O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
OLIV VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI

Ro'yxatga olindi:

№ BD - 5610500 - 4.01

2016 yil "08" 08

Oliy va o'rta maxsus ta'lim  
vazirligi



GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
FAN DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar

Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish

Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari  
bo'yicha)

Toshkent – 2016

O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil "23" 08 dagi "353"-sonli buyrug'ining 2 -ilovasi bilan fan dasturi ro'yxati tasdiqlangan.

Fan dasturi Oliy va o'rta maxsus, kasb-hunar ta'limi yo'nalishlari bo'yicha O'quv-uslubiy birlashmalar faoliyatini Muvofiqlashtiruvchi Kengashining 2016 yil "08" 08 dagi 3 -sonli bayonnomasi bilan ma'qullangan.

Fanning o'quv dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya institutida ishlab chiqildi.

**Tuzuvchilar:**

- Pavlov Sh.K. – O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining dotsenti;
- Isroilov R.I. O'zDJTI, "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedra o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**

- Kerimov F.A. – O'zDJTI, "Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati" kafedra professori, p.f.d.;
- Akramov J.A. – Respublika olimpia zahiralari kolleji derektori, professor, p.f.n.

Fan dasturi O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti Kengashida ko'rib chiqilgan va tavsiya qilingan (2016 yil "08" 09 dagi "12" -sonli bayonnoma).

### **Fanning dolzarbligi**

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

### **Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiy va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, engil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

### **Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni**

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

SHuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash**

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishda uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, maketlar va rasmlardan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

### **Fan modulining dasturi (module syllabus)**

<b>Fanning qisqacha tavsifi</b>		
<b>OTMning nomi:</b> O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti	<b>Kafedra:</b> "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati"	<b>Bakalavriat ta'lim bosqichi uchun:</b> Gandbol ixtisosligi talabalari uchun
<b>O'quv kursining to'liq nomi</b>	<b>Gandbol nazariyasi va uslubiyati</b>	
<b>Kursning qisqacha nomi</b>	<b>GN va U</b>	<b>Kod: GN va U</b>
<b>Fanni olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot:</b>	F.I.Sh.	E-mail:
<b>Semestr va o'quv kursining davomiyligi</b>	2-semestr	
<b>O'quv soatlar hajmi:</b>	Jami:	182

	Shuningdek	
	Ma'ruza	20
	Amaliy	68
	Seminar	20
	Mustaqil ta'lim	74
<b>O'quv kursining statusi</b>	Ixtisoslik fanlar bloki	
<b>Dastlabki tayyorgarlik</b>	Kurs "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fanidan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.	

**Fanning predmeti va mazmuni:** - "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fani bakalavr ta'lim yo'nalishining o'quv rejasida Ixtisoslik fanlari blogida asosiy fan sifatida o'qitiladi; fanni o'qitish orqali talabalarning nazariy bilim, va amaliy ko'nikma, malakalarini shakllantirish, ega bo'lgan ko'nikma va bilimlarini kengaytirish, va rivojlantirishga hamda ularni amalda tatbiq etishni o'rganishga yo'naltirilgan;

**O'quv fanining maqsadi va vazifalari**

**Fanni o'qitishdan maqsad** - talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

**Fanning vazifasi** - gandbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.

**Kursning tematik tarkibi va mazmuni.**

t/r	Mavzular nomi	Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
<b>2-semestr</b>						
1.	Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni	4	2			2
2.	Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti	4	2			2
3.	O'yin texnikasi	20	4	10	2	4
4.	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika	16	4	6	2	4
5.	Xujum va himoya vaqtidagi guruhiy taktika	12	2	6		4
6.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	22	4	12	2	4
7.	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati	6	2		2	2
8.	To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.	4		2		2
9.	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.	4		2		2
10.	To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.	4		2		2
11.	Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.	4		2		2
12.	Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.	4		2		2
13.	Yugurib kelib to'pni gorizontol holatda otish. To'pni	4		2		2



	yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.					
14.	Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.	4		2		2
15.	Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. YOn tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.	4		2		2
16.	Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.	4		2		2
17.	Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.	4		2		2
18.	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.	4		2		2
19.	Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.	4		2		2
20.	Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'potish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.	4		2		2
21.	Chap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.	4		2		2
22.	Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.	4		2		2
23.	Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.	4		2		2
24.	Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda yerga urib olib kelaetgan to'pni urib qaytarish.	4		2		2
25.	Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.	6			2	4
26.	O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari. Musobaqa o'tkazish tizimlari.	6			2	4
27.	Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaydigan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.	4			2	2
28.	O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.	4			2	2

29.	Maxsus jismoniy sifatlarni tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chidamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.	6			2	4
30.	Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.	4			2	2
<b>Jami:</b>		<b>182</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>74</b>

<b>Ta'lim berish va o'qitish uslubi:</b>	Ma'ruza amaliy seminar mashg'ulotlar, mustaqil ishlar, (master-klasslar).		
<b>Mustaqil ishlar:</b>	Fan yuzasidan mustaqil topshiriqlarni bajarish, referatlar, dokladlar, taqdimotlar, video lavhalar, keyslar tayyorlash.		
<b>Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti:</b>	<b>Kunlar</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Aud</b>
1.			
2.			
3.			
<b>Bilimlarni baholash usullari, me'zonlari va tartibi:</b>			
<b>JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi</b>			
<b>Baholash usullari</b>	Testlar, yozma ishlar, og'zaki savol javoblar, tayyorgarlik darajasini kuzatish va tahlil qilish		
<b>Fan bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash</b>	Ma'ruza amaliy seminar mashg'ulotlar o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalarning sifat darajasiga asosan baholanadi.		

<b>Talabalar bilimni baholash tizimi:</b>		
№	Baholash turi	Maksimal ball
1	<b>Oraliq baholash:</b>	<b>35</b>
	1 –oraliq nazorat test	17
	2 –oraliq nazorat test	18
2	<b>Joriy baholash:</b>	<b>35</b>
	Amaliy mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlik turlari bo'yicha test me'yorlarini topshiradi	25
	Mustaqil ish	10
3	<b>Yakuniy baholash:</b>	<b>30</b>
	Yakuniy nazorat savollariga yozma ravishda javob yozadi (Yozma ish)	30
	<b>Jami ball</b>	<b>100</b>

Ball	Baho	Talabalarning bilim darajasi
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.

<b>Fanga doir video ma’ruzalar, video roliklar:</b>
<b>Glossariylar:</b>
<b>Axborot resurs baza:</b>

## **ASOSIY QISM**

### **Fanning nazariy va amaliy mashg‘ulotlari mazmuni**

#### **1-modul. Mutaxislikka kirish. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o‘rni.**

Fanning maqsad-vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo‘yiladigan talablar. O‘quv yillari bo‘yicha dastur materiallari.

Respublika jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o‘rni. Turli toifadagi shug‘ullanuvchilar uchun gandbolning vazifalari va ahamiyati, gandbol o‘yining vazifalari (sog‘lomlashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash).

#### **2-modul. Gandbol o‘yining paydo bo‘lishi tarixi va taraqqiyoti**

Qadimgi davrlardagi va o‘rta asrlardagi o‘yinlar to‘g‘risida qisqacha ma’lumot. Gandbolning paydo bo‘lishi va rivojlanish bosqichlari. Jahonda, Osiyoda va o‘zbekistonda gandbolning rivojlanishi. Gandbol klublari, to‘garaklari va ligalarning tashkil etilishi.

#### **3-modul. O‘yin texnikasi**

Texnika to‘g‘risida umumiy tushuncha. Hujum, himoya texnikasi tasniflanishi. O‘yin texnikasi bilan jismoniy tayyorgarlikning o‘zaro bog‘liqligi. Texnik usullarni o‘rgatish jarayonini boshqarish. Texnikani samaradorligini belgilovchi omillar.

#### **4-modul. O‘yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika**

Taktika o‘yinning asosi, uning mazmuni sifatida. O‘yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur‘ati, o‘ziga xos usullari to‘g‘risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik mahorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish qobiliyatiga, raqib harakatlarini bashorat qilib oldindan bilib olish mahorati, taktik qarorlarning optimal variantlarini topa olish.

Mohirona taktika – muvaffakiyat garovi. Xujum va himoyada kurash o‘yin taktikasini rivojlantirishni harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Evropa va osiyo gandbolchilari o‘yin taktikasining tipik belgilari.

Xujum taktikasi. Xujum vaktidagi harakatlar – individual, guruh hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujum vaktidagi individual taktika.

To‘psiz qilinadigan harakatlar: ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg‘itish, son jihatdan ustunlik vaziyatini vujudga keltirish. To‘p bilan qilinadigan harakatlar (tayyorgarlik, to‘pni olib yurish, to‘p bilan raqibni aylanib o‘tish, fint qilish, ya‘ni raqibni aldab o‘tish, to‘pni sherikka uzatish, darvozaga otish).

Himoya taktikasi. Raqiblar xujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada ko‘rsatiladigan o‘yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktik pozitsiya tanlash – bu himoyada muvaffakiyatli harakat qilishning asosi. To‘p bilan va to‘psiz kelaetgan qarshi qo‘llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish. Darvozaga otilgan to‘pga yuqoridan, pastdan, yondan to‘siq qo‘yish, oldinga chiqish va hokazo.

#### **5-modul. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika**

O‘yin davomida vujudga keladigan ko‘pchilik taktik masalalarni xal qilish vositasi bo‘lgan kombinatsiyalar. Mashg‘ulot jaraenida tayyorlangan hamda improvizatsiya (taqlid) qilingan kombinatsiyalar. Kombinatsiyaning turlari: standart holatda turgan vaqtdagi kombinatsiyalar hamda o‘yin epizodi davomida tayyorlanadigan kombinatsiyalar. To‘p uzatish turlari. To‘p uzatish samaradorligiga ta’sir ko‘rsatadigan omillar.

#### **6-modul. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish**

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni. Jismoniy sifatlar va ularni rivojlantirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, engil atletika, sport va harakatli o'yinlar) tahlili. Gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatлари: tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa fazilatlar tasnifi.

### **7-modul. Tadqiqotlar yo'llari usuliyati**

Gandbolda foydalaniladigan asosiy tadqiqot usullari. Ilmiy tadqiqot usullarining tavsifi. Tadqiqotning pedagogik va instrumental usullari. Ilmiy tadqiqot ishlari bo'yicha ma'lumotlar. Pedagogik nazorat nima? Ilmiy tadqiqot olib borishda ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanish va ular bilan ishlash ko'nikmasini hosil qilish.

#### **Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar**

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha kafedra professor-o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlarda, harakatlarni bajarish takrorlash orqali yanada boyitadilar. Bundan tashqari talabalar amaliy mashg'ulotlarda tayyorgarlik turlari bo'yicha harakat malakalarini shakillantirish va takomillashtirish hamda ularni amaliyotda qo'llay bilishi va boshqalar tavsiya etiladi.

#### **Amaliy mashg'ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:**

1. O'yin texnikasi.
2. O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika.
3. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika.
4. Jismoniy sifatlarini rivojlantirish.
5. To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.
6. To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.
7. To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.
8. Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.
9. Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.
10. Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.
11. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.
12. Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.
13. Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.
14. Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.
15. Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.
16. Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.
17. Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushish holatida to'p otish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.
18. Chap va o'ng oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.

19. Ikki oyoqga tayyangan holda jarima to‘p otish. Bir oyoqga tayyangan holda jarima to‘p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to‘p otish.

20. Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.

21. Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to‘pni urib chiqarish. Joyda ko‘p marta yerga urib olib yurilgan to‘pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to‘pni urib qaytarish. Katta tezlikda yerga urib olib kelayotgan to‘pni urib qaytarish.

### **Seminar mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha ko‘rsatma va tavsiyalar**

Seminar mashg‘ulotlarini tashkil etish bo‘yicha kafedra professor-o‘qituvchilari tomonidan ko‘rsatma va tavsiyalar ishlab chiqiladi. Unda talabalar asosiy ma‘ruza mavzulari bo‘yicha olgan bilim va ko‘nikmalarini amaliy masalalar, qiyoslar orqali yanada boyitadilar. SHuningdek, darslik va o‘quv qo‘llanmalar asosida talabalar bilimlarini mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalar bilimini oshirish, masalalar echish, mavzular bo‘yicha taqdimotlar va ko‘rgazmali qurollar tayyorlash, qonun va me‘yoriy hujjatlardan foydalana bilish va boshqalar tavsiya etiladi.

### **Seminar mashg‘ulotlarning taxminiy tavsiya etiladigan mavzulari:**

1. O‘yin texnikasi.
2. O‘yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika.
3. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika.
4. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish.
5. Tadqiqotlar yo‘llari usuliyati.
6. Taktika to‘g‘risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To‘psiz taktika. To‘psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg‘itish. To‘p bilan qilinadigan harakatlar. O‘yinchining vazifalari.
7. O‘zbekiston musobaqalari to‘g‘risidagi Nizomi. O‘yin qoidalari.
8. Taktika to‘g‘risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O‘yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o‘ynaetgan o‘yinchilarning o‘zaro kelishib qiladigan harakatlari.
9. O‘yinchilarning to‘p bilan va to‘psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To‘p uzatish taktikasi. Juft-juft bo‘lib, uch kishi bo‘lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.
10. Maxsus jismoniy sifatlarni tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, ephillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayyorgarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.
11. Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo‘llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.

### **Mustaqil ta‘limni tashkil etishning shakli va mazmuni**

Mustaqil ta‘limni tashkil etishning shakli bo‘lib, quyidagilar hisoblanadi: ma‘lumotlarni jadvallarda aks ettirish, ko‘rsatkichlar tizimidan foydalanish, grafiklarda aks ettirish, slaydlar ko‘rinishida belgilash, ko‘rsatmali qurollarda aks ettirish va boshqalar.

Mustaqil ish bajariladigan mavzular bo‘yicha savolnomalar tuzish, savollarga foydalanishga tavsiya etilgan adabiyotlardan foydalangan holda yozma tarzda javob berish, me‘yoriy hujjatlardan foydalanish, har bir mavzu bo‘yicha muammoli masalalarni xal qilish yo‘llarini bayon qilish, tavsiyalar berish va boshqalar.

Mustaqil ishlarni tashkil etishning mazmuni: talabalar mustaqil ishlari mavzulari kelgusida bajariladigan kurs ishlari va bitiruv malakaviy ishlari mavzulari bilan uzviylikda bajariladi.

### **Tavsiya etiladigan mustaqil ta'lim mavzulari:**

1. Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti
3. O'yin texnikasi
4. O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika
5. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika
6. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish
7. Tadqiqotlar yo'llari usuliyati
8. To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.
9. To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.
10. To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.
11. Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.
12. Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.
13. Yugurib kelib to'pni gorizontol holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.
14. Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.
15. Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. YO'n tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.
16. Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.
17. Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.
18. Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.
19. Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.
20. Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'potish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.
21. Chap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.
22. Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.
23. Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlibki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.
24. Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda yerga urib olib kelaetgan to'pni urib qaytarish.
25. Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.
26. O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari.
27. Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaydigan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.

28. O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.
29. Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epcillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.
30. Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.

### **Dasturning axborot-uslubiy ta'minoti**

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy (xususan, interfaol) metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya (media-ta'lim, amaliy dastur paketlari, prezentatsion, elektron-didaktik) texnologiyalari qo'llanilishi nazarda tutilgan.

1. Maxsus moslamalar: "fishkalar", ustunchalar, tusiqlar, darvozalar, (har xil o'lchamlarda), koptoklar (gandbol, tennis va har-xil to'ldirma to'plar).

2. Ko'rgazmali qurollar, rasmlar, jadvallar va o'quv filmlari.

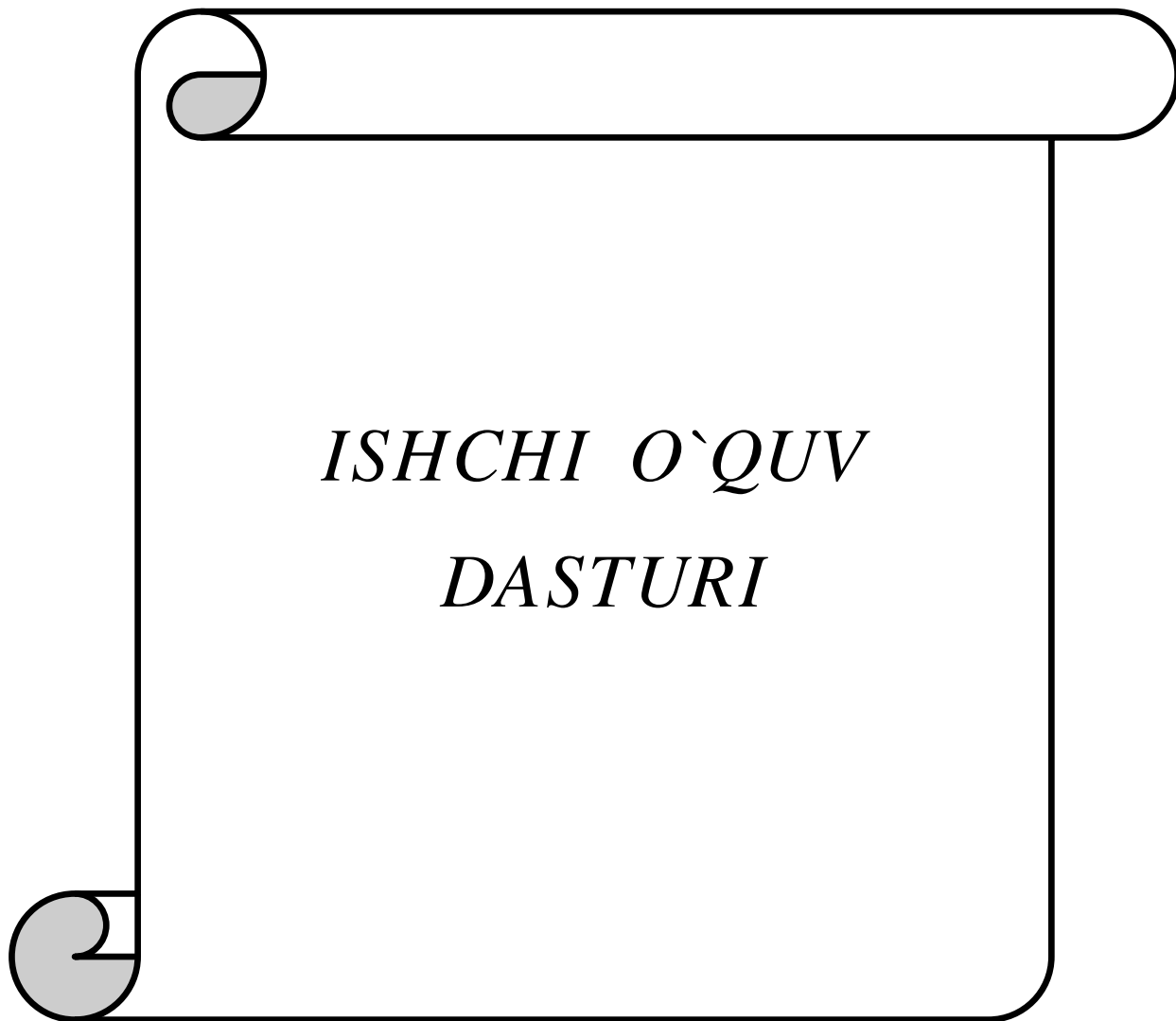
### **Foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

1. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
2. "Handball" Training. Werner Grage 2012
3. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
4. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
5. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMLar uchun dastur 2009 y.
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
7. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar**

1. Абдурахманов Ф.А, Лемешков В.А, Ливицкий А.Н, Павлов Ш.К, Яроцкий Я.И "Подготовка гандболистов" Тошкент – 1992. из. Отд. УзГИФК.
2. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.
3. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол. Тактическая подготовка, САП, 2001г.
4. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. "Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
5. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000
6. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. "Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" uslubiy qo'llanma 2015 yil.



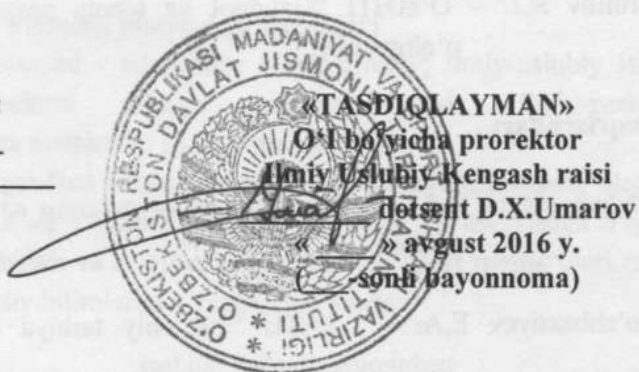


O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM  
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI  
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

Ro'yxatga olindi:  
№ IV-4.01  
2016 y. «27» 08



I Bosqich  
GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
FANINING

ISHCHI O'QUV DASTURI

Bilim sohasi: 600 000 – Xizmatlar  
Ta'lim sohasi: 610 000 – Xizmat ko'rsatish  
Ta'lim yo'nalishi: 5610500 – Sport faoliyati (faoliyat turlari bo'yicha)

№	Dars shakli	Jami soatlar
1	Ma'ruza	20
2	Amaliy mashg'uloti	68
3	Seminar mashg'uloti	20
4	Mustaqil ta'lim	74
Jami:		182

Toshkent – 2016

Fanning ishchi o'quv dasturi O'zbekiston Respublikasi Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016 yil 25 ~~avgust~~ <sup>avgust</sup> dagi "355" - sonli buyrug'ining 2-ilovasi bilan tasdiqlangan o'quv dasturiga va o'quv rejasiga muvofiq ishlab chiqilgan.

**Tuzuvchilar:**

Pavlov Sh.K. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti.

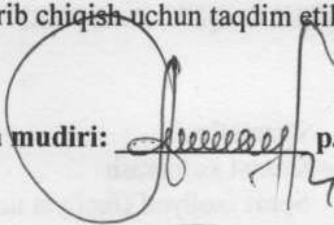
Isroilov R.I. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida o'qituvchisi.

**Taqrizchilar:**


Abduraxmanov F.A. – O'zDJTI "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasida dotsenti.

Qo'shbaxtiyev E.A. – TATU "Jismoniy tarbiya va sport" kafedrasida professori, pedagogika fanlari doktori.

Fanning ishchi o'quv dasturi "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati" kafedrasining 20\_\_ yil "\_\_" \_\_\_\_\_ dagi "\_\_"-son yig'ilishida muhokama qilingan va fakultet kengashiga ko'rib chiqish uchun taqdim etilgan.

Kafedra mudiri:  p.f.n. Abdalimov O.X.

Fanning ishchi o'quv dasturi, "Sport o'yinlari" fakul'teti Kengashida muhokama qilingan va o'quv jarayonida foydalanish uchun tavsiya etilgan (2016 yil "28" <sup>09</sup> ~~avgust~~ <sup>avgust</sup> dagi "1"-sonli bayonnoma).

Fakultet Kengashi raisi:  Hayitov O.E.

Kelishildi: O'quv bo'limi boshlig'i  Asatova G.R.

### **Fanning dolzarbligi**

Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

### **Fanning o'quv rejadagi boshqa fanlar bilan o'zaro bog'liqligi va uslubiy jihatdan uzviyligi**

O'quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiy va sport bioximiyasi, milliy va sport o'yinlari, engil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o'qitiladi.

### **Fanning ilm-fan, jismoniy tarbiya, sport va ishlab chiqarishdagi o'rni**

Gandbol o'yini O'zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e'tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug'ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug'ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

SHuning uchun, O'zbekiston aholisini sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, gandbol bo'yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko'nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

### **Fanni o'qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar hamda o'quv mashg'ulotlarini loyihalash**

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiyati fanini o'zlashtirishda uchun o'qitishning ilg'or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o'zlashtirishda darslik, o'quv va uslubiy qo'llanmalar, ma'ruza matnlari, elektron materiallar, o'quv videofilmlar, maketlar va rasmlardan foydalaniladi. Ma'ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg'or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

### **Fan modulining dasturi (module syllabus)**

<b>Fanning qisqacha tavsifi</b>		
<b>OTMning nomi:</b> O'zbekiston Davlat jismoniy tarbiya instituti	<b>Kafedra:</b> "Gandbol va tennis nazariyasi va uslubiyati"	<b>Bakalavriat ta'lim bosqichi uchun:</b> Gandbol ixtisosligi talabalari uchun
<b>O'quv kursining to'liq nomi</b>	<b>Gandbol nazariyasi va uslubiyati</b>	
<b>Kursning qisqacha nomi</b>	<b>GN va U</b>	<b>Kod: GN va U</b>
<b>Fanni olib boradigan o'qituvchi to'g'risida ma'lumot:</b>	F.I.Sh.	E-mail:
<b>Semestr va o'quv kursining davomiyligi</b>	2-semestr	
<b>O'quv soatlar hajmi:</b>	Jami:	182
	Shuningdek	

	Ma'ruza	20
	Amaliy	68
	Seminar	20
	Mustaqil ta'lim	74
<b>O'quv kursining statusi</b>	Ixtisoslik fanlar bloki	
<b>Dastlabki tayyorgarlik</b>	Kurs "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fanidan o'zlashtirilgan bilimlarga asoslanadi.	
<p><b>Fanning predmeti va mazmuni:</b> - "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fani bakalavr ta'lim yo'nalishining o'quv rejasida Ixtisoslik fanlari blogida asosiy fan sifatida o'qitiladi; fanni o'qitish orqali talabalarning nazariy bilim, va amaliy ko'nikma, malakalarini shakllantirish, ega bo'lgan ko'nikma va bilimlarini kengaytirish, va rivojlantirishga hamda ularni amalda tatbiq etishni o'rganishga yo'naltirilgan;</p> <p><b>O'quv fanining maqsadi va vazifalari</b></p> <p><b>Fanni o'qitishdan maqsad</b> - talabalarni o'quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma'naviy-ma'rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.</p> <p><b>Fanning vazifasi</b> - gandbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o'rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatishdan iborat.</p> <p style="text-align: center;"><b>Kursning tematik tarkibi va mazmuni.</b></p>		

t/r	Mavzular nomi	Jami soat	Ma'ruza	Amaliy	Seminar	Mustaqil ta'lim
<b>2-semestr</b>						
31.	Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni	4	2			2
32.	Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti	4	2			2
33.	O'yin texnikasi	20	4	10	2	4
34.	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika	16	4	6	2	4
35.	Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika	12	2	6		4
36.	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	22	4	12	2	4
37.	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati	6	2		2	2
38.	To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni yerga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.	4		2		2
39.	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.	4		2		2
40.	To'pni bir-bir joyda turib yerga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni yerga urib joyda turish. To'pni yuqori va past yerga urib sapchirib olib yurish.	4		2		2
41.	Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.	4		2		2
42.	Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.	4		2		2
43.	Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni yerga urib sapchitib otish. To'pni yerga urib siljitib	4		2		2

	sapchitib otish. To'pni yerga urib aylantirib sapchitib otish.					
44.	Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.	4		2		2
45.	Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. YOn tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.	4		2		2
46.	Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.	4		2		2
47.	Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.	4		2		2
48.	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.	4		2		2
49.	Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatida to'p otish.	4		2		2
50.	Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'potish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.	4		2		2
51.	Chap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.	4		2		2
52.	Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.	4		2		2
53.	Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlibki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.	4		2		2
54.	Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda yerga urib olib kelaetgan to'pni urib qaytarish.	4		2		2
55.	Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.	6			2	4
56.	O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari. Musobaqa o'tkazish tizimlari.	6			2	4
57.	Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaydigan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.	4			2	2
58.	O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.	4			2	2

59.	Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epehillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.	6			2	4
60.	Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.	4			2	2
<b>Jami:</b>		<b>182</b>	<b>20</b>	<b>68</b>	<b>20</b>	<b>74</b>

<b>Ta'lim berish va o'qitish uslubi:</b>	Ma'ruza amaliy seminar mashg'ulotlar, mustaqil ishlar, (master-klasslar).		
<b>Mustaqil ishlar:</b>	Fan yuzasidan mustaqil topshiriqlarni bajarish, referatlar, dokladlar, taqdimotlar, video lavhalar, keyslar tayyorlash.		
<b>Maslahatlar va topshiriqlarni topshirish vaqti:</b>	<b>Kunlar</b>	<b>Vaqt</b>	<b>Aud</b>
1.			
2.			
3.			
<b>Bilimlarni baholash usullari, me'zonlari va tartibi:</b>			
<b>JN va ON ning ballari ishchi dasturda beriladi</b>			
<b>Baholash usullari</b>	Testlar, yozma ishlar, og'zaki savol javoblar, tayyorgarlik darajasini kuzatish va tahlil qilish		
<b>Fan bo'yicha talabalar bilimni nazorat qilish va baholash</b>	Ma'ruza amaliy seminar mashg'ulotlar o'zlashtirilgan bilim, ko'nikma va malakalarning sifat darajasiga asosan baholanadi.		
<b>Talabalar bilimni baholash tizimi:</b>			
<b>№</b>	<b>Baholash turi</b>	<b>Maksimal ball</b>	
1	<b>Oraliq baholash:</b>	<b>35</b>	
	1 –oraliq nazorat test	17	
	2 –oraliq nazorat test	18	
2	<b>Joriy baholash:</b>	<b>35</b>	
	Amaliy mashg'ulotlar jarayonida tayyorgarlik turlari bo'yicha test me'yorlarini topshiradi	25	
	Mustaqil ish	10	
3	<b>Yakuniy baholash:</b>	<b>30</b>	
	Yakuniy nazorat savollariga yozma ravishda javob yozadi (Yozma ish)	30	
	<b>Jami ball</b>	<b>100</b>	
<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Talabalarning bilim darajasi</b>	
86-100	A'lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.	
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo'llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.	
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo'lish.	
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo'lmaslik. Bilmaslik.	

## ASOSIY QISM

### Fanning nazariy va amaliy mashg'ulotlari mazmuni

#### 1-modul. Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni.

Fanning maqsad-vazifalari va mazmuni. Talabalarning kompleks tayyorgarligiga qo'yiladigan talablar. O'quv yillari bo'yicha dastur materiallari.

Respublika jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni. Turli toifadagi shug'ullanuvchilar uchun gandbolning vazifalari va ahamiyati, gandbol o'yinining vazifalari (sog'lomlashtirish, rivojlantirish va tarbiyalash).

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A4; A5;A6; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q8; Q11;

#### 2-modul. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti

Qadimgi davrlardagi va o'rta asrlardagi o'yinlar to'g'risida qisqacha ma'lumot. Gandbolning paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari. Jahonda, Osiyoda va o'zbekistonda gandbolning rivojlanishi. Gandbol klublari, to'garaklari va ligalarning tashkil etilishi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A3; A4; A7; Q1; Q2; Q5; Q6; Q7; Q8; Q9; Q10; Q12;

#### 3-modul. O'yin texnikasi

Texnika to'g'risida umumiy tushuncha. Hujum, himoya texnikasi tasniflanishi. O'yin texnikasi bilan jismoniy tayyorgarlikning o'zaro bog'liqligi. Texnik usullarni o'rgatish jarayonini boshqarish. Texnikani samaradorligini belgilovchi omillar.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo'yish va vaziyatli vazifalarni to'g'ri echish yo'llarini izlab topish, o'quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A4; A5;A7; Q1; Q3; Q5; Q6; Q7; Q8; Q10;

#### 4-modul. O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika

Taktika o'yinning asosi, uning mazmuni sifatida. O'yin strategiyasi, uslubi, ritmi, sur'ati, o'ziga xos usullari to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Texnik-taktik mahorat. Ratsional taktika alomatlari. Taktik tafakkur va uning nimalardan tashkil topishi: axborotni tez idrok etish va miyada zudlik bilan ishlab chiqish qobiliyatiga, raqib harakatlarini bashorat qilib oldindan bilib olish mahorati, taktik qarorlarning optimal variantlarini topa olish.

Mohirona taktika – muvaffakiyat garovi. Xujum va himoyada kurash o'yin taktikasini rivojlantirishni harakatga keltiruvchi asosiy kuch. Evropa va osiyo gandbolchilari o'yin taktikasining tipik belgilari.

Xujum taktikasi. Xujum vaktidagi harakatlar – individual, guruh hamda butun jamoa bilan bajariladigan harakatlar. Xujum vaktidagi individual taktika.

To'psiz qilinadigan harakatlar: ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish, son jihatdan ustunlik vaziyatini vujudga keltirish. To'p bilan qilinadigan harakatlar (tayyorgarlik, to'pni olib yurish, to'p bilan raqibni aylanib o'tish, fint qilish, ya'ni raqibni aldab o'tish, to'pni sherikka uzatish, darvozaga otish).

Himoya taktikasi. Raqiblar xujumini qaytarib, uni neytrallashtirish himoyada ko'rsatiladigan o'yinning butun jamoa bilan bajariladigan usuli. Individual taktik pozitsiya tanlash – bu himoyada muvaffakiyatli harakat qilishning asosi. To'p bilan va to'psiz kelaetgan qarshi

qo‘llaniladigan harakatlar. Sheriklarni straxovka qilish. Darvozaga otilgan to‘pga yuqoridan, pastdan, yondan to‘siq qo‘yish, oldinga chiqish va hokazo.

Qo‘llaniladigan ta‘lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo‘yish va vaziyatli vazifalarni to‘g‘ri echish yo‘llarini izlab topish, o‘quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A4; A5;A6; A7; Q1; Q2; Q3; Q8; Q9; Q10; Q11; Q13;

### 5-modul. Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika

O‘yin davomida vujudga keladigan ko‘pchilik taktik masalalarni xal qilish vositasi bo‘lgan kombinatsiyalar. Mashg‘ulot jaraenida tayyorlangan hamda improvizatsiya (taqlid) qilingan kombinatsiyalar. Kombinatsiyaning turlari: standart holatda turgan vaqtdagi kombinatsiyalar hamda o‘yin epizodi davomida tayyorlanadigan kombinatsiyalar. To‘p uzatish turlari. To‘p uzatish samaradorligiga ta‘sir ko‘rsatadigan omillar.

Qo‘llaniladigan ta‘lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo‘yish va vaziyatli vazifalarni to‘g‘ri echish yo‘llarini izlab topish, o‘quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A4; A5;Q1; Q2; Q3; Q4; Q5; Q6; Q7; Q8; Q12; Q13;

### 6-modul. Jismoniy sifatlarni rivojlantirish

Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik mazmuni. Jismoniy sifatlarni va ularni rivojlantirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik vositalari (akrobatika, engil atletika, sport va harakatli o‘yinlar) tahlili. Gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlari: tezlik, kuch, chaqqonlik, chidamlilik, egiluvchanlik va boshqa fazilatlar tasnifi.

Qo‘llaniladigan ta‘lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo‘yish va vaziyatli vazifalarni to‘g‘ri echish yo‘llarini izlab topish, o‘quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A3; A4; A5;A6; Q1; Q3; Q4; Q5; Q6; Q7; Q9; Q12; Q13;

### 7-modul. Tadqiqotlar yo‘llari usuliyati

Gandbolda foydalaniladigan asosiy tadqiqot usullari. Ilmiy tadqiqot usullarining tavsifi. Tadqiqotning pedagogik va instrumental usullari. Ilmiy tadqiqot ishlari bo‘yicha ma‘lumotlar. Pedagogik nazorat nima? Ilmiy tadqiqot olib borishda ilmiy uslubiy adabiyotlardan foydalanish va ular bilan ishlash ko‘nikmasini hosil qilish.

Qo‘llaniladigan ta‘lim texnologiyalari: *muammoli savollar qo‘yish va vaziyatli vazifalarni to‘g‘ri echish yo‘llarini izlab topish, o‘quv videofilmlarini namoyish etish, ekspress savol-javob, aqliy hujum.*

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; A5;A6; Q1; Q2; Q3; Q6; Q8; Q9; Q11; Q12;

### 1-bosqich “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo‘yicha ma‘ruza, seminar va amaliy mashg‘ulotlarining kalendar tematik rejasi

Dars №	Mashg‘ulot shakli	Ma‘ruza, seminar va amaliy mavzulari (barcha)	soat
<b>II - semestr</b>			
1	Ma‘ruza mashg‘ulot	Mutaxassislikka kirish. O‘zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o‘rni	2
2	Ma‘ruza mashg‘ulot	Gandbol o‘yining paydo bo‘lishi tarixi va taraqqiyoti O‘zbekistonda gandbolni rivojlantirishning asosiy bosqichlari.	2
3-4	Amaliy mashg‘ulot	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish Saf va umum rivojlantiruvchi mashqlarni o‘tkazish. Jismoniy tayyorgarlik bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etish va o‘tkazish. Mokisimon yugurish nazorat me‘yorini topshirish (start maydonning yuza chizigidan boshlanib, 6m gacha yana yuza chizik,ga, 9m gacha yana yuza	4



		chiziqqa, markaz chiziqgacha va tezlik bilan yuza chiziqqa qaytish. Vaqt birligi soniya ichida)	
5	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni erga urib sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.	2
6	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.	2
7	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	To'pni bir-bir joyda turib erga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni erga urib joyda turish. To'pni yuqori va past erga urib sapchirib olib yurish.	2
8	<b>Amaliy mashg'ulot 1-JN</b>	Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib erga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni erga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib erga urib olib yurish.	2
9	<b>Seminar mashg'ulot</b>	O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari. Musobaqa o'tkazish tizimlari.	2
10-11	<b>Ma'ruza mashg'ulot</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Jismoniy tayyorgarlik - sport maxoratining asosi. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy sifatlariga tavsif.	4
12-13	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Turli yo'nalishlarda umumrivojlantiruvchi mashqlarni o'tkazish. Kuch, tezkor kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, chidamlilik va umumiy chidamlilik sifatlarini rivojlantirish uchun mashqlar, sakrash mashklari. Qarshiliklar bilan va qarshiliklarsiz mashklar. Harakatli va sport o'yinlari (turgan joydan uzunlikka sakrash) nazorat me'yorini qabul qilish.	4
14	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.	2
15	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Yugurib kelib to'pni gorizontol holatda otish. To'pni erga urib sapchitib otish. To'pni erga urib siljitib sapchitib otish. To'pni erga urib aylantirib sapchitib otish.	2
16	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.	2
17	<b>Amaliy mashg'ulot 2-JN</b>	Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.	2
18	<b>Seminar mashg'ulot 1-ON</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini o'zaro bog'liqligi va hususiyatlarining mazmuni. Jismoniy kobiliyat tushunchasini aniklashtirish. Gandbolchilarning maxsus jismoniy sifatlariga tavsif. Talabalarni olgan bilimlarini va o'zlashtirishlarini aniqlash maqsadida test sinovlarini o'tkazish.	2
19	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. O'yin texnikasini o'rgatish uchun mashg'ulot o'tkazish. Turli holatlarda to'p uzatish va ilish. Aldamchi xarakterlar: fintlar. Turli holatlarda to'pni erga urib olib yugurish. Tayanib, sakrab va xarakterda darvozaga to'p otish. Qaytgan to'pga egalik qilish. 30m ga tupni erga urib olib yugurish nazorat me'yorini qabul qilish. (vaqt birligi soniya ichida)	2
20	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.	2
21	<b>Amaliy</b>	Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga	2

	<b>mashg'ulot</b>	egilib to'p otish.	
<b>22</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.	<b>2</b>
<b>23</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Erga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.	<b>2</b>
<b>24</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	Maxsus jismoniy sifatlar tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epcillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.	<b>2</b>
<b>25-26</b>	<b>Ma'ruza mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. Xujum, ximoya va darvozabon o'yin texnikasi	<b>4</b>
<b>27</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushush holatida to'potish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.	<b>2</b>
<b>28</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Tezlik, kuch, chaqqonlik, egiluvchanlik, umumiy va maxsus chidamlilikni tarbiyalashning vosita va uslublari.	<b>2</b>
<b>29</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish. Umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlikni rivojlantirish uchun qo'shimcha jihozlardan foydalanib majmuaviy mashqlarni tanlash.	<b>2</b>
<b>30</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	CHap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.	<b>2</b>
<b>31</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.	<b>2</b>
<b>32</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.	<b>2</b>
<b>33</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Joyda bir-biriga erga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta erga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda erga urib olib kelaetgan to'pni urib qaytarish.	<b>2</b>
<b>34</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. Xujumdagi texnik usullarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita va uslublarni o'zlashtirishlarini nazorat qilish va baxolash.	<b>2</b>
<b>35</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. Ximoyadagi texnik usullarga o'rgatishda qo'llaniladigan vosita va uslublari.	<b>2</b>
<b>36</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. Amplua bo'yicha o'yinchilarning o'yin texnik usullari. Xujum va ximoyada texnik usullarni rivojlantirish vositalari.	<b>2</b>
<b>37</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	O'yin texnikasi. Xujum texnikasi. Anik, o'yin amplularini bajarish uchun tegishli texnik usullarni takomillashtirish. O'yinchilarning amplua bo'yicha materialni individual o'zlashtirishi va jismoniy tayyorgarligini o'sishi asosida o'yin texnik usullari bo'yicha nazorat me'yorlarini qabul qilish.	<b>2</b>
<b>38</b>	<b>Amaliy mashg'ulot 3-JN</b>	O'yin texnikasi. Himoya texnikasi. Himoya tizimida o'z amplua bo'yicha oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. O'yinchilarni individual xususiyatlari (baland bo'yli, tez va sekin harakatlanuvchi) ni hisobga olib, ularga qarshi oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish.	<b>2</b>
<b>39-40</b>	<b>Ma'ruza</b>	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika	<b>4</b>

	<b>mashg'ulot</b>		
<b>41-42</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika Individual xarakterlar. Ochiq, xamda yopiq, xolatlarda to'p otishlarni qo'llash, darvozabon tayyorgarligining kuchli va kuchsiz tomonlarini hisobga olib, to'p otish yunalishini tanlash. Aniq himoyachiga qarshi uning tayyorgarligini kuchli va kuchsiz tomonlarini o'rganib olish asosida aldamchi harakatlarni tanlash va fintlarni qo'llash. Guruh harakatlari: Xujumni yakunlash uchun ikkinchi chiziqda haraktlanuvchi o'yinchilarni o'zaro birgalikdagi harakatlari; Ikkinchi chiziqda haraktlanuvchi o'yinchilarning chiziq o'yinchisi, burchak o'yinchisining o'zaro birgalikdagi harakatlari; Burchak o'yinchisining chiziq o'yinchisi bilan o'zaro birgalikdagi harakatlari. Ikki taraflama o'yinda talabalarning texnik tayyorgarligini nazorat qilish.	<b>4</b>
<b>43</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika.	<b>2</b>
<b>44</b>	<b>Amaliy mashg'ulot 4-JN</b>	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika Himoya taktikasi. Individual harakatlar. O'zining faol o'yini bilan raqibning o'ylagan fikrlarini barbod qila bilish. Guruh harakatlari: xududiy yoki yakka himoyada "podstraxovka"; sherikka to'p uzatishda joy almashish; to'siqqa qarshi haraktlanish; yondan to'p tashlash va erkin to'p tashlashni muhokama qilish; o'yin davomida yaqin masofada turgan o'yinchilarni muhokama qilish.	<b>2</b>
<b>45</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.	<b>2</b>
<b>46</b>	<b>Ma'ruza mashg'ulot</b>	Xujum va himoya vaqtidagi guruhiy taktika	<b>2</b>
<b>47</b>	<b>Ma'ruza mashg'ulot</b>	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati	<b>2</b>
<b>48-50</b>	<b>Amaliy mashg'ulot</b>	Xujum va himoya vaqtidagi guruhiy taktika Taktik xarakterlarga o'rgatish. Xujum va himoyada guruh harakatlari. To'pga egalik qilish maqsadida ikki, uch va undan ortik, o'yinchilarning o'zaro birgalikdagi harakatlari. Standart holatlarda jarima to'pini amalga oshirish va turli epizodlardagi kombinatsiyalar.	<b>6</b>
<b>51</b>	<b>Seminar mashg'ulot 2-ON</b>	Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaydigan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.	<b>2</b>
<b>52</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.	<b>2</b>
<b>53</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.	<b>2</b>
<b>54</b>	<b>Seminar mashg'ulot</b>	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati. Ilmiy tadqiqot ishi, ilmiy tadqiqot uslublarining tavsifi.	<b>2</b>

**Mustaqil ta'lim tashkil etishning shakli va mazmuni.**

1-bosqich "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha mustaqil ta'limi shu fanni o'rganish jarayonining tarkibiy qismi bo'lib, uslubiy va axborot resurslari bilan to'la ta'minlangan.

Talabalar auditoriya mashg'ulotlarida professor-o'qituvchilarning ma'ruzasini tinglaydilar, amaliy mashg'ulotlarda esa gandbol maydonida mashg'ulotlar olib boradilar. Mashg'ulotlardan tashqarida talaba darslarga tayyorlanadi, adabiyotlarni konspekt qiladi, uy vazifa sifatida berilgan vazifalarni bajaradilar. Bundan tashqari ayrim mavzularni kengroq o'rganish maqsadida qo'shimcha adabiyotlarni o'qib referatlar tayyorlaydilar hamda mavzu bo'yicha testlar echadi. Mustaqil ta'lim natijalari reyting tizimi asosida baholanadi.

Uyga vazifalarni bajarish, qo'shimcha darslik va adabiyotlarni yangi bilimlarni mustaqil o'rganish, kerakli ma'lumotlarni izlash va ularni topish yo'llarini aniqlash, internet tarmoqlaridan foydalanib ma'lumotlar to'plash va ilmiy izlanishlar olib borish, ilmiy to'garak doirasida yoki mustaqil ravishda ilmiy ilmiy manbalardan foydalanib ilmiy maqola va ma'ruzalar tayyorlash kabilar talabalarning darsda olgan bilimlarini chuqurlashtiradi, ularning mustaqil fikrlash va ijodiy qobiliyatini rivojlantiradi. Shuning uchun ham mustaqil ta'limsiz o'quv faoliyati samarali bo'lishi mumkin emas.

Uy vazifalarini tekshirish va baholash amaliy mashg'ulot olib boruvchi o'qituvchi tomonidan, konspektlarni va mavzuni o'zlashtirish darajasini tekshirish va baholash esa ma'ruza darslarini olib boruvchi o'qituvchi tomonidan har darsda amalga oshiriladi.

"Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fanidan 1-bosqich uchun mustaqil ish majmuasi fanning barcha mavzularini qamrab olgan va quyidagi 30 ta har xil mavzu ko'rinishida shakllantirilgan.

**Talabalarning mustaqil ta'limining mazmuni va hajmi**

<b>t/r</b>	<b>Mustaqil ta'lim mavzulari</b>	<b>Berilgan topshiriqlar</b>	<b>Hajmi (soatda)</b>
<b>1.</b>	Mutaxassislikka kirish. O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya tizimida gandbolning o'rni	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>2</b>
<b>2.</b>	Gandbol o'yinining paydo bo'lishi tarixi va taraqqiyoti	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>2</b>
<b>3.</b>	O'yin texnikasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>4</b>
<b>4.</b>	O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>4</b>
<b>5.</b>	Xujum va himoya vaqtidagi guruh taktika	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>4</b>
<b>6.</b>	Jismoniy sifatlarni rivojlantirish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>4</b>
<b>7.</b>	Tadqiqotlar yo'llari usuliyati	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	<b>2</b>
<b>8.</b>	To'g'ri traektoriyada to'p uzatish. To'pni yoysimon traektoriyada uzatish, to'pni erga urib	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual	<b>2</b>

	sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab to'p uzatish.	topshiriqlarni bajarish.	
9.	To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
10.	To'pni bir-bir joyda turib erga urib olib yurish. Ko'p marta to'pni erga urib joyda turish. To'pni yuqori va past erga urib sapchirib olib yurish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
11.	Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavda atrofida aylantirib erga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni erga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib erga urib olib yurish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
12.	Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
13.	Yugurib kelib to'pni gorizontal holatda otish. To'pni erga urib sapchitib otish. To'pni erga urib siljitib sapchitib otish. To'pni erga urib aylantirib sapchitib otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
14.	Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
15.	Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tomonga egilib tayyanib to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
16.	Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
17.	Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
18.	Sakrab o'ng tomonga egilib qo'lni bosh, elka ortidan siltab to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
19.	Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Erga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
20.	Yiqilib qo'l va oyoqlarga tushish holatida to'potish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
21.	CHap va o'ng oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
22.	Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to'p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to'p otish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
23.	Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlibki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
24.	Joyda bir-biriga erga urib olib yurilgan to'pni	Adabiyotlardan konspekt	2

	urib chiqarish. Joyda ko'p marta erga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish. Katta tezlikda erga urib olib kelaetgan to'pni urib qaytarish.	qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	
25.	Taktika to'g'risida umumiy tushuncha. Taktikaning tasnifi. Xujum taktikasi. Himoya taktikasi. To'psiz taktika. To'psiz harakatlar – ochiq maydonga chiqish, raqibni chalg'itish. To'p bilan qilinadigan harakatlar. O'yinchining vazifalari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4
26.	O'zbekiston musobaqalari to'g'risidagi Nizomi. O'yin qoidalari. Musobaqa o'tkazish tizimlari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4
27.	Taktika to'g'risidagi umumiy tushunchalar. Taktikaning tasnifi. O'yinchilarning vazifalari. Xujum va himoya taktikasining tavsifi. Himoyada va xujumda o'ynaydigan o'yinchilarning o'zaro kelishib qiladigan harakatlari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
28.	O'yinchilarning to'p bilan va to'psiz qiladigan harakatlari. Taktika vositalarining tavsifi. To'p uzatish taktikasi. Juft-juft bo'lib, uch kishi bo'lib va hokazo tarzda bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi. Standart holatlardan turib bajariladigan kombinatsiyalarning tasnifi.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
29.	Maxsus jismoniy sifatlarni tavsifi: kuch, tezlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, bukiluvchanlik, tezlik kuch tayergarligining tavsifi. Tezlikni baholash usullari. Chadamlilik turlari. Gandbolda yuz beradigan charchash turlari. Chaqqonlik va uning komponentlari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4
30.	Himoyada va xujum vaqtida butun jamoa bilan qo'llaniladigan taktik harakat variantlarini tahlil qilish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2
<b>Jami:</b>			<b>74</b>

### **Dasturning informatsion uslubiy ta'minoti**

Mazkur fanni o'qitish jarayonida ta'limning zamonaviy metodlari, pedagogik va axborot-kommunikatsiya texnologiyalarini qo'llash nazarda tutilgan:

- ma'ruza mashg'ulotlari zamonaviy kompyuter texnologiyalari yordamida prezentatsiya va elektron-didaktik texnologiyalaridan foydalanilgan holda o'tkaziladi.

### **1-bosqich "Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fanidan talabalar bilimni reyting tizimi asosida baholash mezonlari.**

"Gandbol nazariyasi va uslubiyati" fani bo'yicha reyting jadvallari, nazorat turi, shakli, soni hamda har bir nazoratga ajratilgan maksimal ball, shuningdek joriy va oraliq nazoratlarining saralash ballari haqidagi ma'lumotlar fan bo'yicha birinchi mashg'ulotda talabalarga e'lon qilinadi.

Fan bo'yicha talabalar bilim saviyasi va o'zlashtirish darajasining Davlat ta'lim standartlariga muvofiqligini ta'minlash uchun quyidagi nazorat turlari o'tkaziladi:

- **Joriy nazorat (JN)** – talabaning fan mavzulari bo'yicha bilim va amaliy ko'nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Joriy nazorat fanning hususiyatidan kelib chiqqan holda amaliy mashg'ulotlarda amalda texnik-taktik, jismoniy tayyorgarliklari bo'yicha nazorat test

meyorlarini qabul qilish, og‘zaki so‘rov, test o‘tkazish, suhbat, nazorat ishi, kollektiv, uy vazifalarini tekshirish va shu kabi boshqa shakllarda o‘tkazilishi mumkin;

- **Oraliq nazorat (ON)** – semestr davomida o‘quv dasturining tegishli (fanlarning bir necha mavzularini o‘z ichiga olgan) bo‘limi tugallangandan keyin talabanning nazariy bilim va amaliy ko‘nikma darajasini aniqlash va baholash usuli. Oraliq nazorat bir semestrda ikki marta o‘tkaziladi va shakli (yozma, og‘zaki, test va hokazo) o‘quv faniga ajratilgan umumiy soatlar hajmidan kelib chiqqan holda belgilanadi;

- **Yakuniy nazorat (YaN)** – semestr yakunida muayyan fan bo‘yicha nazariy bilim va amaliy ko‘nikmalarni talabalar tomonidan o‘zlashtirish darajasini baholash usuli. Yakuniy nazorat asosan tayanch tushuncha va iboralarga asoslangan “YOzma ish” shaklida o‘tkaziladi.

**ON** o‘tkazish jarayoni kafedra mudiri tomonidan tuzilgan komissiya ishtirokida muntazam ravishda o‘rganib boriladi va uni o‘tkazish tartiblari buzilgan hollarda, **ON** natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda On qayta o‘tkaziladi.

Oliy ta‘lim muassasasi rahbarining buyrug‘i bilan ichki nazorat va monitoring bo‘limi rahbarligida tuzilgan komissiya ishtirokida YaN ni o‘tkazish jarayoni muntazam ravishda o‘rganib boriladi va uni o‘tkazish tartiblari buzilgan hollarda, YaN natijalari bekor qilinishi mumkin. Bunday hollarda YaN qayta o‘tkaziladi.

Talabanning bilim saviyasi, ko‘nikma va malakalarini nazorat qilishning reyting tizimi asosida talabanning fan bo‘yicha o‘zlashtirish darajasi ballar orqali ifodalanadi.

“Gandbol nazariyasi va uslubiyati” fani bo‘yicha talabalarning semestr davomidagi o‘zlashtirish ko‘rsatkichi 100 ballik baholash turlari bo‘yicha quyidagicha taqsimlanadi:

YaN-30 ball, qolgan 70 ball esa JN-35 ball va ON-35 ball qilib taqsimlanadi.

<b>Ball</b>	<b>Baho</b>	<b>Talabalarning bilim darajasi</b>
86-100	A‘lo	Xulosa va qaror qabul qilish. Ijodiy fikrlay olish. Mustaqil mushohada yurita olish. Olgan bilimlarini amalda qo‘llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo‘lish.
71-85	Yaxshi	Mustaqil mushohada qilish. Olgan bilimlarini amalda qo‘llay olish. Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo‘lish.
55-70	Qoniqarli	Mohiyatini tushuntirish. Bilish, aytib berish. Tasavvurga ega bo‘lish.
0-54	Qoniqarsiz	Aniq tasavvurga ega bo‘lmaslik. Bilmaslik.

- Fan bo‘yicha saralash bali 56 ballni tashkil etadi. Talabanning saralash balidan past bo‘lgan o‘zlashtirishi reyting daftarchasida qayd etilmaydi.

- Talabalarning o‘quv fani bo‘yicha mustaqil ishi joriy, oraliq va yakuniy nazoratlar jarayonida tegishli topshiriqlarni bajarishi va unga ajratilgan ballardan kelib chiqqan holda baholanadi.

- Talabanning fan bo‘yicha reytingi quyidagicha aniqlanadi:

bu yerda: semestrda fanga ajratilgan umumiy o‘quv yuklamasi (soatlarda); O‘quv-fan bo‘yicha o‘zlashtirish darajasi (ballarda).

- Fan bo‘yicha joriy va oraliq nazoratlarga ajratilgan umumiy ballning 55 foizi saralash ball hisoblanib, ushbu foizdan kam ball to‘plagan talaba yakuniy nazoratga kiritilmaydi.

- Joriy JN va oraliq ON turlari bo‘yicha 56 ball va undan yuqori balni to‘plagan talaba fanni o‘zlashtirgan deb hisoblanadi va ushbu fan bo‘yicha yakuniy nazoratga kirmasligiga yo‘l qo‘yiladi.

- Talabanning semestr davomida fan bo‘yicha to‘plagan umumiy bali har bir nazoart turidan belgilangan qoidalarga muvofiq to‘plagan ballari yig‘indisiga teng.

- ON va YaN turlari kalendar tematik rejaga muvofiq dekanat tomonidan tuzilgan reyting nazorat jadvallari asosida o‘tkaziladi. YaN semestrning oxirgi 2 haftasi mobaynida o‘tkaziladi.

• JN va ON nazoratlarda saralash bilidan kam ball to'plagan va uzrli sabablarga ko'ra nazoratlarda qatnasha olmagan talabaga qayta topshirish uchun, navbatdagi shu nazorat turigacha, so'nggi joriy va oraliq nazoratlar uchun esa yakuniy nazoratgacha bo'lgan muddat beriladi.

• Talabaning semestrda JN va ON turlari bo'yicha to'plagan ballari ushbu nazorat turlari umumiy balining 55 foizidan kam bo'lsa yoki semestr yakuniy joriy, oraliq va yakuniy nazorat turlari bo'yicha to'plagan ballari yig'indisi 56 balidan kam bo'lsa, u akademik qarzdor deb hisoblanadi.

• Talaba nazorat natijalaridan norozi bo'lsa, fan bo'yicha nazorat turi natijalari e'lon qilingan vaqtdan boshlab bir kun mobaynida fakultet dekaniga ariza bilan murojat etishi mumkin. Bunday holda fakultet dekanining taqdimnomasiga ko'ra rektor buyrug'i bilan 3 (uch) a'zodan kam bo'lmagan tarkibda apellyasiya komissiyasi tashkil etiladi.

• Apellyasiya komissiyasi talabalarining arizalarini ko'rib chiqib, shu kunning o'zida xulosasini bildiradi.

• Baholashning o'rnatilgan talablar asosida belgilangan muddatlarda o'tkazilishi hamda rasmiylashtirilishi fakultet dekani, kafedra mudiri, o'quv bo'limi hamda ichki nazorat qilinadi.

Yakuniy nazorat "Yozma ish" shaklida belgilangan bo'lsa, u holda yakuniy nazorat 30 ballik "Yozma ish" asosida o'tkaziladi.

**ME'YOR TALABLARI**  
**Reyting-nazorati asosida talabalarni bilimini tekshirish**  
**II -semestr**

Nazorat turi	Mavzu va o'quv materiallari mazmuni	A'lo	Yaxshi	Qoniq	Dars №
Joriy nazorat (35 ball)	1-JN O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarning to'pni ilish to'pni uzatish, to'pni yerga urib olib yurishni o'zlashtirish darajasini baholash baholash.	6	4	3	8
	2-JN O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarning tayanib, sakrab darvozaga to'p otishni o'zlashtirish darajasini baholash baholash.	6	5	4	17
	3-JN O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarning himoyadagi 6:0, 5:1,4:2 tizimida himoyalaniшни o'zlashtirish darajasini baholash baholash.	6	4	3	38
	4-JN O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarning xujum va himoyadagi individual taktik harakatlarni o'zlashtirish darajasini baholash baholash.	7	6	4	44
	<b>Mustaqil ish</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
	<b>Jami:</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>20</b>	
Oraliq nazorat (35 ball)	1-ON Talabalarni olgan bilimlarini va o'zlashtirishlarini aniqlash maqsadida test sinovlarini o'tkazish	17	13	9	18
	2-ON Talabalarni olgan bilimlarini va o'zlashtirishlarini aniqlash maqsadida test sinovlarini o'tkazish.	18	14	10	51
	<b>Jami:</b>	<b>35</b>	<b>27</b>	<b>19</b>	
<b>Xammasi:</b>		<b>70</b>	<b>54</b>	<b>39</b>	
Yakuniy Nazorat (30)	Ya N Talabalarni semestr davomida o'tilgan mavzular bo'yicha olgan bilimlarini tekshirish maqsadida yozma ish qabul qilish.	<b>0-30</b>			



**Izoh:** Test sinovlari natijalari (ballari) talabani auditoriya va mustaqil tayyorgarlik darajasini ifodalaydi.

Talabalar tomonidan to'plangan ballar quyidagicha baholanadi:

**Qoniqarli – 56-70 ball**

**Yaxshi – 71-85 ball**

**A'lo – 86-100 ball**

### **Tavsiya etilgan adabiyotlar ro'yxati**

#### **Asosiy adabiyotlar**

8. Акромов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, Т. 2008й
9. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.
10. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур.
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
7. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акромов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.
8. Pavlov Sh.K. Abadalimov O.X, Yusupova Z.E. “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish) 2014 yil.
9. Павлов Ш.К. Абдалимов О.Х, Матхаликов И. “Гандбол” (мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш) 2015 йил.

#### **Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati**

1. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Азизова Р.И “Гандбол” (мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими) Т; 2007 й.
2. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол: Тактическая подготовка, САП, 2001г.
3. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
4. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Azizova R.I “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2007 y.
5. Salomov. R.S. “Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari”. O'quv qo'llanma Toshkent 2005y.
6. F.Kerimov, M.Umarov. “Sportda prognozlashtirish va modellashtirish”. Toshkent 2005y.
7. Abdullaev A. Xonkeldiev SH.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”Toshkent – 2005 y.
8. SHelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talabalarning o'quv ilmiy-tekshirish ishlari. T., O'zDJTI, 2000 y.
9. Z.G. Gapparov “Sport psixologiyasi”, Darslik “Mehridaryo MCHJ” Toshkent-2011.
10. Sh.K. Pavlov, SH.F.To'laganov “Gandbolchilarda xujum va himoya harakatlari samaradorligi” Jurnal “Fan sportga” 3/2014
11. Павлов Ш.К, Юсупова З.Э. “Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси” -услугий қўлланма. 2015й.
12. Павлов Ш.К, Исроилов Р.И. “Юқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини тайёрлаш” – услубий қўлланма. 2015 йил.
13. Павлов Ш.К., Абдалимов А.О. “Контроль соревновательной деятельности вратарей различной квалификации” – методическое пособие. 2015 г.

## ASOSIY QISM

**Fan mavzularining uslubiy prinsip jihatidan mantiqiy ketma-ketligi**  
**Ma`ruza, seminar va amaliy mashg`ulotlari**

### **1-MODUL. “GANDBOL NAZARIYASI VA USLUBIYATI” FANIGA KIRISH**

Ta'lim yo'nalishi bo'yicha tayyorlanadigan bakalavr-kadrlarning funksional faoliyati, jismoniy tarbiya va sportning millat genofondini shakllantirish, sog'lom va barkamol avlodni tarbiyalashdagi ahamiyati, mazkur kasbning keng qamrovligi va ko'pfunksionalligi. Jismoniy tarbiya institutida ta'lim olishning o'ziga xos xususiyatlari bu jarayonda “Gandbol nazariyasi va uslubiyati” fanining o'rnini, uning o'quv rejasida belgilangan boshqa fanlar va pedagogik kasb tayyorgarligini o'zga shakllari bilan uzviy bog'liqligi. Gandbol bo'yicha o'qituvchi-trener kasbining andozasi (modeli).

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

### **2-MODUL. GANDBOLNI VUJUDGA KELISHI VA RIVOJLANISH TARIXI**

Gandbolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari. Olimpiada o'yinlari va boshqa yuqori reytingli xalqaro musobaqalarda yetakchi gandbolchilarning mavqiy. O'zbekistonda gandbolni rivojlanishi. O'zbek gandbolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi, mustaqillik davrida gandbolni rivojlanishi, gandbolni “Barkamol avlod”, “Universiada”, “Xotin-qizlar spartakiadasi” va boshqa ko'p bosqichli ommaviy musobaqalar dasturlariga kiritilishi. Gandbolni O'zbekiston jismoniy tarbiya tizimidagi o'rnini.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

### **3-MODUL. GANDBOL O'YIN TEXNIKASI**

“Texnika” atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha. Sport texnikasining umumiy asoslari.

O'yin texnikasining umumiy tafsiloti. Sport mahoratini o'sishida texnikaning ahamiyati. “Texnika”ni sportchining jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi. O'yin malakalarini texnik jihatdan qism (faza)lardan iboratligi va ularni pedagogik ahamiyati. Atamalar. O'yin malakalarini texnik jihatdan turkumlarga bo'linishi.

O'yin malakalari texnikasining tafsiloti (to'pni ilish, tupni uzatish va h.k), ushbu malakalarni biomexanik, anatomik va aerodinamik xususiyatlari.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

#### **4-MODUL. GANDBOL O'YIN TAKTIKASI**

Sport taktikasining umumiy asoslari. "Taktika" atamasi haqida etimologik va ensiklopedik tushuncha.

Taktikaning vositalari va usullari, taktika va uning klassifikatsiyasi, hujum, himoya taktik usullar. O'yin taktikasining, tezkor hujum, kombinatsion hujum va ularga qarshi harakatlar taktikasi, taktikaning tizimlari.

Gandbolchilarning sport mahoratini oshirishda taktikaning o'rni va ahamiyati. Taktikani gandbolchilarning jismoniy va psixologik sifatlari bilan bog'liqligi.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q7; Q8;

#### **5-MODUL. JISMONIY SIFATLARNI RIVOJLANTIRISH**

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarlik xaqida malumot berish. Sport mahoratining asosi va jismoniy tayyorgarlikni shakillantirish usullari xaqida tushuncha berish. Jismoniy sifatlari (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik)ni tarbiyalash yo'llari. Gandbolchilarning funksional tayyorgarlik og'risida to'liq malumot berish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;

#### **6-MODUL. ILMIY TADQIQOT ISHI.**

TO'ITI talabalarning o'quv ilmiy tadqiqot ishi va uning asosiy shakllari haqida tushuncha berish. Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish uslubi bo'yicha talabalarga malumotlar yetkazish. Ilmiy-tekshirish ishi olib boorish, yosh izlanuvchilarning bilim doirasini kengaytirish va izlanuvchilarning tadqiqotlarini to'g'ri tashkil etish masalalari bo'yicha malumotlar berish.

Adabiyotlar: A1; A2; A3; A4; Q1; Q2; Q3; Q4; Q5;



***MA'RUZA VA AMALIY  
MASHG'ULOTLAR***



MA'RUZA № 1  
MAVZU: Mutaxassislikka kirish.

**Maruza rejasi**

1. Kirish
2. Talabalarning huquq va burchlari, sport tayyorgarligiga talablar.
3. Mutaxassislik bosqichini vazifalari va mazmuni



**Ma'ruzadan maqsad:** Talabalarni "Gandbol nazariyasi va uslubiyoti" fanining maqsadi, vazifasi va o'rgatish uslublari bilan tanishtirish.



Gandbol nazariyasi va uslubiyati fani gandbol sport turi bo'yicha pedagog-murabiylarni tayyorlashda etakchi va asosiy ixtisoslik fani sifatida o'rgatiladi. Gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o'yinining kelib chiqishi, vositalari, uslubiyati, tamoyillari, mashg'ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish, gandbol o'yini texnikasi va taktikasiga o'rgatish, gandbol sport mashg'uloti asoslari bo'yicha, bilimlar va amaliy harakat ko'nikma va malakalari o'rgatiladi.

Talabalarning sport tayyorgarlik talabari TSTNvaU fani o'qitishda talabalar fanining tarixi o'yini o'rgatish nazariyasi va uslublari jismoniy tarbiya harakatlarida tashkiliy ishlar, pedagogik va murabbiylik faoliyatida zarur bo'lgan malakalarga ega bo'lish ko'zda tutiladi.

Talabalar mutaxassislik bosqichini o'tish davomida bolalar, o'smirlar va katta yoshdagi sportssmenlarni (tayyorgarligiga bog'liq har-xil guruxlar) tashkiliy, gandbol bo'yicha musobaqa o'tkazish xakamga shuning bilan bir qatorda o'quv-mashg'ulotlar o'tkazish uslubi, texnika va taktika bo'yicha bo'limlarga ega bo'lish pedagogik va murabbiylik malakalariga ega bo'ladi.

Talabalarning professional –pedagogik malakalari institutda o'qish davomida shakillanadi. Talabalarning o'zlashtirishi o'quv rejada o'rnatilgan mudatlarda reyting –nazorat shaklida olib boriladi.

### **Talabalarning huquq va burchlari, sport tayyorgarligiga talablar.**

#### **1. Fanning mazmuni va mohiyati.**

Dastur iqtisoslik bosqichida quyidagi fanlarni o'rganishlari dasturda belgilangan:

- ☉ Mashg'ulot nazariyasi va uslubiyati.
- ☉ Dars berish uslubiyati va sport maxoratini oshirish.
- ☉ Gandbolning tibbiy-bialogik va psixalogik o'ziga xos xususiyatlari.
- ☉ O'quv mashg'ulot jarayoni sport anjomlari va texnik-ta'miniy bilan ta'minlash.

O'quv mashg'ulotlar ma'ruza, amaliy va seminar shuningdek mustaqil ish shakllarida o'tkaziladi.

Ma'ruzada asosan gandbolning rivojlanishi tarixi, texnikasi, taktika, jismoniy tayyorgarlik, boshlang'ich o'qitish tizimlari, dastlabki va yuqori malakali sportchilarni tayyorlash va ilmiy tekshirish ishlari asosi bo'yicha ma'lumotlar beriladi.

Shuningdek gandbol sport turi bo'yicha o'quv-mashg'ulotlar, musobaqalarni tashkil etish va jamoalar uchun o'quv-mashg'ulot ishlari to'g'risida malumotlarga ega bo'ladilar.

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar mustaqil malakalari shakillanishi uchun qo'llaniladi. Bu bilim va malakalar sport maktablari, gandbol klublarda pedagogik amaliyot o'tish reja jarayonida mustaxkamlanadi. Talabalar o'quv-amaliy mashg'ulotlarida mustaqil o'quv ish reja xujjatlarini tuzadi, o'quv-mashg'ulot darslarida mustaqil dars o'tadi va musobaqani o'tkazish va uni tashkil etish, yosh gandbolchilarning tarbiyaviy ishlarini bajaradi.

Seminar mashg'ulotda ma'ruza mashg'ulotlarida egallangan bilimlar, amaliy mashg'ulotda ega bo'lsak ko'nikma va malakalar talabalarning mustaqil ishlari baholanadi va o'zlashtiriladi nazorat qilinadi. Seminar mashg'ulotlarda talabalar guruxlarda dokladlar qilib va bajarilgan referatlarini himoya qiladilar, undan o'tilgan mavzular bo'yicha talabalarning bilim va maxoratlari tekshiriladi.

## **2. Mutaxassisga qo'yiladigan talablar.**

Yuqori malakali pedagogik –murabbiylar tayyorlash muxum davlat ishlaridan xisoblanadi. Jismoniy tarbiya institutini bitirgan yosh mutaxasis uni sog'lig'ini mustaxkamlash, mexnatga va Vatanni himoyalashga, yuqori sport natijalariga erishishni tayyorlash kabi vazifalar yuklatiladi.

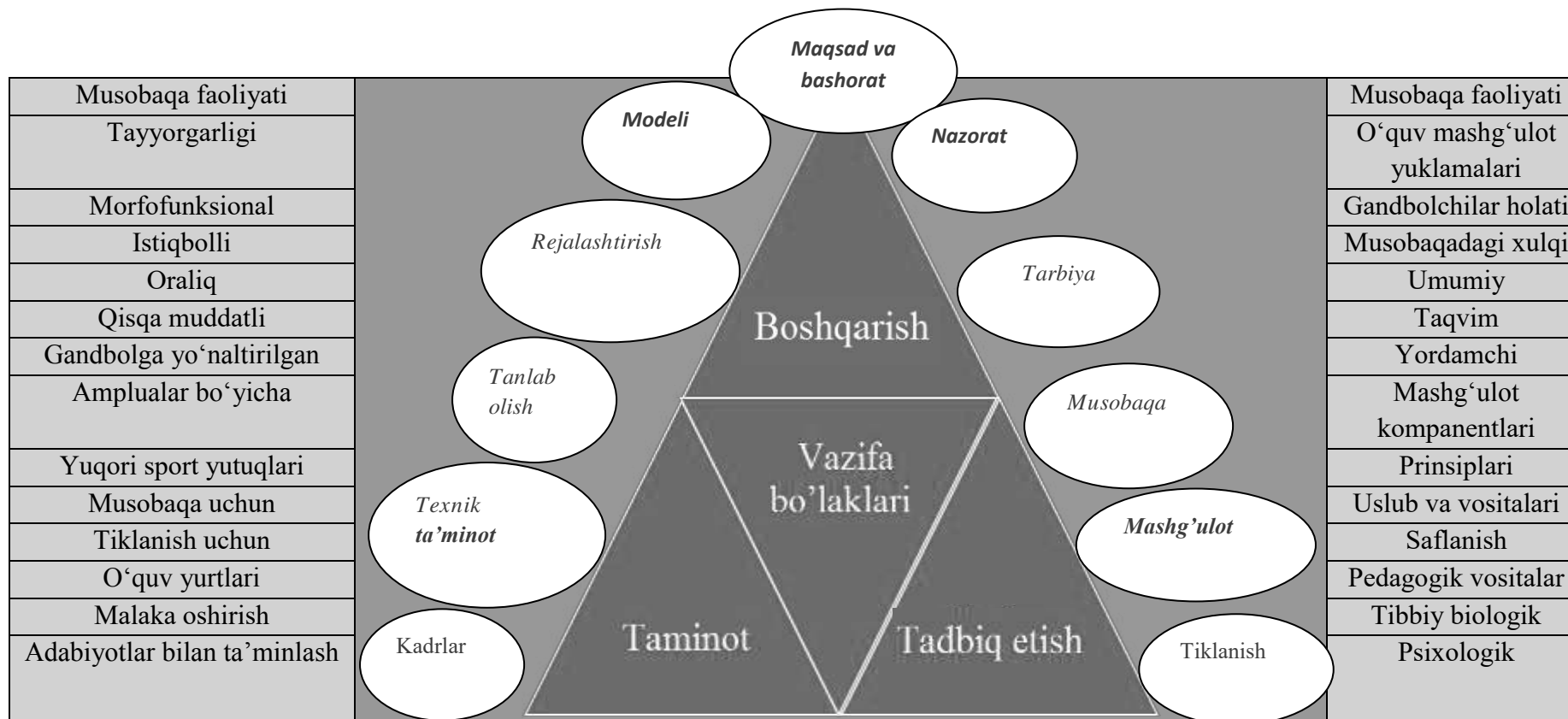
Oliy ma'lumotli jismoniy tarbiya mutaxasisiligi ya'ni gandbol bo'yicha murabbiyning mexnat faoliyati juda keng, chunki u umuta'lim maktabida, o'rta maxsus o'quv muvassafida umum yo'nalishdagi bolalar va o'smirlar sport maktablarida va olimpiya zaxiralari kollejarida, yuqori malakali oliyox sport klublarida faoliyat qilishlar ko'zda tutiladi. Iqtisodlik bosqichlarining asosiy vazifalari pedagog-murabbiy tayyorlashdan iborat bo'lib oliyoxni bitirgan talaba kelajakdagi o'z faolligida jaxon standart talablariga javob beradigan gandbolchilarning tayyorlash qobiliyatiga ega bo'lgan mutaxasis bo'lib etishidir.

Quyidagi (1- rasm) da gandbolchilarni ko'p yillik tayyorgarligi uch bosqichli tizimda ko'rsatilgan.

Talabalarning huquq va burchlari, sport tayyorgarligiga talablar.

**GANDBOLCHILARNI TAYYORLASH TIZIMI**

Yuqori sport-malakasi	Zaxira tayyorlash	Ommaviy dars shakli
-----------------------	-------------------	---------------------



1-rasm



Gandbolchilarni tayyorlash muvaffaqiyatli hisoblanadi, agar yuqori sport malakalariga erishish bilan bir qatorda muntazam sport bilan shug'ullanuvchilar ommalashib ular soni ko'payib ketsa.

Gandbolchilarning tayyorlash tizimi uch bosqichga bo'lish mumkin: yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash, zaxira tayyorlash va sport ishlarining ommaviy shakliga.

Yuqori razryadli gandbolchilarni tayyorlash ishlarining asosiy maqsadi jaxon gandbolchilar medali darajasiga sport maxoratiga erishish terma jamoa o'yinchilarimiz xalqaro musobaqalarda ular bilan raqobat qila oladigan sportchilarni tayyorlashdir.

Zaxiralarni tayyorlash bosqichma-bosqich yoshlar bilan yosh talabalariga binoan amalga oshiriladi. Bu tayyorgarlik o'quv-bilim yurtlari bilan o'zaro zich bog'liqda o'tkaziladi.

Ommaviy sport tayyorgarligi o'quv-bilim yurtlari, mamlakat qurolli kuchlarda, turar joylarida tashkil etilgan to'garaklarda va pullik tashkil etilgan guruxlarda amalga oshiriladi.

Xar bir tizim gandbolchilarni tayyorlash bosqichlarini tizimlariga rioya qilish shart.

Tizim faoliyatini boshqarib turmasa u samara bermaydi. Tizimli boshqarish mumkin, agar ularning oldiga qo'yilgan maqsad va vazifalari aniq bo'lsa.

Sportchilar tayyorgarlik tizimi ularni kadrlar bilan ta'minlanmasa, faoliyatini amalga oshirish jarayonida iqtidorli bolalarni tanlab olish, sport anjomlari bilan ta'minlash, malakali ilmiy xodimlar tavsiyalarisiz amalga oshirib bo'lmaydi.

Bosqichlar vazifalari musobaqa, o'quv mashg'ulot tiklanish tadbirlari, bevosita murabbiyning asosiy faoliyatini o'z ichiga oladi.

Sportchilarni tayyorlash tizimiga binoan mutaxassis –murabbiyning malakasini ifodalovchi tasnifnoma ishlab chiqilgan. Ular jismoniy tarbiya oligoxini bitiruvchilar talabalarining ham o'z ichiga olgan.

Murabbiyning ko'p qurolli faoliyatidan biri uning o'ziga katta talabchanlikdir. U o'z faoliyatida faoliyatga zarur bo'lgan vazifalarini muntazam takomillashtirish zarur: faoliyatini puxta rejalashtirish kanstruktivlik, tashkilotchilik, kammunikativlik va gnostichoskiylik.

**Faoliyatni rejalashtirish** : Yuqori razryadli jamoalar va sport zaxiralar darajasida gandbolchilar tayyorlashning ko'p yillik jarayonini tuza bilishni o'z ichiga oladi.

**Konstuktivlik**: Majburiy murabbiy tomonidan o'quvchilarga gandboldan chuqur bilim berish, o'quv-mashg'ulot va o'yin jarayonida mustaqil echimlarni qo'llashni o'rgatadi.

**Tashkilotchilik qobilyati**: Rejalashtirilgan tadbirlarni o'tkazishni tashkil etishni bilishdi.

**Kommunikativlik**: Bu murabbiy va sportchilar orasidagi o'zaro munosabat, muxum ixtisoslikka tegishli vazifalarni o'yinchilarning ota-onalari bilan shuningdek ishchi raxbarlar bilan ijobiy xal etishdir.

Gnosticheskiylik – bu murabbiyning o'z faoliyatida adabiy manbalar, ilg'or tajribalardan, shaxsiy tajribalarni taxlil qilish va ularni mexnat faoliyatida qo'llanishidir.

Yuqorida atab o'tilgan qobilyatlar o'qtuvchi-murabbiy faoliyatida bir-biriga zich bog'liq bo'lishi zarur.

Bularning mazmuniga tushunib etgan xar qanday mutaxassis xoxlagan vaqtida o'zining tayyorgarligining va o'z malakasini takomillashtirishda qo'yilgan kamchilaklarini bilib oladi.

#### **4.Atamalarining asosiy tushunchasi.**

Hozirgi kungacha gandbolchilarning tayyorlash va uslubiy adabiyotlarda bir-xil atamalarni qo'llanish aniqlanmagan. Hatto o'yinning nomi, bir joylarda "qo'l to'pi" yana bir joylarda "gandbol" deb atalmoqda.

Aslida 1898 yili Daniya mamlakatida tashkil topgan bu o'yinning nomi (HANDBOLL) "HAND -qo'l", "BOLL-to'p", ya'ni biz bularni tarjima qilib olsak, "qo'l to'pi" bo'ladi, lekin Respublikamiz amalyotida fudbol-oyoq to'pi, basketbol-savat to'pi va voleybol to'r to'pi deb yuritilmaydi. Shu sababli biz xam biz xam HANDBOLL ni gandbol deb yuritmoqdamiz.

- ☉ Gandbol – gandbol sport turi bilan shug‘ullanuvchi.
- ☉ Gandbolchilarning musobaqa faoliyati –musobaqa davomida o‘yin faoliyati.
- ☉ Gandbolchilarning o‘yin faoliyati – musobaqa g‘alabaga erishish yo‘naltirilgan, o‘rnatilgan qoidagi rioya qilib psixologik va jismoniy imkoniyatlarni ongli boshqarish.
- ☉ O‘yin texnikasi o‘yinni olib borish uchun zarur bo‘lgan aloxida usullarni birgalikda bajarish.
- ☉ O‘yin usuli- o‘yinning ma‘lum bir vazifasini echishga yo‘naltirilgan xarakat (darvozaga to‘p otish, darvozani qo‘riqlash uchun to‘pni ushlab qolish va xakozo).
- ☉ Usulni bajarish texnikasi-ma‘lum bir vazifani echish uchun xarakat tizimlarining eng qulay elementlaridan biri.
- ☉ Texnika klassifikatsiyasi –bu barcha usul va uslublarni yuzaga klgan xolatda bajarish.
- ☉ O‘yin texnikasi–raqib ustidan g‘alabaga erishish uchun jamoa o‘yinchilarning oldindan tayyorlangan shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlar.
- ☉ Individual taktik xarakat –sheriklarning yordamisiz jamoa oldiga qo‘yilgan vazifani echishga karatilgan o‘yinchining mustaqil harakti.
- ☉ Gurux xarakatlar –jamoaviy vazifalarning qismlarini bajarish uchun qilinadigan ikki yoki uch o‘yinchilarning o‘zaro xarakatlari.
- ☉ Jamoaviy xarakatlar –umum jamoaviy taktik vazifalarni bajarishga yo‘naltirilgan jamoaning barcha o‘yinchilarning o‘zaro birgalikda xarakatlari.
- ☉ Sport tayyorgarlik – gandbolchilarning mashg‘ulot, musobaqa ishtiroki, ilmiy – uslubiy mashg‘ulot va musobaqa sport bilan shug‘ullanish va xayot rejimi texnik ta‘minotini o‘z ichiga oluvchi ko‘p qirrali jarayon.
- ☉ Mashg‘ulot-bu, sport tayyorgarlik asosiy qismi, pedagogik jarayon, texnik-taktik malakalarni va jismoniy qobiyatlarini rivojlantirish, irodaviy, psixologik sifatlarini takomillashtirish mabayidir.
- ☉ Mashg‘ulot faoliyati – murabbiy va gandbolchilarning mashg‘ulot maqsadiga erishish uchun qilinadigan birgalikdagi faoliyat.
- ☉ Jismoniy sifat-jismoniy qobiyatlarni paydo bo‘lishining alohida sifatlarini (tezlik, kuch, epchillik, chidamlilik va egluvchanlik).
- ☉ Jismoniy tayyorgarlik-jismoniy qobiyatlar, funksonal imkoniyatlarni ko‘taruvchi va tayanch xarakat apparalarini rivojlantirishga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon.
- ☉ Texnik tayyorgarlik –o‘yin va musobaqa faoliyatida ishonchli xarakat qilish uchun o‘yin usullarini mukammal egallashni ta‘minlovchi jarayon.
- ☉ Taktik tayyorgarlik –o‘yin va musobaqa faoliyatida yuqori samarada o‘tkazish uchun taktik xarakatlarni mukammal egallashga yo‘naltirilgan pedagogik jarayon.
- ☉ Psixologik tayyorgarlik-gandboldagi mavjud bo‘lgan irodaviy sifatlarini va o‘quv mashg‘ulotda musobaqa faoliyatida muntazamlilik samaradorlikka erishish.
- ☉ Nazariy tayyorgarlik –gandbol uchun zarur bo‘lgan bilimlar bilan kurollanish, o‘quv-mashg‘ulot va musobaqa faoliyatining samaradorligini oshirish.**O‘yin tayyorgarlik:** pedagogik jarayon bo‘lib, texnik, taktik, jismoniy, psixologik va nazariy tayyorgarlikni musobaqa faoliyatida samaradorligini ta‘minlaydi.

### 1.3 Mutaxassislik bosqichini vazifalari va mazmuni.

Fanni o‘qitishdan maqsad - talabalarni o‘quv-uslubiy, ilmiy-uslubiy ishlarni, ma‘naviy-ma‘rifiy jarayonlarni amalga oshirish hamda, ilmiy-pedagogik mutaxassislarni tayyorlash va malakasini shakllantirishdan iborat.

Fanning vazifasi - gandbol vositalari, uslubiyoti, tamoyillari, mashg‘ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, gandbol texnikasi va taktikasiga o‘rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, sport mashg‘uloti asoslari bo‘yicha, va nazariy va amaliy bilimlarini o‘rgatishdan iborat.

#### Fan bo‘yicha bilim, malaka va ko‘nikmaga qo‘yiladigan talablar

“Gandbol nazariyasi va uslubiyoti” fanini o‘zlashtirish jarayonida amalga oshiriladi:

☼ Gandbolni rivojlanish tamoyillarini aniqlash. Gandbolni O‘zbekistonda rivojlanish bosqichlari. O‘zbekiston jismoniy tarbiya va sport tizimida gandbolning o‘rni. Gandbol bo‘yicha xalqaro va respublika tashkilotlari, ularning vazifalari. Gandbol bo‘yicha o‘tkaziladigan xalqaro va Respublika musobaqalari. Gandbol o‘yinning tizimini bilishi kerak;

☼ talaba gandbol nazariyasi va uslubiyati fanida gandbol o‘yining vositalari, uslubiyati, tamoyilari, mashg‘ulot va musobaqalarni tashkil qilish va o‘tkazish, gandbol o‘yini texnikasi va taktikasiga o‘rgatish, jismoniy tayyorgarligini oshirish va rivojlantirish vositalari, o‘quv-mashg‘ulotlarni rejalashtirish usullari va uni o‘tkazish, gandbol sport mashg‘uloti asoslari bo‘yicha, bilimlar va amaliy harakat ko‘nikmalariga ega bo‘lishi kerak;

☼ talaba gandbol o‘yini texnikasi va taktikasiga o‘rgatishning vosita, uslub, tamoyillarini nazariy va amaliy jihatdan egallash; shug‘ullanuvchilarning jinsi, yoshi, jismoniy tayyorgarlik xususiyatiga qarab mashg‘ulotlarni rejalashtirish, o‘tkazish va yuklamalarni me‘yorlash talablarini bilish; musobaqalarni tashkil etish, o‘tkazish va hakamlilik qilish malakalariga ega bo‘lish kerak.

### **Fanning o‘quv rejadagi boshqa fanlar bilan o‘zaro bog‘liqligini va uslubiy jihatdan uzviy ketma-ketligi**

O‘quv rejasiga kiritilgan jismoniy tarbiya tarixi, jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati, fiziologiya, psixologiya va sport psixologiyasi, falsafa, pedagogika va sport pedagogikasi, bioximiya va sport bioximiyasi, milliy va sport o‘yinlari, engil atletika, gimnastika, fanlari bilan uzviy aloqada o‘qitiladi.

### **Fanning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi o‘rni**

Gandbol o‘yini O‘zbekistonda ommabop va sevimli sport turlaridan hisoblanib, jismoniy tarbiya va sport sohasida alohida ahamiyatga ega va Davlat siyosati darajasida e‘tibor qaratilayotgan sport turlaridan hisoblanadi. Gandbol sport turi bilan shug‘ullanishda, barcha jismoniy sifatlarni rivojlanishi kuzatiladi. Organizmni turli organ va tizimlari faoliyati gandbol sport turi bilan shug‘ullanishda yaxshilanadi va rivojlanadi.

SHuning uchun, O‘zbekiston aholisini sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda, gandbol sport turi hozirgi kunda asosiy omillardan hisoblanadi.

Bundan tashqari, gandbol bo‘yicha yuqori malakali mutaxassislarni tayyorlashda, amaliy va nazariy bilim, ko‘nikma va malakalarni berishdagi asosiy fan hisoblanadi.

### **Fanni o‘qitishda zamonaviy axborot va pedagogik texnologiyalar**

Talabalarning gandbol nazariyasi va uslubiyati fanini o‘zlashtirishda uchun o‘qitishning ilg‘or va zamonaviy usullaridan foydalanish, yangi informatsion-pedagogik texnologiyalarni tadbiiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o‘zlashtirishda darslik, o‘quv va uslubiy qo‘llanmalar, ma‘ruza matnlari, elektron materiallar, o‘quv videofilmlar, maketlar va rasmlardan foydalaniladi. Ma‘ruza, amaliy va seminar darslarida mos ravishda ilg‘or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

### **Nazorat savollari**

1. Talabalarning qanday huquq va burchlarini bilasiz?
2. Talabalarni har tomonlama tarbiyalash uchun jismoniy tarbiya va sport tayyorgarligining ahamiyati?
3. Gandbol nazariyasi va uslubiyoti fanining asosiy vazifalari qanday?
4. Fanning maqsadi va o‘rgatish uslublarini izohlang!
5. Mutaxassislik bo‘yicha reyting nazoratiga qanday talablar qo‘yiladi?
6. Gandbol mutahassisligiga qo‘yiladigan talablarni aytib o‘ting!
7. Gandbol bo‘yicha mutahassis (etuk murabbiy) bo‘lish uchun qanday bilim, harakat, ko‘nikma va malakalarni egallagan bo‘lishi zarur?

### **Foydalanilgan asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati.**

#### **Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar.**

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.



## MA'RUZA № 2

### MAVZU: "O'YINNIG PAYDO BO'LISHI TARIXI VA TARAQQIYOTI"



**Maqsad:** Birinchi bosqich talabalarini gandbol o'yini tarixi va rivojlanishi (evalyusiyasi) bilan tanishtirish.

#### Maruza rejasi:

1. Kirish
2. Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi
3. Jaxonda gandbolning rivojlanishi
4. Respublikamizda gandbolning rivojlanishi



### **Kirish.**

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. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattaligidagi to'rtburchakdan iborat. 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 harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysindirishini talab qiladi.

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. 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 qo'l to'pi har qanday ixtisosdagi 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 mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

## **2.2 Gandbol o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.**



**1-rasm**

1898-yilda qo'l to'piga asos solingan. Daniyaning ordupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi **XOLGER NILSON** futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli havoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi (1-rasm). U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda «xandbol» inglizchadan tarjima qilinganda hand-qo'l, ball-to'p ya'ni "qo'l to'pi" yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqab ketadi.

1904-yili birinchi bo'lib daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili kopengagen shahrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi ham x. Nilson hisoblanadi.

## **2.3 Jaxonda gandbolning rivojlanishi.**

Sobiq ittifoqda qo'l to'pi bo'yicha birinchi yirik musobaqa 1928-yili butunittifoq spartakiadasi doirasida o'tkazilgan. 1955-yilda butunittifoq qo'l to'pi















































federatsiyasi tashkil topgan. 1962-yildan boshlab erkaklar va ayollar o'rtasida muntazam ittifoq chempionatlari o'tkazilib turgan.

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

1970-yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha erkaklar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi (2- jadval).

**JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI**  
(Erkaklar)


























































2-jadval.

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1970	Fransiya	 Rumyniya	 GDR	 Yugoslaviya
1974	GDR	 Rumyniya	 GDR	 Yugoslaviya
1978	Daniya	 FRG	 SSSR	 GDR
1982	FRG	 SSSR	 Yugoslaviya	 Polsha
1986	Shveysariya	 Yugoslaviya	 Vengriya	 GDR
1990	Chexoslovakiya	 Shvetsiya	 SSSR	 Rumyniya
1993	Shvetsiya	 Rossiya	 Fransiya	 Shvetsiya
1995	Islandiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Shvetsiya
1997	Yaponiya	 Rossiya	 Shvetsiya	 Fransiya
1999	Egipet	 Shvetsiya	 Rossiya	 Yugoslaviya
2001	Fransiya	 Fransiya	 Shvetsiya	 Yugoslaviya
2003	Portugaliya	 Xorvatiya	 Germaniya	 Fransiya
2005	Tunis	 Ispaniya	 Xorvatiya	 Fransiya
2007	Germaniya	 Germaniya	 Polsha	 Daniya
2009	Xorvatiya	 Fransiya	 Xorvatiya	 Polsha
2011	Shvetsiya	 Fransiya	 Daniya	 Ispaniya
2013	Ispaniya	 Ispaniya	 Daniya	 Xorvatiya
2015	Katar	 Fransiya	 Katar	 Polsha
2017	Fransiya			
2019	Daniya, Germaniya			

197- yildan boshlab gandbol sport turi bo'yicha ayollar o'rtasida birinchi marta jaxon chempionati o'tkazildi(jadval -3).

**JAHON CHEMPIONATI NATIJALARI**  
(Ayollar)

*jadval -3.*

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Oltin	Ko'mush	Bronza
1971	Niderlandy	 GDR	 Yugoslaviya	 Vengriya
1973	Yugoslaviya	 Yugoslaviya	 Rumyniya	 SSSR
1975	SSSR (Kiev, Vilnyus, Rostov-na-Donu)	 GDR	 SSSR	 Vengriya
1978	Chexoslovakiya	 GDR	 SSSR	 Vengriya
1982	Vengriya	 SSSR	 Vengriya	 Yugoslaviya
1986	Niderlandy	 SSSR	 Chexoslovakiya	 Norvegiya
1990	Respublika Koreya	 SSSR	 Yugoslaviya	 GDR
1993	Norvegiya	 Germaniya	 Daniya	 Norvegiya
1995	Avstriya, Vengriya	 Respublika Koreya	 Vengriya	 Daniya
1997	Germaniya	 Daniya	 Norvegiya	 Germaniya
1999	Norvegiya, Daniya	 Norvegiya	 Fransiya	 Avstriya
2001	Italiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Yugoslaviya
2003	Xorvatiya	 Fransiya	 Vengriya	 Respublika Koreya
2005	Rossiya (Sankt-Peterburg)	 Rossiya	 Rumyniya	 Vengriya
2007	Fransiya	 Rossiya	 Norvegiya	 Germaniya
2009	Kitay	 Rossiya	 Fransiya	 Norvegiya
2011	Braziliya	 Norvegiya	 Fransiya	 Ispaniya
2013	Serbiya	 Braziliya	 Serbiya	 Daniya
2015	Daniya	 Norvegiya	 Niderlandy	 Rumyniya
2017	Germaniya			
2019	Yaponiya			

1972-yilda Myunxenda XX yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga gandbol (o'g'illbollar) sport turi kiritilda (*jadval-4*).

### OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR

(Erkaklar)

*jadval-4*

Yil	Tashkilashtiruvchi Davlat	Final		3-o'rin uchun o'yin			
		1-o'rin	Xisob	2-o'rin	3-o'rin	Xisob	4-o'rin
<u>1972</u>	Myunxen	Yugoslaviya	21 : 16	Chexoslovakiya	Rumniya	19 : 16	GDR
<u>1976</u>	Monreal	SSSR	19 : 15	Rumniya	Polsha	21 : 18	FRG
<u>1980</u>	Moskva	GDR	23 : 22	SSSR	Rumniya	20 : 18	Vengriya
<u>1984</u>	Los-Andjeles	Yugoslaviya	18 : 17	FRG	Rumniya	23 : 19	Daniya
<u>1988</u>	Seul	SSSR	32 : 25	Yujnaya Koreya	Yugoslaviya	27 : 23	Vengriya
<u>1992</u>	Barselona	Ob'edinyonnyaya komanda	22 : 20	Shvetsiya	Fransiya	24 : 20	Islandiya
<u>1996</u>	Atlanta	Xorvatiya	27 : 26	Shvetsiya	Ispaniya	27 : 25	Fransiya
<u>2000</u>	Sidney	Rossiya	28 : 26	Shvetsiya	Ispaniya	26 : 22	Yugoslaviya
<u>2004</u>	Afina	Xorvatiya	26 : 24	Germaniya	Rossiya	28 : 26	Vengriya
<u>2008</u>	Pekin	Fransiya	28 : 23	Islandiya	Ispaniya	35 : 29	Xorvatiya
<u>2012</u>	London	Fransiya	22 : 21	SHvetsiya	Xorvatiya	33 : 26	Vengriya
<u>2016</u>	Rio-de-Janeyro	Daniya	28 : 26	Fransiya	Germaniya	31 : 25	Polsha


























































1976-yilda Monreal (Kanada) XXI yozgi OLIMPIADA o'yinlari dasturiga gandbol (qizlar) sport turi kiritilida (jadval-5)

## OLIMPIYA O'YINLARI NATIJALAR

(Ayollar)

jadval-5

Yil	Tashkilashtruvchi Davlat	Final		3-o'rin uchun o'yin			
		1-o'rin	Xisob	2-o'rin	3-o'rin	Xisob	4-o'rin
<b>1976</b>	 <u>Monreal</u>	 <u>SSSR</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>GDR</u>	 <u>Vengriya</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Rumniya</u>
<b>1980</b>	 <u>Moskva</u>	 <u>SSSR</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Yugoslaviya</u>	 <u>GDR</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Vengriya</u>
<b>1984</b>	 <u>Los-Andjeles</u>	 <u>Yugoslaviya</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Yujnaya Koreya</u>	 <u>Kitay</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>FRG</u>
<b>1988</b>	 <u>Seul</u>	 <u>Yujnaya Koreya</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Norvegiya</u>	 <u>SSSR</u>	<sup>[1]</sup>	 <u>Yugoslaviya</u>
<b>1992</b>	 <u>Barselona</u>	 <u>Yujnaya Koreya</u>	28 : 21	 <u>Norvegiya</u>	 <u>Ob'edinyonnaya komanda</u>	24 : 20	 <u>Germaniya</u>
<b>1996</b>	 <u>Atlanta</u>	 <u>Daniya</u>	37 : 33	 <u>Yujnaya Koreya</u>	 <u>Vengriya</u>	20 : 18	 <u>Norvegiya</u>
<b>2000</b>	 <u>Sidney</u>	 <u>Daniya</u>	31 : 27	 <u>Vengriya</u>	 <u>Norvegiya</u>	22 : 21	 <u>Yujnaya Koreya</u>
<b>2004</b>	 <u>Afiny</u>	 <u>Daniya</u>	34 (4) : 34 (2)	 <u>Yujnaya Koreya</u>	 <u>Ukraina</u>	21 : 18	 <u>Fransiya</u>
<b>2008</b>	 <u>Pekin</u>	 <u>Norvegiya</u>	34 : 27	 <u>Rossiya</u>	 <u>Yujnaya Koreya</u>	33 : 28	 <u>Vengriya</u>
<b>2012</b>	 <u>London</u>	 <u>Norvegiya</u>	26 : 23	 <u>Chernogoriya</u>	 <u>Ispaniya</u>	31 : 29	 <u>Yujnaya Koreya</u>
<b>2016</b>	 <u>Rio-de-Janeyro</u>	 <u>Rossiya</u>	22 : 19	 <u>Fransiya</u>	 <u>Norvegiya</u>	36 : 26	 <u>Niderlandy</u>

## International Handball Federation



### Continental federatsiyalari xaritasi IHF

**A'zolik:** 176 milliy uyushmalar

**Bosh bino:**  Bazel

**Tashkilot turi:** Sport federatsiyalari

**Rasmiy tillari:** Ingliz tili  
Frantsiya  
Germaniya

### Rahbarlari

**Prezident**  Hasan Moustafa

### Asosi

**Tashkil topgan** Iyul 11, 1946

## International Handball Federation Prezidentlari



Gösta Björk (SWE)  
1946-1950

 Esta Bork



Hans Baumann (SUI)  
1950-1971

 Xans Bauman



Paul Högberg (SWE)  
1971-1984

 Paul Xyuberg



Erwin Lanc (AUT)  
1984-2000

 Ervin Lans



Dr. Hassan Moustafa (EGY)  
since 2000

 Xasan Mustofo

## Asian Handball Federation



**A'zolik:** 38 milliy uyushmalar

**Bosh bino:**  Quvayt

**Tashkilot turi:** Sport federatsiyalari

**Rasmiy tillari:** Ingliz tili  
Arab tili

### Rahbarlari



**Prezident**  Shayx Ahmad al-Fahd al-Saboh

**Asosi**

**Tashkil topgan** 1976-yil

### 2.4 Respublikamizda gandbolning rivojlanishi.

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

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, A.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantassenko va A.Sodiqov O'zDJTI va Toshkent Irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlarida jamoaga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

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



6-rasm

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 bajardilar. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari 60-yillarda ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib, 1975-yili qizlar 3- o'ringa, o'smirlar esa 1979-yili oltinchi 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.Proxorovlar «Halqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lganlar.

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

Mustaqil O'zbekistonda 1992-yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993-yili Halqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

1992-yildan O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda (7- jadval).

### O'zbekiston chempionati g'oliblari

jadval 7.

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoa	Bosh murabbiy	Jamoa	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov SH.K.
1993	O'zDJTI	Abdurahmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	«Quruvchi»	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Borotkin S.
1996	«Quruvchi»	Davidov S.V.	D'klub- SKIF	Pavlov SH.K.
1997	«Quruvchi»	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	«Sergeli»	Konaplev V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	«Algoritm»	Konaplev V.
2001	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2002	«Tankchi»	Kondrashin G.	«Algoritm»	Konaplev V.
2003	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2004	«Tankchi»	Borotkin S.	«Algoritm»	Konaplev V.
2005	«UzMU»	Matxalikov.I	«Algoritm»	Konaplev V.
2006	«G'uzor»		«Algoritm»	Konaplev V.

2007	«Tankchi»	Borotkin S.	«AGMK»	Muminov.V
2008	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2009	«SamGasi»	Petrosyan.V	«Algoritm»	Konaplev V.
2010-11	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2012	«SamGasi»	Ikramov F	«AGMK»	Muminov.V
2013	«UzMU»	Xalikova L	«AGMK»	Muminov.V
2014	«AGMK»	Mo‘minova M	«AGMK»	Muminov.V
2015	«AGMK»	Mo‘minova M	«AGMK»	Muminov.V

1994-1996-yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o‘rtasida o‘tkazilgan chempionatda «D-klub» (O‘zDJTI) gandbolchi qizlari g‘alabaga erishdilar. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida O‘zDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan Respublika terma jamoasi 1997-yili Iordaniyada o‘tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O‘zbekiston jamoalari orasida sport o‘yinlari bo‘yicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo‘ldi(8- jadval). 1997-yilning dekabr oyida Germaniyada o‘tkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, O‘zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi.

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

8- jadval

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

*Bosh murabbiy - Valeriy Tyugay.*

*Murabbiylar:*

*SHoislom Pavlov, Ferdeus Abdurahmonov.*

*Delegatsiya rahbari – Jasur Akromov.*

O‘quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta‘minlash maqsadida O‘zbekiston Respublikasi 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 mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg‘unlashgan uzluksiz ta‘limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

**Birinchi bo‘g‘in.** «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o‘rta ta‘lim maktablarining 1chi sinfdan 9 chi sinfgacha bo‘lgan o‘quvchilar qamrab olinadi. O‘quvchilar uchun har o‘quv yilida «Umid nihollari» o‘yinlari o‘tkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi ta‘ilda 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 zahiralarga 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 dast-labki 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 zahiralarni 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 jamolarini 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.

**2004-yil Samarqandda va 2007-yil Toshkentda bo'lib o'tgan Universiada musobaqasida Toshkent shaxri jamoasi g'oliblikni qo'lga kiritishdi.(9- jadval)**

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

9- jadval

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.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg‘or usullarni va taklif yoki tavsiya etadigan bo‘lsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. SHularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida etakchi mavqega ega bo‘lishlari mumkin.

2005-yildan boshlab O‘zbekiston gandboli yangi bosqichni boshladi. O‘zbekiston gandbol federatsiyasining bosh kotibi etib Mathalikov I.I. saylangandan so‘ng o‘zbek gandbolchilari xalqaro musobaqalarda faol ishtirok etib kelmoqda 2014-yil Osiyo mintaqasidagi federatsiyalarning ichida “eng faol” degan unvonga sazovar bo‘ldi. Yana shuni qayd etish joizki O‘zbekiston o‘smirlar va qizlar jamoalari 2011-yildan boshlab har yili jahon reytingi musobaqalaridan bo‘lgan “Trofy” musobaqalarida ishtirok etib 2014-yili Meksikada o‘tkazilgan jaxon chempionatida ishtirok etdi. 2013-yil o‘smir qizlarimiz sentiyabr oyida Tayland davlvtining poytaxti Bangkok 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 Makidoniya o‘tkazilgan jaxon chempionatida qatnashdi.

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

2015-yil 6-14 avgustda Qozog‘istonning Olmati shahrida 20 yoshgacha bo‘lgan qizlar o‘rtasida bo‘lib o‘tgan Osiyo chempionatida ishtirok etib yana bir bor jaxon 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 Davlati CHennay shahrida 1992-1993 yilda tug‘ilgan yoshlar o‘rtasida Gandbol sport turi bo‘yicha Halqaro trofeya kubogida ishtirok etib 3-faxrli 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 3-faxrli o‘rinni;

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

2011-yilning 23 oktyabr – 3 noyabr kunlari erkaklar o‘rtasida Koreaning Seul shahrida gandbol bo‘yicha jamoalari o‘rtasida 2012-yil Londonda o‘tkaziladigan Olimpiyada o‘yinlariga yo‘llanma beruvchi saralash musoboqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko‘nikmalarini oshirib;

2012-yil 23 yanvar - 8 fevral Saudiya Arabistonning Jidda shahrida Gandbol bo‘yicha 2013 yil Ispaniyada bo‘lib o‘tadigan Jahon chempionatiga yo‘llanma beruvchi saralash musobaqasida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog‘onalarga ko‘tarib hamda sportchilarni xalqaro maydonlarda malaka va ko‘nikmalarini oshirib, 14 ta davlat ichidan faxrli 9-o‘rin 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'rinlarni egallab, musobaqaning keyingi bosqichiga yo'llanmani qo'lga kiritishdi.

2012-yil 31 may -7 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XI - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 55 tadan ortiq davlat va shaharlar ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 3-o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

2012-yil 19 - 27 iyul kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 18 yoshgacha bo'lgan qiz bolalar o'rtasida VI- Ociyo Chempionatida vatanimiz sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta davlat ichidan O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari faxrli 6-o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

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

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

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

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

2013-yil 19 - 29 iyun kunlari Olma-ata (Qozog'iston) shahrida Gandbol bo'yicha 1996-97 yillarad 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 kiritdi.

2013-yil 1- 15 iyul kunlari Teramo va Florentina (Italiya) shahrida Gandbol bo'yicha erkaklar terma jamolari o'rtasida Xalqaro turnirda vatanimiz sharafini 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 sharafini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, 8ta 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 sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarishdi. Ushbu nufuzli musobaqada Osiyoning Koreya, Yaponiya, Tailand, Xitoy, Qozog'iston, Eron kabi bir qator kuchli davlatlaridan terma jamoalari ishtirok etdilar. O'zbekiston qizlar milliy terma jamoasi 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 (Doxa) shahrida gandbol bo'yicha erkaklar o'rtasida Osiyo chempionlar ligasida O'zbekiston erkaklar milliy terma jamoasi ishtirok etishdi. Ushbu musobaqada faxrli 8-o'rin qo'lga kiritdilar.

2013-yil 24 – 30 noyabr kunlari Meksikaning Montere shaxrida o'tkazilgan "Xalqaro Trofi Kubogi" ning Qit'alar aro final bosqichida O'zbekiston yoshlar milliy terma jamoasi vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 4-o'rin 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 sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, O'zbekiston erkaklar va ayollar milliy terma jamoalari faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar.

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

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

2014-yil 13 – 19 may kunlari Respublikamizning Qarshi shaxrida o'tkazilgan xalqaro Trofi Markaziy Osiyo mintaqaviy turnirida O'zbekiston yoshlar va qizlar milliy terma jamoalari vatanimiz sharafigini yanada yuqori pog'onalarga ko'tarib, faxrli 1-o'rin qo'lga kiritdilar. Ushbu musobaqada Qozog'iston, Tojikiston, Turkmaniston, Eron dvlatlari ishtirok etdi.

2014-yil 6 - 12 iyun kunlari Tolyatti (Rossiya) shahrida gandbol bo'yicha yoshlar va qizlar o'rtasida XIII - Xalqaro bolalar festivalida vatanimiz sharafigini 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'rin qo'lga kiritdilar.

Jumladan, Xalqaro va Osiyo federatsiyalari bilan hamkorlikda o'zbekiston gandbolini tanitish, hamda rivojlanitirish 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'rin 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 qo'lga kiritdilar.

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

Respublikamizda gandbolni ommaviylashtirish va uni yanada rivojlanitirish, aholi o'rtasida sog'lom turmush tarzini shakllantirish, shuningdek gandbol sport turini targ'ibot qilish maqsadida O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi va gandbol federatsiyasining 2014-yil

taqvim rejasiga asosan xar xil yoshdagi yoshlar va qizlar, erkaklar va ayollar o'rtasida O'zbekiston chempionati musobaqalari, hamda Mustaqillik kubok o'yinlari yuqori saviyada tashkillashtirilib o'tkaziladi.

#### **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 qo'l to'pi 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, qaerda va kim tomonidan kashf etilgan?
2. Gandbol bo'yicha jaxon chempionatlari qachondan boshlab o'tkazilmoqda?
3. Gandbol qachon Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan?
4. O'zbekiston gandbolchilarining jaxon 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, Abduraxmanov.F.A, Akramov.J.A **“Gandbol”** O'Z.DJTI 2005 y. (darslik).
2. “Handball” History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
3. Akramov.J.A **“Gandbol”** O'zDJTI 2008 g. (darslik).



**Ma'ruzadan maqsad:** "Talabalarga gandbol o'yin texnikasi to'g'risida atroflicha tushunchalar berish va texnik usullarga o'rgatish"



#### Maruza rejasi

1. Texnika to'g'risida umumiy tushuncha va o'yin texnikasi
  2. Hujum o'yin texnikasi
  3. Himoya o'yin texnikasi
  4. Darvozabon o'yin texnikasi
- Qo'shimcha ilovalar.

### 3.1 Texnika to'g'risida umumiy tushuncha va o'yin texnikasi

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

Texnik usullar – bu gandbol o'yinini vujudga keltirish vositasi demakdir. Yuksak sport natijalariga erishish ko'p jihatdan gandbolchilarning ana shu xilma-xil vositalarni qanchalik to'liq bilishiga, raqib jamoa o'yinchilari qarshilik ko'rsatayotgan, ko'pincha esa charchoq orta borayotgan sharoitda o'yin jarayonidagi turli holatlarda ularni qanchalik mohirlik bilan, samarali qo'llashiga bog'liq. Gandbol texnikasini yaxshi bilish gandbolchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining ajralmas qismidir.<sup>1</sup>

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i 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 oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

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

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

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

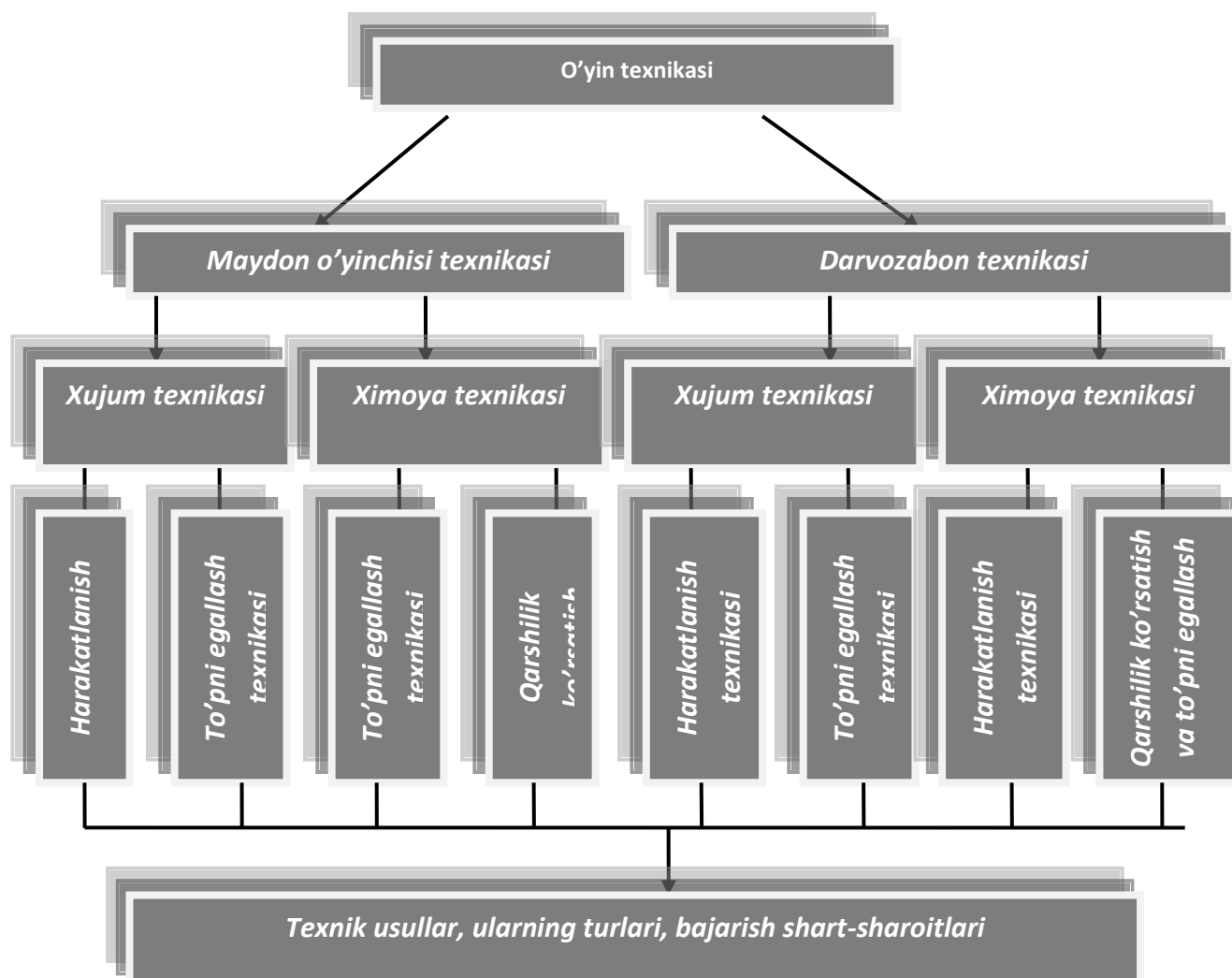
O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli hal qilishga yordam beradi.

---

<sup>1</sup> "Handball" Training. Werner Grage 2012 60-bet.

### 3.2 Hujum o'yin texnikasi.

#### HUJUM TEXNIKASINING TASNIFLANISHI.(1-jadval)



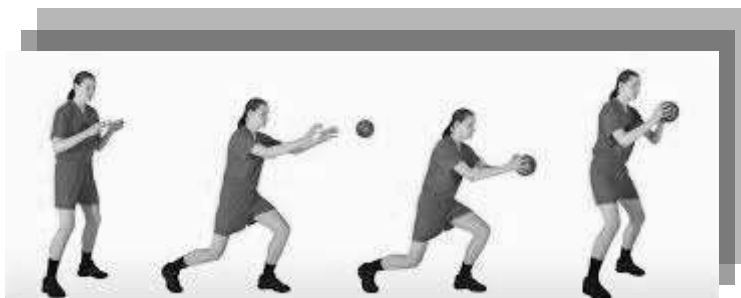
1-jadval

#### Hujum o'yini texnikasi.

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

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

**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'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi(2-rasm).



2-rasm

Barmoqlar to'pga tekkanidan so'ng, uchib kelgan to'p tezligini pasaytirish uchun qo'llar bukiladi.

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil 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** asosiy texnik usul hisoblanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi(3-rasm). Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida ham farq qiladi.

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

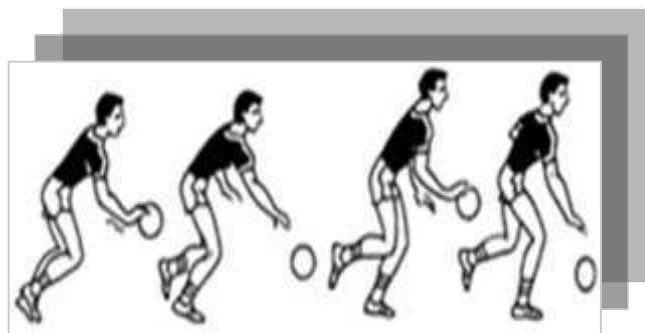
Keyingi vaqtlarda yashirin holda - orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'p uzatish panjalarning faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.



3-rasm

**To'pni erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, gandbol o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin(4-rasm). Bu usulda gandbol o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi.



4-rasm

U qo'lni bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga malum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak. To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar

hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

**To'pni otish.** Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir.

To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim 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 gavadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi(5-rasm). Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul.



5-rasm

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

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

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

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

**Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi** yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan **uch qadam qoidasidan** foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafga 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 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'lni siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning to'xtashini tamin etish 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'lni orqa tomonga yuborib, to'psiz qo'lni oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo'sh oyog'ini bukishi lozim

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

Bazan 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 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.

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 tarafarga bo'lishi mumkin.

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

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda

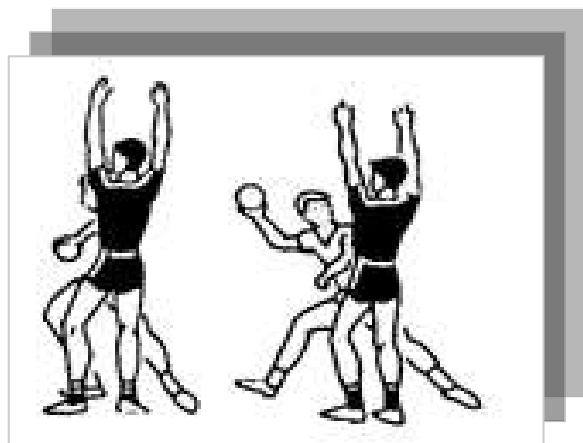
gavdasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. SHundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafga 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 erga tekkizib yiqiladi.

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

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» 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 erga 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 elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi

**Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish** - vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak(6-rasm). 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.



6-rasim

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'in 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 otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozaabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, 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 erga 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 otish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

**Chalg'itishlar (fint).** Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin.

To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun

himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutulish maqsadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki erga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun qo'llaniladi.

Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza): anchagina sekin chalg'itish xarakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va tez asosiy usulni amalga oshirishga bog'liqdir(7-rasm).

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).

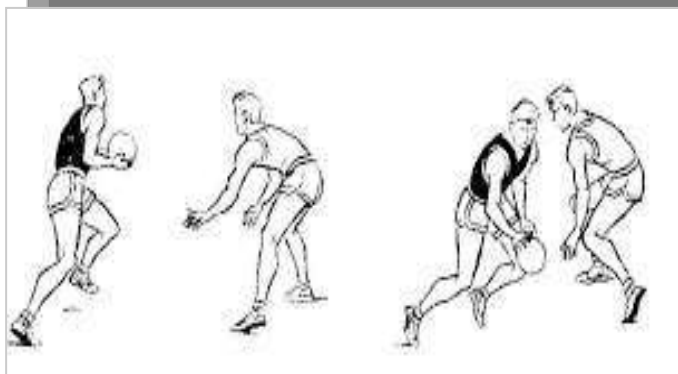
To'p otishda to'pni uzatayotganday harakat qilish yoki bir usulda to'p otmoqchi bo'lib, ikkinchi usuldan foydalanish, sakrab to'p otmoqchi bo'lib erga tushib himoyachini aldab o'tish juda foydalidir.

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

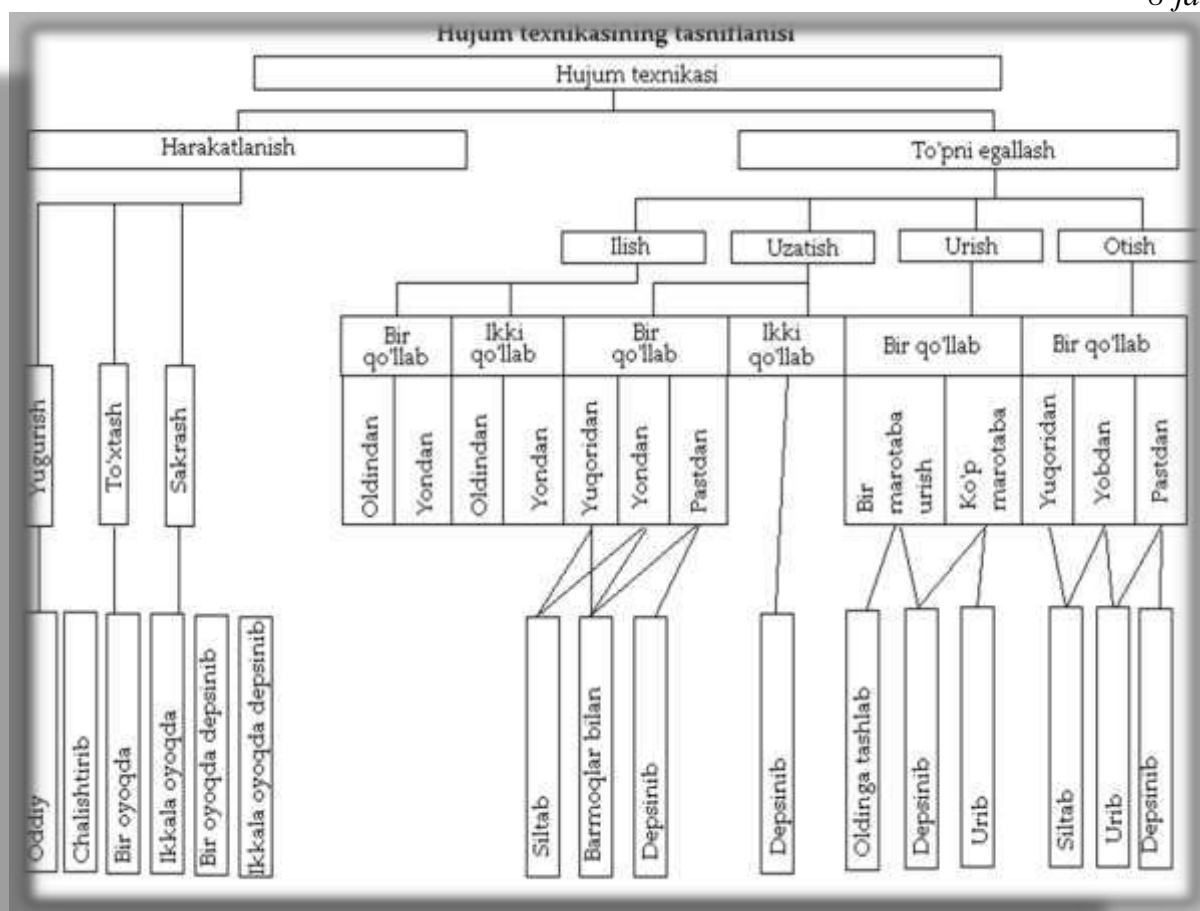
To'siq. Bu hujumchilarning himoyachilar panohidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Gandbol o'yinida to'siqlar yakka holda va o'yinchilar guruhi tomonidan qo'yilishi mumkin.

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.

Hujum texnikasi harakatlanish va to'pni egallash texnikalaridan iborat bo'lib ularning o'ziga xos tasniflari mavjud(8-jadval).



7-rasim



### 3.3 Himoya o'yin texnikasi.

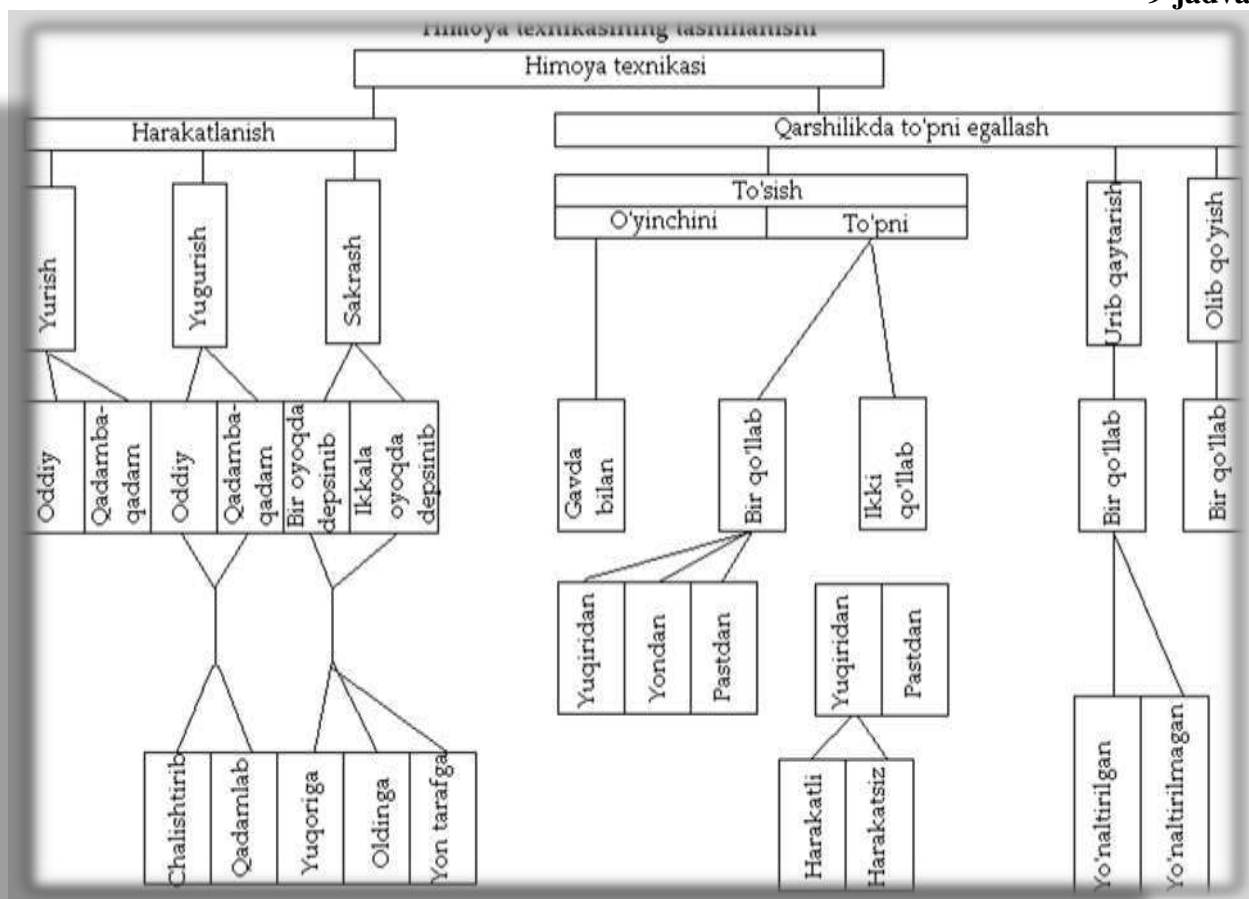
O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar va ko'pgina texnik xarakterlik kiradi(9-jadval).

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 bukgan 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 taminlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan xujumchining 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 urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lni orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi 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. Shuning uchun himoyachi to'pni ushlab qaytarishda 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.

Erdan sakratib otilgan to'pni to'sish sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun ximoyachi oldindan oyoqlarini bukkan holatda tayyorlanib turishi kerak.

**Qo'shilish.** Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilish 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.

9-jadval



### 3.4 Darvozabon o'yin texnikasi.

Darvozabon jamoada eng qiyin va ma'sul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki hujum va ximoya texnik xarakatlari xam kiradi(10-jadval). Darvozabon uchun muhimi avvalo bo'yi (180-190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlardir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga: turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi.

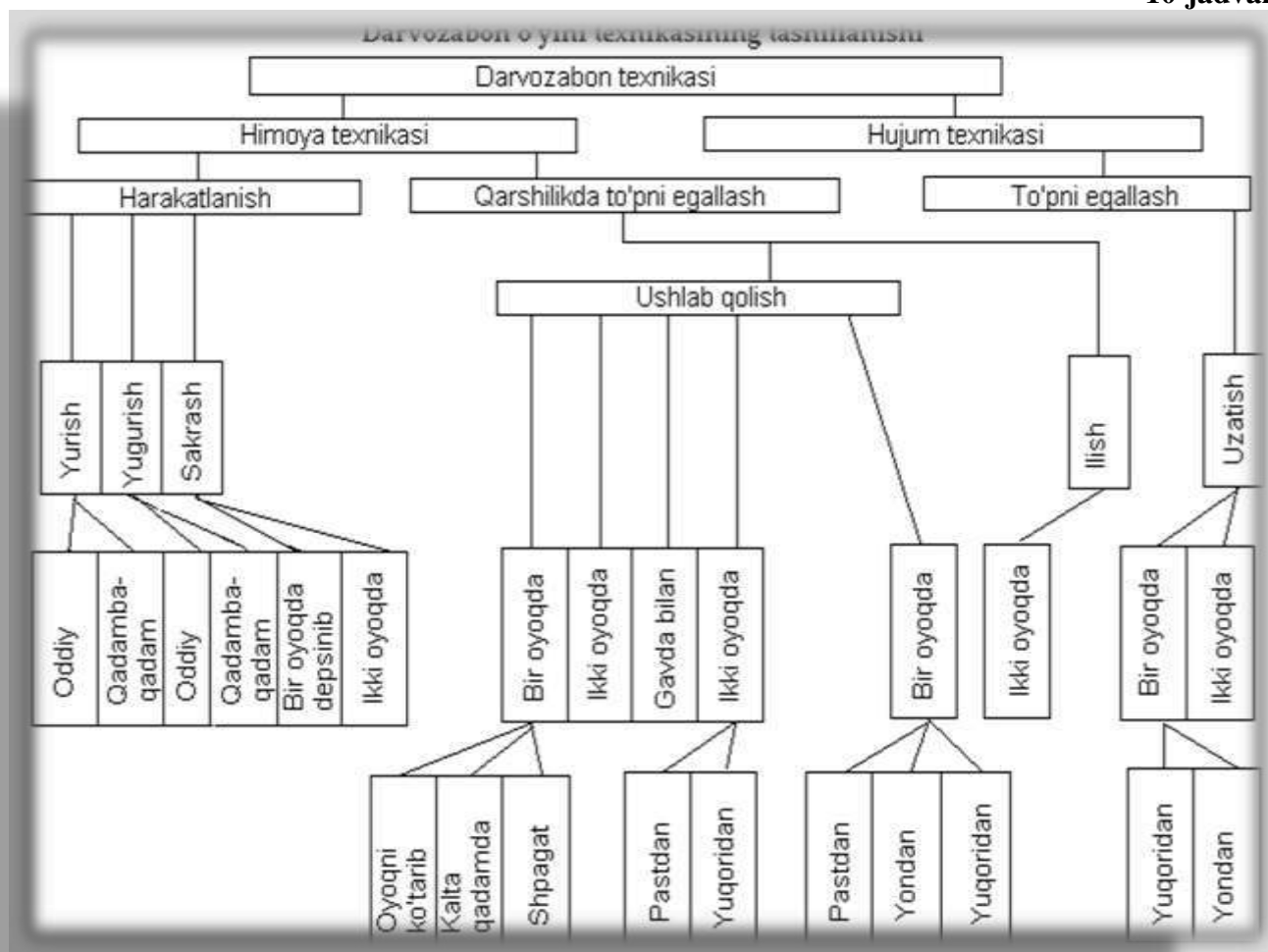
Darvozabon texnik usullarining muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> "Handball" Training. Werner Grage 2012 72-bet.

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.

10-jadval



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

**Siljish.** Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi. Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni taminlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart(11-rasm). Darvozabon hamla qilish harkatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni xar tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning xar xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozabonning 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,



11-rasim

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.

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 olish.

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

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

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

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

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

**To'pni uzatish.** Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvoza-bonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofalarga to'pni yuqorida qo'lni bukib uzatishni qo'llashi qoida tusiga kirib qolgan(12-rasm). To'pni egallaganidan so'ng darvozabon, uni uzatish uchun qulay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri xolati – 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 xech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

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



12-rasim

### Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

#### Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar

3. "Handball" Training. Werner Grage 2012
4. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
6. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006 г, 299с.
7. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.

#### Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati

8. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М: Советский спорт 2003 г.
9. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин-М: Союз гандболистов России 2001

Qo'shimcha ilovalar.

# To'p uzatish texnikasining asosiy usullari

## 1-ilova

*Ikki qo'llab to'p ushlab texnikasi*

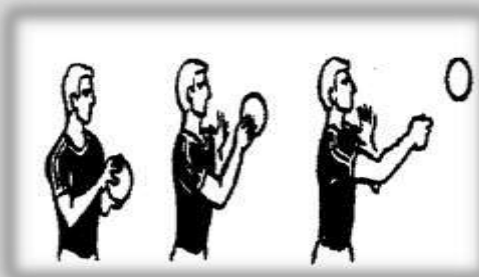


*To'pni ushlab:*

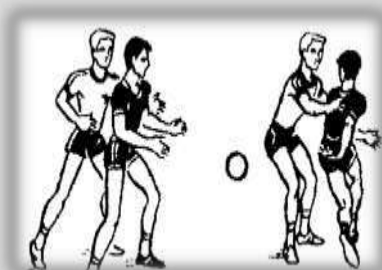
- A) barmoqlar bilan
- B) kaft bilan



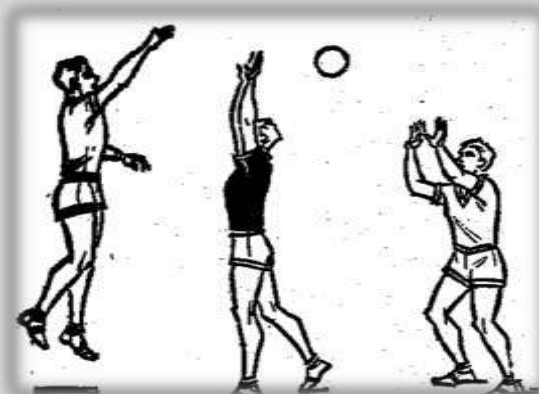
*To'pni uzatish texnikasi*



*Bel orqasidan kaft yordamida uzatish*



*To'pni yuqoridan uzatish*



*Sakragan xolatda to'pni orqaga uzatish*



*To'pni orqaga uzatish*



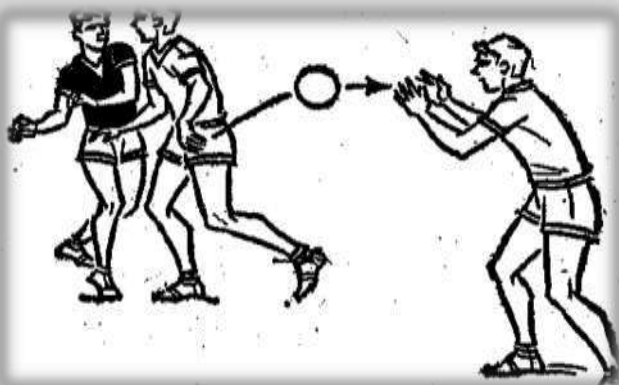
*Bosh ustidan uzatish*



*Yondan uzatish*



*Pastdan to'g'riga to'p uzatish*



*Pastdan orqaga to'p uzatish*



*Pastdan bel orqasidan to'p uzatish*

## Darvozaga to'p otishning asosiy usullari

2-ilova



*Turgan joyda yuqoridan to'p otish*



*Yuqoridan harakatda to'p otish*



*Sakrab to'p otish*





*Darvozabon maydoni oldidan sakrab to'p otish*



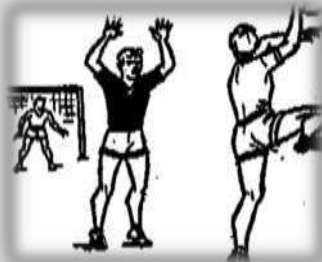
*Sakragan xolatda to'g'ridan darvozaga to'p otish*



*Oldinga yiqilib darvozaga to'p otish*



*Zarb bilan otish*



*Sakrab, burilgan xolatda to'p otish*



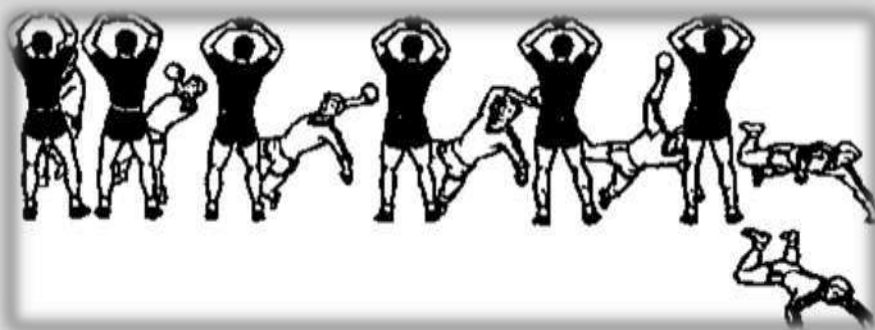
*Yiqilib to'p otish*



*O'ngga egilib to'p otish*



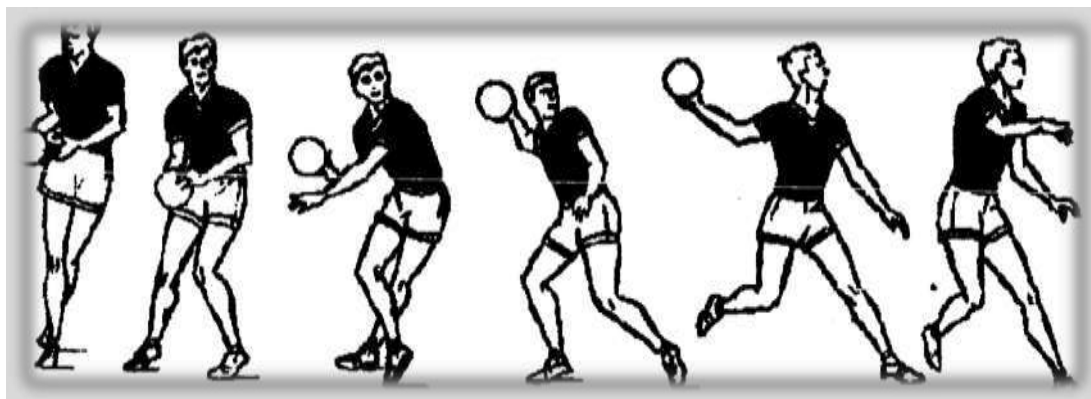
*CHapga egilib to'p otish*



*Egilib, yiqilib, darvozaga to'p otib, qo'lga tushish  
To'pni erga urib olib yurish*

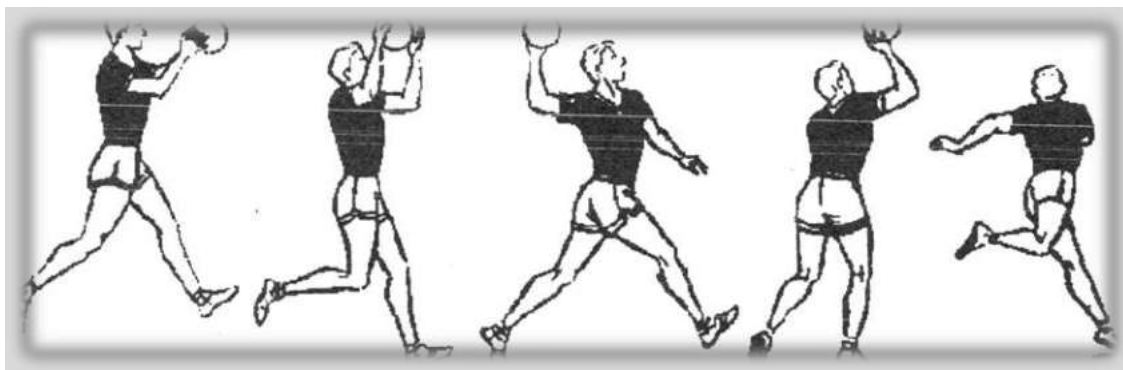


3-ilova



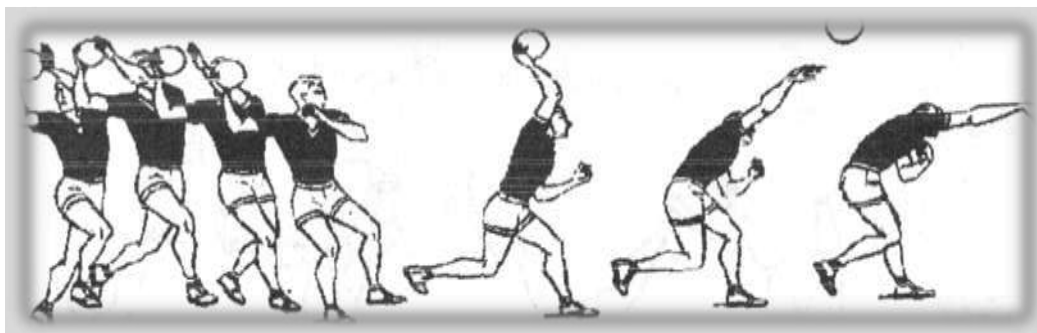
Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish  
(chalishtirma qadamdan so'ng)(3-ilova)

4-ilova



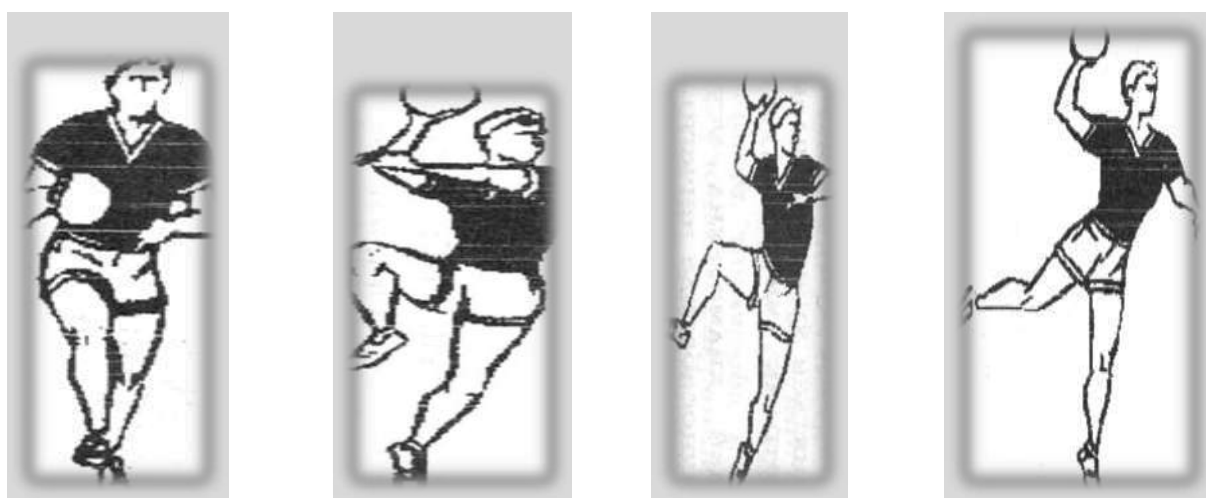
Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish(4-ilova)

5-ilova



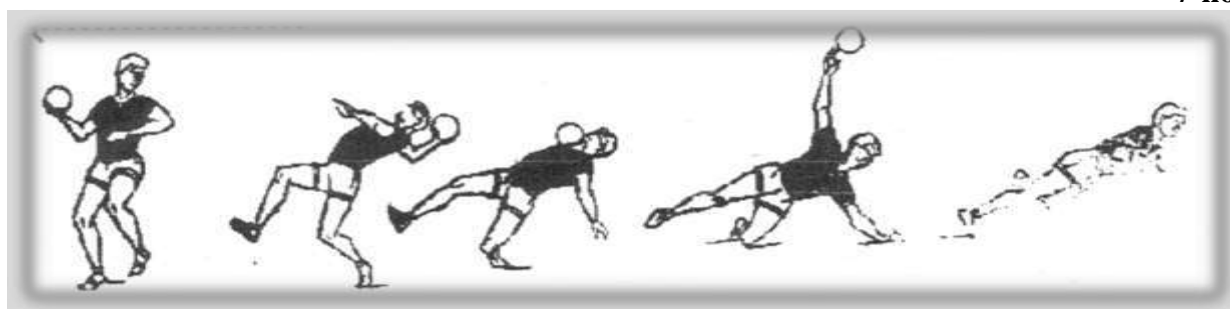
Yuqoridan qo'lni bukib, to'xtab to'p otish(5-ilova)

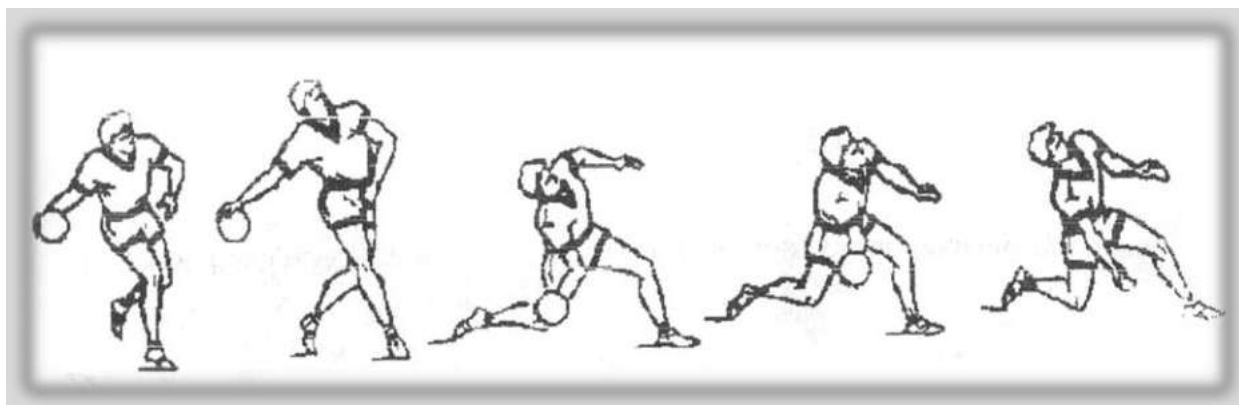
6-ilova



Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish(6-ilova)

7-ilova





Turli to'p otish harakatlari(7-ilova)

## Ximoyadagi asosiy texnik usullar

8-ilova



*To'pga yuqoridan ikki qo'llab "to'siq" qo'yish*



*To'pni erga urib olib yurishda to'pni urib chiqarish*



“O‘yin taktikasi. Gandbol taktikasi va tasniflanishi.  
Xujum va ximoyadagi individual taktika.”



Ma‘ruzadan maqsad: “Talabalarga gandbol o‘yin taktikasi, taktik reja, taktik tafakkur to‘g‘risida atroflicha tushunchalar berish, taktik usullarga o‘rgatish va taktik tizimlar bilan tanishtirish ”



#### Ma‘ruza rejasi:

1. Taktika to‘g‘risida umumiy tushuncha va o‘yin taktikasiga tavsif va tasnif
2. Hujum o‘yin taktikasi
3. Jamoaviy harakatlar
4. Hududiy va tez yorib o‘tish
5. Himoya o‘yin taktikasi
6. Jamoaviy harakatlar
7. Guruh harakatlari
8. Individual harakatlar
9. Davozabon taktikasidaqiqa

#### 4.1 Taktika to'g'risida umumiy tushuncha va o'yin taktikasiga tavsif va tasnif.

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 harakatlari tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilari-ning muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlarni tushunish kerak.<sup>3</sup>

**Taktikadagi asosiy vazifa** hujum va himoya xarakterlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash har bir alohida holda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning ahvoriga, iqlim sharoiti va hokazolarga bog'liq.

Gandbol o'yinida 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'liq va Maydon o'yinchisi taktikasi hamda darvozabon taktikalarida muxim o'rin tutadi(1-jadval). To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni hal qilayotgan **o'yinchi taktik tafakkuridan** foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, **texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.** Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

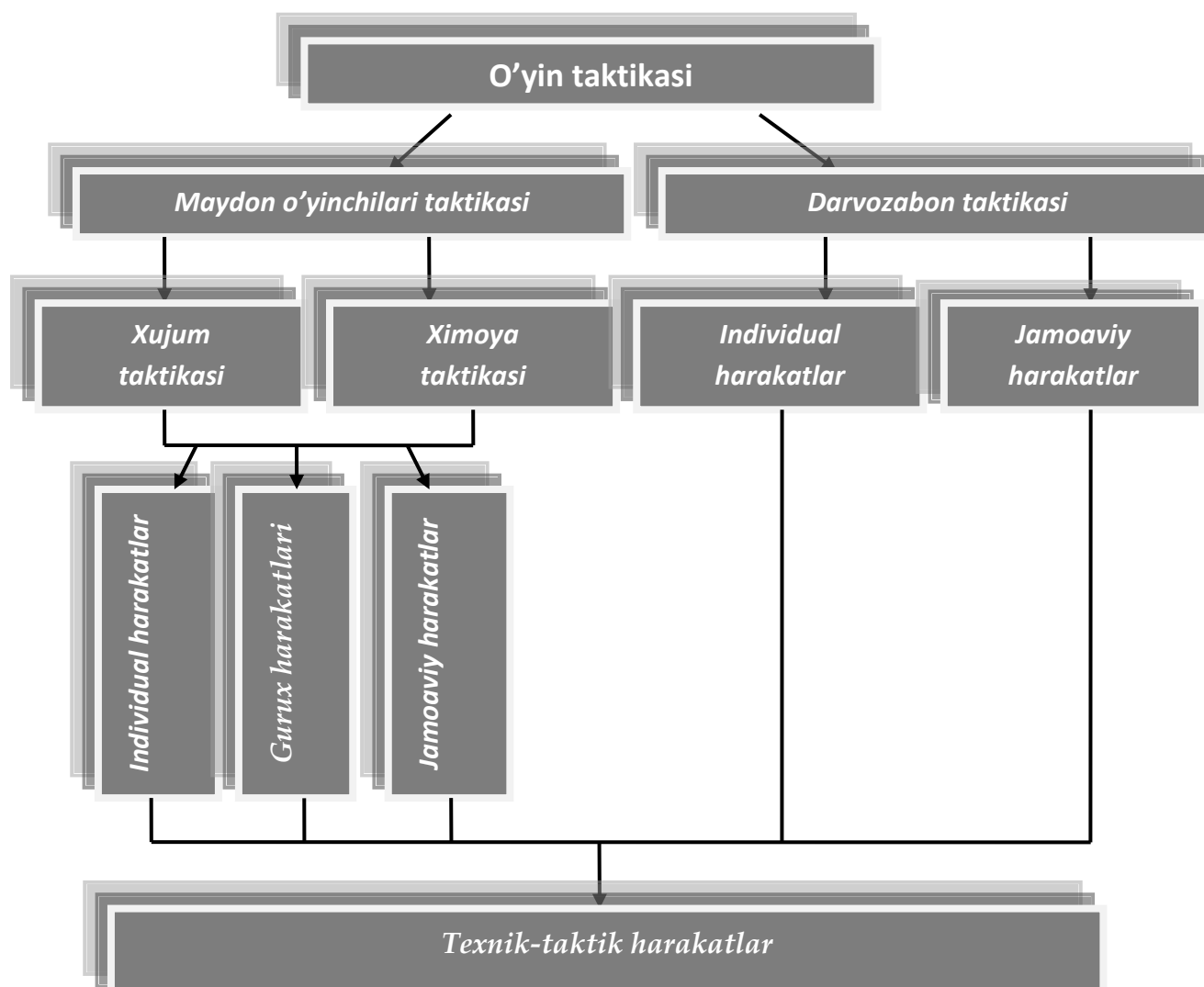
Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin gandbol o'yinidagi g'alaba ko'pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va 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'sa 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.**

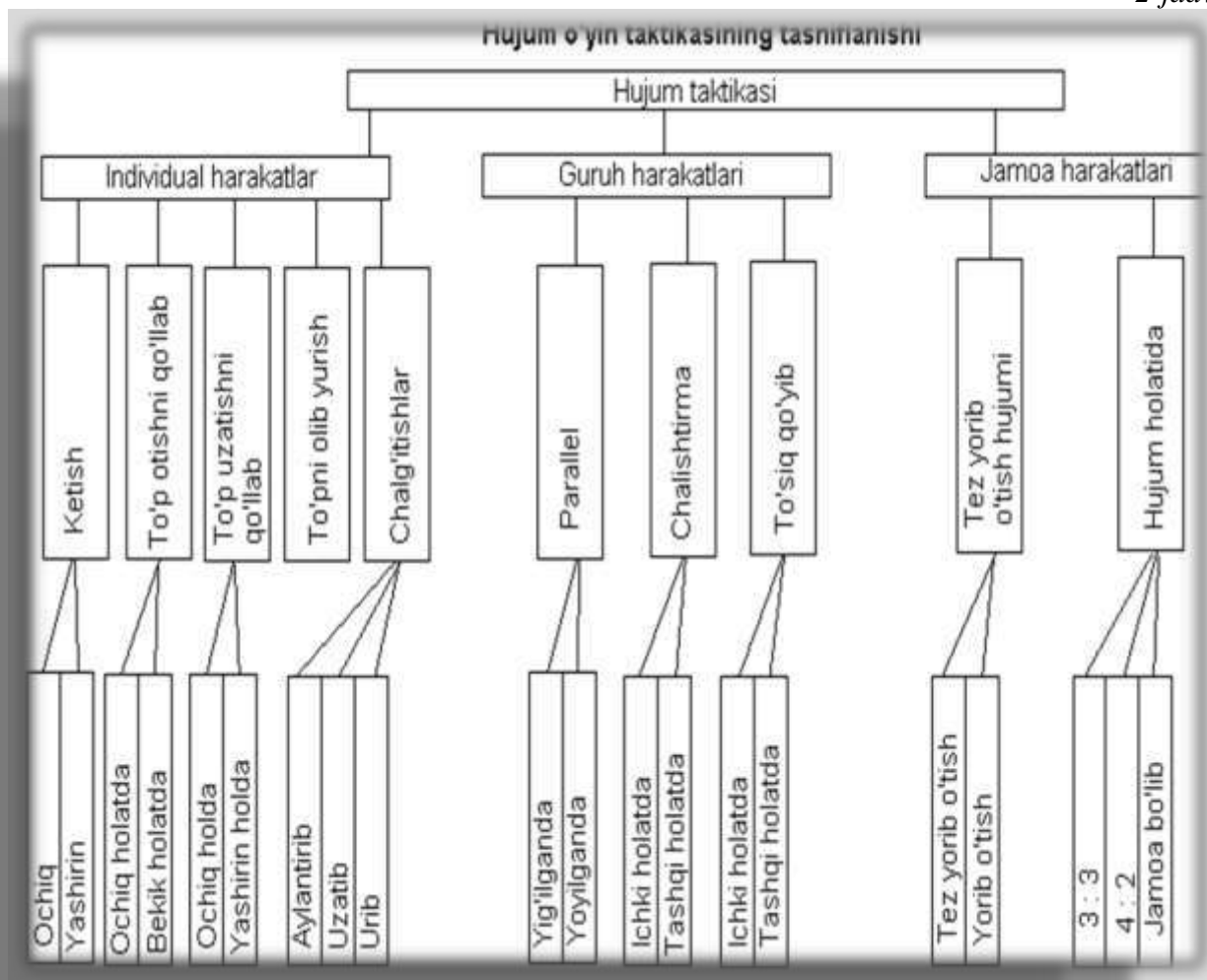
## O'YIN TAKTIKASINING TASNIFLANISHI.

1-jadval



### 4.2 Hujum o'yin taktikasi.

Hujum o'yin taktikasi asosan uch qisimdan iborat bo'lib bular individual xarakterlar, gurux xarakterlari, jamoa xarakterlari xisoblanadi(2-jadval). 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 xujumning 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.



### 4.3 Jamoaviy harakatlar.

Hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar. Tez yorib o'tish va pozitsiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

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 pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. Shunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy gandbol faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.<sup>4</sup>

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 to'pni olib qo'yishda, to'siqlardan, darvoza-bondan 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 s 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 himoyachilar 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 yolg'iz va jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga 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 (1-3-o'yinchi) 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 yoki 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.

Taqibdan 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 qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh



3-rasm

sheriklariga uzatadi(3-rasm). 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.

#### **4.4 Himoya o'yin taktikasi.**

**Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida** 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 traektoriyasini 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 yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay xolatdan shoshilib otilgan to'p raqiblarning xujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, **tez** yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan xarakatdir. 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.

Pozitsion xujum. Jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozitsion xujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 1 *min* dan ortiq vaqt berilmaydi.

**Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rindir:**

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

**Pozitsion 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 zonalaridan 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.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar 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 o'tishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin xolatlarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.<sup>5</sup>

Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funksiyasini 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.

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

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi

---

5 "Handball" Training. Werner Grage 2012 115-bet.

hujum», «joy almashtirish», «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 xujumchilar 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(4-rasm). 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, zonaga kirayotgan hujumchi-ning ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan

Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion xujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab

o'ynaydigan o'yinchi orqali xujum 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'rni - markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizig'iga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u xamisha xiyla ishlatib (manevr) holi joyga «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishiga harakat qiladi.

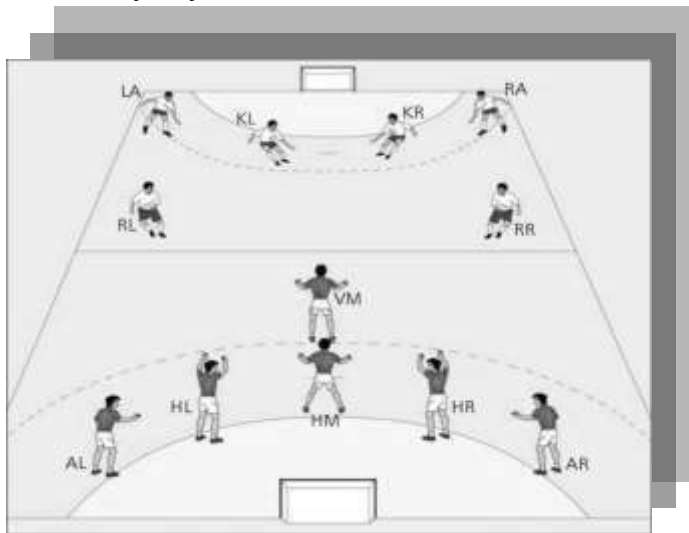
Keyingi harakatlari uning himoyachidan qutulishini va orqa bilan turgan holda uni chalg'itib, har qaysi tomonga aldab ketishini ta'minlaydi; chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi o'zi to'siq qo'yishni va to'p uzatishda sheriklariga yordam qilishni bilishi shart.

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: «vosmerka», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3-6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin.



4-rasm

Bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchining tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar haraka-tining 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 «vosmerka»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 xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

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

Pozitsion 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.

#### **4.5 Himoya o'yin taktikasi.**

Himoyada o'ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak. Himoya o'yin taktikasi uch qisimdan iborat bo'lib bular individual xarakterlar, gurux xarakterlari, jamoa xarakterlaridan iborat bo'lib bu qisimlarning o'ziga xos jixatlari mavjud(5-jadval).

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi xujum 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:

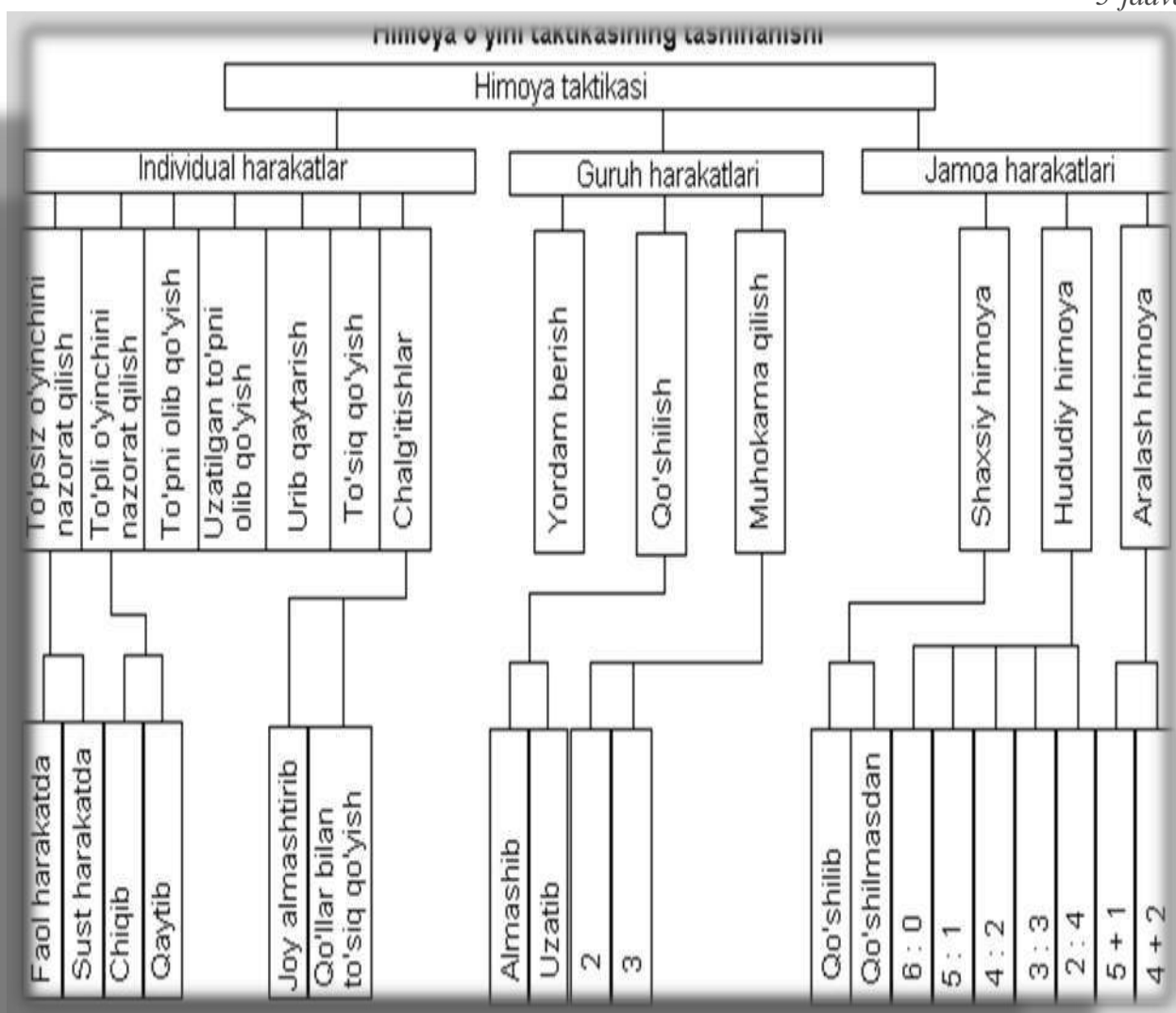
- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.
- 4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil

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.<sup>6</sup>

---

<sup>6</sup> «Handball» Training. Werner Grage 2012 120-bet.



#### 4.6 Jamoaviy harakatlar.

**Himoyada jamoa harakatlarini tashkil etishda uch tizimdan: shaxsiy, zonali 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 zonasida.

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 hamda va uzatish imkoniyatlaridan mahrum etish uchun ulardan ajralmay kuzatadi. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llashi maqsadga muvofiqdir. 6-rasm

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 zonasida hamma hujumchilarni zich to‘sib tursa, qo‘llanilsa yaxshi natija beradi. To‘pni burchakdan o‘yinga kiritishda yoki o‘yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal xisobda yutqazayotgan bo‘lsa, pressing qo‘llash maqsadga muvofiq bo‘ladi.

**Zonali (xududiy) himoya.** Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya‘ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchini zich panohgoh bo‘lishga 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 zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo‘lgan 10-12 m 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 zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan-uchgacha mudofaa chizig‘ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo‘yli himoyachilar o‘rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o‘yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog‘liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo‘ylab mudofaa tashkil etiladi. Burchakdagi va chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir-ikki qator mudofaa qilish chizig‘ida joylashish usuli qo‘llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi(7-rasm).

7-rasm

Har bir variant o‘zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o‘yinchi xar xil usulda harakat qilishi mumkin; to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchiga hujum qilish, bombardir o‘yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o‘yinchining, unga qarshi o‘ynashi.

Zonali himoyani qo‘llashda, muhimi darvozaga to‘p otishga halaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo‘l qo‘ymaslik va ularning erkin to‘p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir.

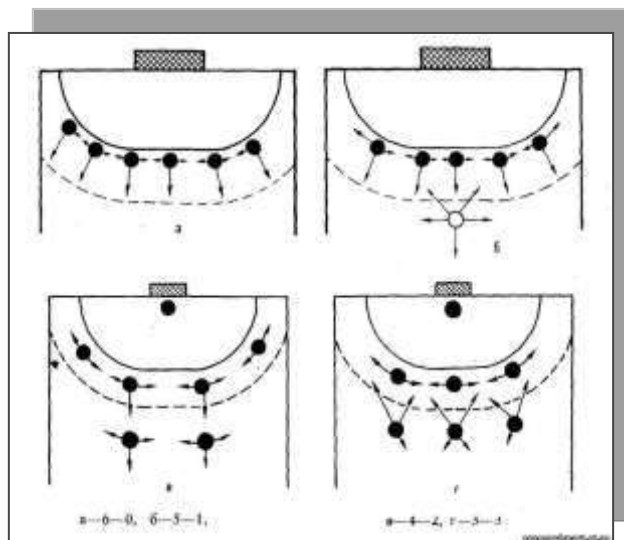
Zonali himoyada o‘yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo‘lishi talab etiladi. Uning qudrati, shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning joylashishini dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o‘yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo‘llaniladi.

**Aralash himoya.** Bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o‘yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo‘linadi: 5+1, 4+2, 1+4+1. Bularning anglatishicha, o‘yinchilarning bir qismi (birinchi raqam) zonani ushlab turadi boshqalari esa, (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 – himoyani tashkil etishda ko‘p uchraydigan usuldir. Bunda o‘yinchilar 6-0 zonadagiga 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 zonada himoya qilish tamoyillarida o‘ynaydilar.



Variant 1+4+1 – raqiblar jamoasi chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan bo‘lsa shunga qarshi qo‘llaniladi va u o‘yinchini himoyachidan biriga panohgohlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o‘yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo‘llanilib boshqa o‘yinchilar esa zonada 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 zona variantlarining birini qo‘llash va undan so‘ng aralash himoyaga o‘tish hujum qilishida raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo‘yadi.

#### 4.7 Guruh harakatlari.

Himoyachilarning guruh bo‘lib harakat qilishi, jamoa o‘yining 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 pozitsiyadan hujum qilishida 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, himoyachilar hujumining xavfliroq bo‘lgan tomoniga siljishadi va bo‘sh bo‘lib qolgan zonani 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 xolatiga chiqmoqchi bo‘lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo‘lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo‘lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o‘yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o‘rin almashinishda ikki o‘yinchi qatnashsa, unda ikki o‘zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o‘yinchilarini almashtiradi.

To‘siq yordamida qutulib, zonaga 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(8-rasm). Darvozabon bilan o‘zaro harakat to‘siq qo‘yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o‘yinchilar xarakati 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.



8-rasm

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 zonani 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 xolatni 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.

#### 4.8 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 imoya 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 berkitilgan maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga halaqit qilish mumkin. To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki erga 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 (9-rasm). 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 (to'qqiz metrlik chiziq oldida).



9-rasm

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 chiziq bilan birlashtirilgan, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

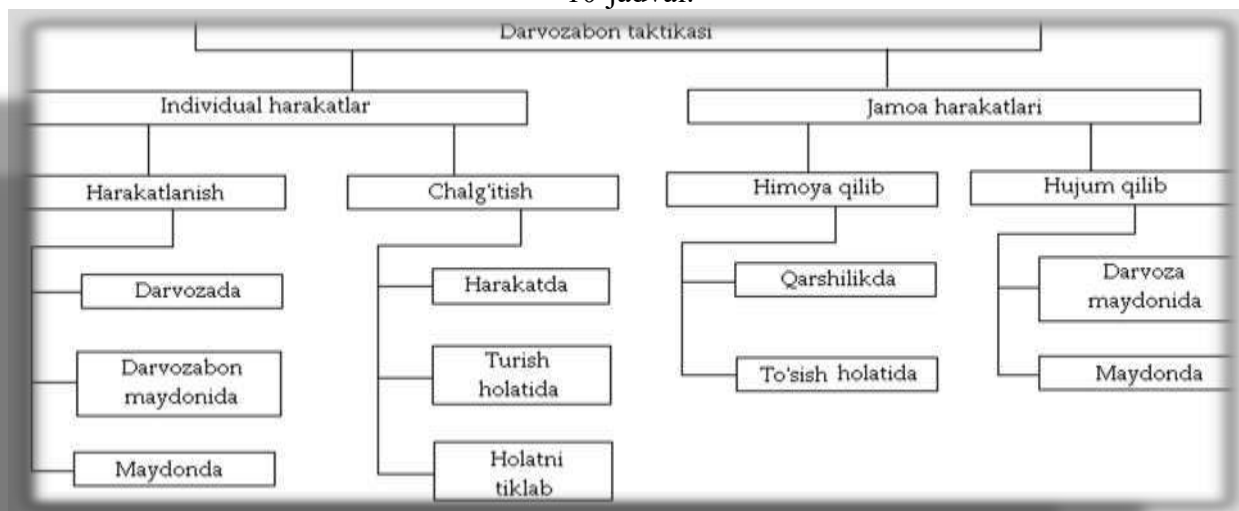
Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olishi va aldanchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat-e'tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining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



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

#### 4.9 Davozabon taktikasi.

Darvozabon taktikasi iqi qisimga bo'linadi bular individual xarakatlar va jamoa harakatlari 10-jadval.



10-jadval

#### Nazorat savollari:

1. "O'yin taktikasi" deganda nimani tushunasiz va uning asosiy vazifasi?
2. Strategiya va taktikani tushuntiring!
3. Gandbol sport turida o'yin taktikasining tasniflanishi
4. Jamoaviy hujum harakatlariga tegishli taktikani sanab o'ting!
5. Tez yorib o'tish va "pozitsion" xududiy hujum taktikasiga misollar keltiring!
6. Himoya taktikasiga tegishli jamoa harakatlarini atab o'ting!
7. Hududiy himoya deganda nimani tushunasiz?
8. Guruh taktik harakatlari nimalardan iborat?
9. Individual taktik harakatlarga misollar keltiring!
10. Pozitsion hujum nima?
11. Guruh va jamoa harakatlariga alohida tushuncha bering?
12. Himoya turlarini izohlang!
13. Himoyada uchraydigan taktik tizimlarni sanab o'ting!
14. O'yinchilarni "hududiy tizim" da joylashtiring!
15. Darvozabon taktikasini tasniflang?
16. Qarshi hujum taktikasini misollar bilan izohlang!
17. Taktik reja va musobaqalarda uning ahamiyatini tushuntiring!

## **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati**

### **Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar**

1. “Handball” Training. Werner Grage 2012
2. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
3. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006 г, 299с.
5. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar ro‘yxati**

6. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М: Советский спорт 2003 г.
7. Игнатьева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин-М: Союз гандболистов России 2001

## MAVZU: “Jismoniy sifatlarni rivojlantirish”



MA'RUZA №5



**Ma'ruzadan maqsad:** Talabalar ongida gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi tug'risida bilim kunikma va malakalarni shakillantirish.

### Ma'ruza rejasi

1. Jismoniy tayyorgarlik – Sport mahoratining asosi
2. Jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik)ni tarbiyalash
3. Funksional tayyorgarlik



## 5.1 Jismoniy tayyorgarlik – Sport mahoratining asosi

**Jismoniy tayyorgarlik (barcha yoshdagi guruhlar uchun) umumiy tayyorgarlik mashqlar**

**Saf mashqlar.** Ekkama-ekka bir qator orqama-orqa, interval, masofali. Bir safdan boshqa safga o'tish: bir qator, ikki qator, bir, ikki. Zich va oralarni iroq bo'lib saf tortib turish. Saf tortib turishdagi oroliq masofa kengligi. Saf tortish, safni to'g'irlash, safda hisob, joyda burilishlar yurishdan yugurishga o'tish va yugurishdan yurishga o'tish(1-rasm).



1-rasm

**Elka va qo'llar uchun mashqlar.**

Xar-hil dastlabki xolatda (asosiy xolatda, tizalarda, utirib, yotib) qo'llarni bukib yana to'g'irlash, aylantirish, siltash, orqaga va oldinga siltash, ikki va birin-ketin qo'llarni orqa va oldinga xarakatlantirish barcha mashqlarni yurib va yugurgan xolatda bajarish.

**Oyoqlar uchun mashqlar.** Oyoqlar uchida ko'tarilish; oyoqni son qismida bukish; o'tirish; oyoqlarni xar-hil tomonga siltab ko'tarish; keng xatlab "purjinali" xarakat qilish; xar-hil dastlabki xolatdan sakrashlar (oyoqlar birga, elka kengligida, bir oyoq oldinda va yana boshqa). Oyoqlarni tayanib, sakrab bukish va to'g'irlash.

**Bo'vin va gavda uchun mashqlar.** Egilish, aylantirish gavdani burish, yerda yotib bukilgan va to'g'ri oyoqlarni ko'tarish; oldi va orqaga tayangan xolda oyoqlarni xar-hil tomonga qo'tarish; yotib dastlabki xolatdan oyoqlarni burchak qilib ko'tarish; o'tirgan xolda va boshqa bir narsaga osilgan xolda oyoqlarni bo'rchak qilib ko'tarish; va ushbu mashqlarni bir biriga bog'lab bajarish. To'ldirma to'pni bosh orqasidan uloqtirish buda o'llar yuqori ko'tarilgan xolda to'ldirma to'pni bosh orqasidan sherikga uloqtiradi(2-rasm)

Barcha guruh mushaklari uchun mashqlar. Qisqa va uzsn ip (skakalka), gantel, to'ldirilgan to'p, qum to'ldirilgan qopchalar, rizinali qarshilik, tayyoqchalar, shtanga (o'smirlar uchun) bilan bajarish mumkin.

Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar. O'z vazni og'irligida mashqlar bajarish; osilib turib tortilish, tayanib qo'llarni bukib to'g'irlash, bir va ikkinchi oyoqda galma-gal o'tirib turish. O'z vaznini va sheriklar qarshiligida mashqlar bajarish. Og'ir narsalarni joydan-joyga ko'chirish. Kanatga (arqonga) tortilib chiqish. Gimnastik devorda mashqlar bajarish. Shtanga bilan mashqlar: itarish, sakrashlar, o'tirib turish. To'ldirilgan to'plar bilan mashqlar. Xar-hil trenajyorlarda mashqlar bajarish.



2-rasm

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

Egiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar. Keng amplituda umum rivojlantiruvchi mashqlarni bajarish. Sheriklar yordamida mashqlar (egiluv, oyoq va ko'llarni oxirigacha oborish, ko'prik, shpagat) bajarish. Gimnastik tayyoqqa yoki to'rta bo'lib birgalashib skameykani ko'tarib

har xil holatda egilish, burilish (yuqoriga, oldinga, pastga, bosh ortiga, bel ortiga); keng qadam tashlash va sakrab o'tish; burilish va aylantirish. Gimnastik devor va skameykada xar-hil mashqlarni bajarish.

Epchillikni rivojlantiruvchi mashqlar. Har xil yo'nalishda qo'l va oyoqlar bilan harakat qilish. Joydan, yurib va sakrab oldinga, orqaga, yon tomonga do'mbaloq otish (кувырок qilish). Oldinga, orqaga, yon tomonga aylanish. Qo'l, tirsak va bir oyoqni yuqori ko'tarib turish. Gimnastik "otdan" tayanib sakrash. Gimnastik ko'prikchalardan deysinib sakrash. Batutda sakrash. Gimnastik skameyka va to'sinlarda muvozonat saqlash mashqlarini bajarish. Ikki-uch tennis to'pi bilan "janglirovanie" qilish. Xarakatdagi va xarakatsiz mo'ljalga to'p o'zatish. Burilib va do'mbaloq oshib, so'ng to'p otish.

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

Tezkor ko'chni rivojlantiruvchi mashqlar. Qarshi to'siqlardan balandlikka sakrash, joydan o'zunlikda sakrash, ikki va oyoqdan oyoqqa sakrash. Uskunalar (skameyka, to'plar va xoqazo) ustidan sakrab o'tish. Chuqurlikga sakrash. Zinalar bo'ylab yuqori va pastga sakrab yugurish. Chuqurligi tizzidan oshmaydigan suvda, qumlik joylarda shiddat bilan yugurish. Yugurish, sakrash, otish elementlari ko'shilgan estafetalar bajarish. Granat, nayza, disk, yadro uloqtirish. Guruh bo'lib gimnastik skameykada mashqlar bajarish.

Umum chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar. Bir tekis masofalarni o'zgartirib (500m, 800 m, 1000 m) yugurish. Qizlar uchun uch kilometr, usmirlar uchun besh kilometr kross yugurish. Uch daqiqadan bir soatgacha xar-hil joylarda yugurish (xar-hil guruxlar uchun). Vaqtni xisobga olib va olmasdan suzish. Balandlik va pastlik mavjud bo'lgan tog'liq joylarda vaqtni xisobga olib uchdan o'n kilometrgacha yurish. Bolalar va qizlar uchun vaqtni hisobga olib basketbol, mini-futbol, sport o'yinlarini o'ynash. Marsh-brosok, turistik "poxodlar".

#### *Maxsus tayyorgarlik mashqlari*

Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish xar-hil xolatda (o'tirib, to'rib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyda va xarakatda maksimal tez qadamda yon taraflarga katta qadamlarda tez yugurish(3-rasm). Xar-hil ishora va tovushlarga binoan: sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun sherik bilan musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan moksimon yugurish xar-hil bo'rulishlar) yugurish.



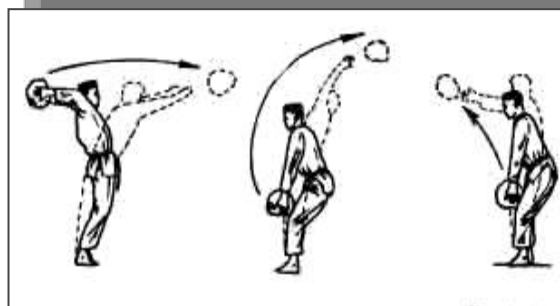
3-rasm

Qisqa bo'laklar yakunida o'rtasida masofa boshida sakrab yugurish.

Chuqurlikka sakragan, so'ng yaia yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko' marta). Oyoqdan oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va xarakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, ganteli yana boshqa) yugurish va sakrash.

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

Qo'ning bukiladigan qismlarini bo'kish, yozish va ko'l panja qismlarini aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar aloqa va barmoqlar bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki xolatda tik ko'llarga tayanib yotib oyoq uchlari joyda ko'llar bilan yurib aylanma xarakat qilish. (O'nga va chapga) tik ko'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida kutarilib oldinga, orqaga xarakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlari tayanib yotib oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda deysinib sakrab, ko'llar bilan karsak urish. Qo'l panjasida gantel, espander tennis to'pi (siqish) bilan mashqlar qilish. Rezinali arqon va gantelar bilan otish mashqlarini "imitatsiya" qilish. To'ldirma to'pni pastdan va bosh orqasidan uloqtirish(4-rasm). Skameykada yotib ko'plarga gantel olib, ko'llarni yuqoriga, yonga pastga yana boshqa xarakatlar qilish.



4-rasm

Xar-hil vaznda va kattalikdagi (tennis, erkak va ayollar gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirilgan) to'plar uzoqlik, mo'ljalga tezlik bilan otish. Toshni suv ustidan sanchitib otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol setkasi ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga muljallab otish. Joydan, sakrab oldinga, yonga yiqilib ko'llarga tushish. Yugurib kelib gimnastik skameykadan deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastik ko'prikchadan deysinib sakrab erdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga teqqazish sharti bilan to'p otish.

#### *O'yin epchilligini rivojlantirish uchun mashqlar*

Yugurib, yurib yiqilib, dumbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Dumbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. To'pni devorga (batut) otib qaytgan to'pni ilib olish va kopleks darvozaga to'p otish mashqlari(5-rasm).



5-rasm

Devordan (batut) qaytgan to'pni o'grilgandan, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastik ko'prikchadan deysinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal xolatini saqlab) xar-xil xarakatlarni bajarish.

Skamkeyka ustida to'pni olib yurish, skameyka ustida yurib to'pni erga urib olib yurish va to'siqlar ustidan o'tib to'pni erga urib olib yurish. Ikki qo'lni vaqti-vaqti bilan almashtirib ikki to'pni erga urib olib yurish. To'pni erga urib olib yurib sherik to'pini urib yuborish. maksimal shiddat bilan xar-xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pnt erga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Xar-xil kenglikdagi qadamlarda, xar-xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. SHerik bilan 2-3 m oraliq musofani saqlab bir-biriga yuzma-yuz xar-hil xarakatlarni bajarish.

#### *Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.*

Yugurib, sakrab texnik-taktik mashqlarni ko'p marta xar-hil shiddatda, davomatda va tanafusda bajarish. O'yin vaqtni ko'paytirib ximoyadan xujumga, xujumdan ximoyaga o'tib o'quv o'yinlarini o'tkazish. Aylanma mashg'ulot (tezkor-kuch, maxsus).

## **Jismoniy tayyorgarlik** *Tezkor-kuch qobiliyatini takomillashtirish*

### 1-vazifa.

-Dastlabki xolat: Ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oroliq masofa, ulardan biri oyoqlarni oldinga cho'zib utiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib to'radi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigi ko'krak qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib so'ng yana o'tirib to'pi ilib oladi.

-Xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi.

-Xuddi shuning o'zi, faqat to'p erdan sapchigandan so'ng uni ilib olishi zarur.

### 2-vazifa.

-Darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Xujumchi to'p bilan darvozaning pastki qisimlariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday xolatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi.

-Xuddi shuning o'zi, faqat to'plar dumalab kelmasa darvozabon unday otilgan to'plarni faqat qo'l bilan qaytaradi.

-Qo'llarga tayanib yotgan darvozabon oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga xarakat qiladi.

- qarshilikdava yuk bilan yugurish. Bunda gandbolchiga orqa tarafidan qarshilik ko'ratish mobaynida gandbolchi oldinga qarab yuqurish lozim(6-rasm)

### 3-vazifa.

-Darvozabon chalqancha erda (polda) yotib qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'griladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sheriga ketma-ket to'pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga xarakat qiladi.



6-rasm

Shu yo'snida o'sha yo'nalishda aylanib xarakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchaning otgan to'plarini qaytarishga xarakat qiladi.

-Darvozabon darvozada yotgan holatida, o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishini mo'ljallab to'p otadi. Darvozabon vazifasi-to'pni ilib yana uni o'yinchiga qaytarish.

### 4-vazifa.

-Darvozabon navbatma-navbat, o'tirib turish va sakrash xarakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun ximoya xarakatlarini ham bajaradi.

-Darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga xarakat qiladi.

## *Xarakat tezligini takomillashtirish*

### 1-vazifa.

-To'pni yuqoriga, oldinga tashlab darvozabon tez otilib yugurib to'pga etib olib uni ilib oladi.

-Xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlar to'voni orqa qismda yugurib to'pga etib oladi va unga ega bo'ladi.

-Xuddi shuning o'zi; faqat darvozabon xarakatni tovonning tashqi qismda, keyinchalik ichki qismda bajariladi.

-gandbolchilar to'siq va fishkalar ustidan tezlikda sakrab o'tishlari(7-rasm).  
-Darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon o'tilib yugurib to'pdan o'tib to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng erga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.



7-rasim

-Sherik o'yinchi qo'llardan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2m masofada turgan darvozabon to'p erga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tegkazishi kerak.

Mashq masofani uzoqtirlashish bilan murakablashtiriladi.

-Ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib xarakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez o'tilib yugurib tashlangan to'pni ilib oldai.

#### 3-vazifa

-Ikki darvozabon to'p bilan bir-birining orolig'i 4-8 m masofada chuqur o'tirgan xolatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va xar-hil xolatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab xarakat qilib sherik to'piga ega bo'ladi.

-Ikki darvozabon bir-birini ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan xar-hil o'nga, chapga, orqada turgan sherik diqqatini jalb qilib xarakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning xar-bir xarakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlaganida yoki tushirib yuborilganda sakrab xarakat qilib to'p erga tushmasdan unga ega bo'lishga xarakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

#### 4-vazifa.

-Dastlabki xolat; Uch darvozabon to'p bilan oroliq masofa 3-4 m xosil qiluvchi xar-hil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng, xar qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga xarakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashishi usullari xar-hil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib).

-Ikki darvozabon to'p bilan, bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi xarakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning xar-biri to'p erga tushmasdan uni ilib olishga xarakat qiladi.

### *Epchilikni takomillashtirish*

#### *1-vazifa.*

-Darvozabon devorga yuzlanib 2-2,5 m masofada turib oyoqning tavonining o'ng va chap tarafi bilan tennis to'pini yo'naltiradi va uni shu oyoq bilan tuxtatadi.

-Xuddi shuning o'zi, faqat devorga otilgan to'pni shunday xisoblash kerakli to'p devorga tegib qaytgandan so'ng erga darvozabon oldida tushish. Darvozabon sakrab 180o o'grilib to'pni ilib oladi.

-O'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni erga urib olib yurishni, ikkinchi yuqoriga ko'tarilgan qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi.

-O'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni erga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'nga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga xarakat qilib takrorlash mumkin.

-Devorga yuzlanib qornida yotib devorga to'p otadi va qaytdan to'pni qaytaradi ( mashqni erda o'tirib yurib bajarish mumkin).



-O'tirib (yotib) devordan 3-4 m oroliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib ilib oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oroliq masofani qisqartiradi.

2-vazifa.

-Darvozabon devordan 3m oroliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lga tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarini navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim.

-Darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib darvozabon oyog'i tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab 180o o'g'riladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

## 5.2 Jismoniy sifatlar (tezkorlik, chaqqonlik, kuch, egiluvchanlik, chidamlilik)ni tarbiyalash.

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

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi – gandbolchi uchun xos bo'lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

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

### Kuchni tarbiyalash

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yin-chining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin. Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko'p bo'lib bulardan biri sherikla qarama qarshi xolatda joylashib bir-birlarini o'ng qo'llarini ushlab boshlovchining ishorasidan keyin sheriklar bir-birin o'zning tamoniga qarab tortishishni boshlashdilar belgilangan vaqt ichida va sheriklar qo'llarni almashtirishadi(8-rasm).



8-rasim

**Mutlaq kuch** – mushakning (yoki mushaklar guruhi-ning) o'z og'irligidan qati nazar, qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuch. **Nisbiy kuch** – o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

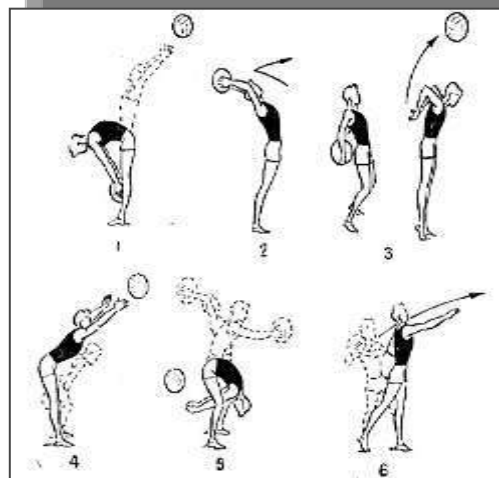
«**Portlovchi kuch**» – sport mashqi yoki o'yin harakati sharoitida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qattiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. 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 potensialining jamg‘arili-shini 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 qobi-liyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak. Portilovchi kuchni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko‘p bo‘lib bulardan biri to‘ldirma to‘pni bosh orqasidan, yuqoridan ko‘krak oldidan, pastdan, oyoqlar orasidan tezlikta uloqtirish belgilangan vaqtda yoki belgilangan bajarish suratida bajarish(9-rasm)

Kuchni og‘irliklardan foydalanish xarakteri bo‘yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo‘lish mumkin: tashqi og‘irlanish yoki qarshilanish va o‘z og‘irligi yoki badanning qisman og‘irligi orqali baja-riladigan mashqlar.



9-rasm

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

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu - 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 beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhleri ishga qanchalik kam jalb qilingan bo‘lsa, badanning siljish yo‘li qanchalik qisqa bo‘lsa va badanning kamroq qismi og‘irlik bo‘lib qarshilansa, ularni shunchalik ko‘proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katta kuchlanish bilan bosqichma-bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Bularga turgan joyida belgilangan sport jixoziga sakrab chiqish yoki belgilangan balandlika sakrashlar kiradi(10-rasm). Ana shunday mashqlardan biri elkaga qo‘yilgan shtanga bilan o‘tirib turish - tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo‘lakhasidan ma’lum balandlikkacha sirg‘anib tushishi lozim.



10-rasm

Bu sharoitda o'yinchiga o'z imkoniyatidan ko'ra ham anchagina og'irroq shtangani ko'tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo'lakcha-sidagi 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 erga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo'lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo'ladi. Shtanga bilan (optimal og'irlik) sekin-asta o'tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo'shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo'shish kabi mashqlarning ko'pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sak-rashning 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 rost-lovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg'ulot amaliyotiga og'ir to'ldirma to'plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmashoq, chegaralangan joydan ra-qibni 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 elka bo'g'imi atrofidagi mushak guruhlarining, qo'l va barmoqlarni harakatlantiruvchi mushak guruhlarining rivojlanish darajasiga bog'liq bo'ladi. Shu mushak guruhlarini rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo'llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo'l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to'ldirma to'plarni faqat qo'l panjasi bilan yuqoriga yo'naltirish; yadroni qo'ldan chiqarib yuborish, keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib erga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo'lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis to'pi, prujina, rezinali xalqalarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan irg'itish kabi ular uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch «gradient»ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- «amortizatsiya» fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.<sup>7</sup>

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivoj-lantirish 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 baja-rish, ya'ni qisqa vaqt (0,5-1,5 *min*) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

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

<sup>7</sup> «Handball» Training. Werner Grage 2012 120-bet.

«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 sekunda 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*) elkaga 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 kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar xam sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

### Tezkorlikni tarbiyalash.

Jismoniy fazilatlaridan biri bo'lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma'lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni xarakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuddir:

– tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;

– oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lma-sin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;

– yakka harakatni bajarish tezligi;

– harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yinchi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25-30 *m* masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida aniq ifodalanadi.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlar-dan foydalaniladi(11 rasm). qayta tezlanishda maksimal darajaga etkazadigan qilib tezlikni sekin-asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.<sup>8</sup>

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;



11-rasm

<sup>8</sup> «Handball» Training. Werner Grage 2012 132-bet.

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

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

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

– dastlab yugurib borishdan so'ng (6-8 m) 20-30 m masofada maksimal tezlikka erishish(12-rasm).

Siltanish (ro'vok) 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 erga urib yurish va chalg'itib 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 harakatlari muvo-fiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan mu-rakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharo-itlarga 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 sha-roitda (boshqa snaryadlar va tuproq, to'siqlarni bosh-qacha joylashtirish, ob-havo sharoitlarining qiyinligi va boshqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va engil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar ham chaqqonlikni rivojlantiruvchi vositalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jara-yoni 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 erga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;

- fishhalar orasidan tezlikda o'tib yugurish vaqtga(13-rasm).

– to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga otib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180-360e 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;



12-rasm



13-rasm

– harakatda to‘pni ilish yoki undan o‘zini olib qochish;  
– aylanayotgan arg‘amchidan sakrash va to‘pni ilish hamda sherigiga uzatish;  
– yotgan holatda to‘pni yuqoriga otish va o‘tirib uni ilish;  
– bir oyoqni oldinga ko‘tarish va ko‘tarilgan oyoq tagidan to‘pni tashqi tomondan o‘tkazib yuqoriga otish;

– to‘pni bir qo‘llab ushlab, uni gavda atrofida qo‘ldan qo‘lga o‘tkazib aylantirish; shuning o‘zi, ammo oldinga engashgan holatda to‘pni oyoqlar orasidan o‘tkazish; shuning o‘zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo‘yilgan holatda to‘pni «sakkiz» shaklida oyoqlar atrofida o‘tkazish;

– ikki to‘p bilan «jonglyor»lik qilish.

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

1. Akrobatik sakrash – to‘siq ustidan o‘mbaloq oshish, keyin bir oz yugurib «derazaga» sakrash, so‘ng prujinasimon ko‘prikchadan depsinib, arqonga ma‘lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo‘ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizig‘iga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

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

3. Shunga o‘xshash «to‘siqlar polosasi»ni 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 ular ataylab trenirovka mashg‘ulotiga kiritilgan bo‘lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

### Chidamlilikni tarbiyalash

Chidamlilik-markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg‘unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko‘rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklanmalarining o‘ziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta‘sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo‘lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar juda ko‘p bo‘lib bulardan biri uzoqlikka yugurish 3000, 5000 metrlarga yugurishlar misol tariqasida keltirish mumkun(14-rasm).



14-rasm

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilik-ning 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 vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Trenirovkaning 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 tekshi-rishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jadallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dars paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklik shakllarning 5-7 minutli kompleksini 2-3 marotaba kiritish kerak. Bunday o'zgarishlar mashg'ulot-ning 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 xajmiga 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 trenirovka o'yinlaridan ham foydalaniladi. SHu bilan birgalikda, trenirovka o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odat-dagidan 5-10 minut uzaytirish kerak: o'yinga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir – gandikap o'tkazish mumkin.<sup>9</sup>

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin. CHunonchi, to'liq dam olishga 3-5-7 minutli tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa «aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovka-ning har bir «bekatida» aniq dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma-xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga «imkon» yaratadi:

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

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

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

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan inter-val va aylanma trenirovkaning jiddiy dasturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funksional imkoniyati va tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jara-yonlariga yaxshi sharoit (stimul) yaratib bergan holda yuk-lanmalarini jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katta ahamiyatga ega:

- trenirovka jarayonining hamma elementlarida yuklanmalar va dam olishni bir-biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka 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'shashtiruvchi passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (sta-dionda, 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.<sup>10</sup>

<sup>9</sup> “Handball” Training. Werner Grage 2012 142-bet.

<sup>10</sup> “Handball” Training. Werner Grage 2012 153-bet.

### Egiluvchanlikni tarbiyalash

Egiluvchanlik - bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshi-rishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofiq bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, katta xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun xaftada 2-3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.



14-rasim

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 marka-zini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murak-kabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- o'tirgan xolda oyoqlarga cho'zilish(14-rasmlar).

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

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushak-larni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va

uning yangi turi - psixoregulyatorli trenirov-kadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda. Asta-sekin kattalashtirilib

boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan qayta-qayta bajariladigan prujina-simon 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 seriyalar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi guruhi uchun mo'ljallangan takroriy mashq-larning umumiy soni asta-sekin ortib borishi kerak.

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



14-rasim



### 5.3 FunkSIONAL tayyorgarlik

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

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahira-sidan tashqari «gipoksiya» (havo etishmaslik) holatiga – ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod etishmas-ligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmi haddan tashqari katta ish tasiridagi toliqishdan saqlab qolishga subektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo 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 etarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

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

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

#### Jismoniy yuklamani hisobga olish

Gandbol mashg'ulotida yuklama hajmi bajarilish muddati bilan belgilanadi. Trenirovka hajmini mashqlar bajarishga ketgan vaqt yoki mashqlarni bajarish soni bilan aniqlash mumkin.

Shiddatlilikni har xil usullar bilan aniqlash mumkin. Eng oddiy va to'g'ri usul-pedagogik nazorat asosida shiddatlilikni aniqlash. Bu holda maksimal, katta va kichik shiddatlilik aniqlanadi (V.E.Goncharenko va E.I.Polyanskiy, 1980). Musobaqa jarayonida telemetrik asboblarda yordamida yurak qisqarishining tez-tez takrorlanishi tufayli shiddatlilikni baholashni V.YA. Ignateva (1980 y) tavsiya etgan. Y.M.Shanenkov (1976) yurak qisqarishining takrorlanishi orqali (ChSS) nagruzka shiddatini aniqlashning hammabop hisoblash usulini tavsiya etdi (15-jadval). Ko'p tekshirishlar natijasida bu usulning juda to'g'riligi aniqlandi, chunki qon tomir urishining asboblarda yordamida olingan ma'lumotlari qo'l bilan qon tomirni ushlab olingan ma'lumotlardan farq qilmasligi aniqlandi. Bu usulda butun mashg'ulot mobaynida har bir bajarilgan mashqdan so'ng 10 sek davomida qon tomir urishi qo'l bilan ushlab aniqlanadi. Bunday usulni qo'llash mashg'ulot yuklama shiddati va har bir gandbolchining shaxsiy reaksiyasini aniqlashda to'la ma'lumot olishga yordam beradi.

#### Yurak qisqarishi takrorlanishi tufayli mashg'ulot yuklama shiddatini aniqlash (Y.M.Shaninkov, 1976)

15-jadval

Shiddatlilik	Minimal	O'rta	Baland	Maksimal
Yurak qisqarish soni (CHSSR <i>ud.min.</i> )	130	130-150	150-170	170 va hokazo

### **O‘qish davomida videoyozuvlardan foydalanish**

Ilmiy-tekshirish ishlarida kinoga olish va videoga yozish eng ko‘p uchraydigan pedagogik usul hisoblanadi. Ular yordamida aniq ma’lumotlar olish, shaxsiy va jamoaviy texnik-taktik haraktlarni tahlil qilishga imkoniyat yaratiladi.

Ilmiy tekshirishda qo‘llaniladigan boshqa usullar-dan videoyozuvning ustunligi quyidagilardan iborat: ilmiy tekshirishda kerakli qismlarni bir necha marta qayta ko‘rish, videoyozuvni sekinlashtirish va, kerak bo‘lsa, videoyozuvni to‘xtatib qo‘yish imkoniyatidan foydalanish mumkin.

### **Pedagogik nazoratning me‘yoriy ko‘rsatkichlari**

O‘smirlar va katta yoshdagi sportchilarning tayorgar-ligini ko‘p yillik mashg‘ulot jarayonida muntazam baholab borish katta ahamiyatga egadir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikda jismoniy me‘yorlarni nazorat qilish o‘quv mashg‘uloti rejasini to‘g‘ri tuzishga aniq yo‘nalish hisoblanadi.

### **Gandbolchilarning ko‘p yillik tayvorgarligi**

uslubiy nizom asosida tuziladi, ya’ni o‘quv-mashg‘ulot jarayonida qo‘yilgan kompleks vazifalarni echish uchun.

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

Yuqori malakali sportchilarga erishish uchun ma’lum xajimdagi o‘quv-mashg‘ulot va musoboqalarda ishtiroq etishni talab qiladi. O‘quv mashg‘ulotni shunday tuzish zarurki, uida shug‘ullanuvchi energo resurslarini sarflash va tiklanishi nisbatini saqlash lozim. Buning uchun o‘quv mashg‘ulot jarayoni tizimini ratsional taqsimlash va har bir shug‘ullanuvchiga individual yondoshish kerak.

Yuqori malakali gandbolchini o‘rgatish faqat mashg‘ulot va har taraflama jismoniy rivojlanish vazifalarini kompleks echish orqali erishiladi. Dastlabki tayyorlov bosqichida u muomolar oddiy darslarga kompleks yondoshish orqali erishiladi. Faqat iqtisoslashgan mashg‘ulot va qisqa musobaqa siklini qo‘llash zarurdir. Yosh sportchilarni xar taraflama tayyorlashni bir xil rivojlantirish bir tekis bo‘lavermaydi, chunki bir yoshdagilar bir sifat rivojlansa keyingilariga boshqa sifat rivojlanadi. Shuning uchun asosiy jismoniy sifatlarni barobar rivojlantirish juda muhimdir, bu jismoniy sifatlarning rivojlanishi darajasini saqlab turishga olib keladi. Buning uchun murabbiy yosh uyinchilarning rivojlanishini o‘zga xos hususiyatlarini yaxshi bilishi talab etiladi.

Gandbol – jamoaviy sport turi. Musoboqalarda ishtiroq etish gandbolchilarning maxoratini oshirishga yordam beradi. Ammo, sifatlarni tarbiyalash yosh farqi xususiyatlariga bog‘liq bo‘ladi. Gandbolda individuallik quyidagicha amalga oshiradi; yoshiga binoan, jinsi, o‘yin ampluasiga qarab, antropometrik bioligik holat, tegishli yoshdagi bosqichga ta’luklisidan bolalardan ortiqcha talab qilish mumkin emas. Ayniqsa texnik va taktika asosida tuzilgan musoboqa jarayonida.

Yosh uyinchilarni tayyorlashda jismoniy qobuliyatlarini rivojlantirish jarayonida yuklamalarni ko‘paytirish xisobga olishi lozim. Bir hil yoshdagilarga bu davrda kuch ko‘payadi, yana birida esa chidamlilik va boshqalar. Bu davr ta’lukli xarakat sifatlarini ta’komillashtirish uchun qulay bo‘lishi mumkin va murabbiy maxsus yunalishdagi yuklamalarni berib rivojlanishga qulaylik yaratadi.

## Harakat sifatlarini rivojlantirish uchun namunaviy qulay davr

16-jadval

Jismoniy sifatlar Morfofunktsional ko'rsatkichlar	Yoshi							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Gavda uzunligi				q	q	q	q	
Mushaklar hajmi				q	q	q	q	
Tezlik	q	q	q					
Tezkor-kuch sifati		q	q	q	q	q		
Kuch				q	q	q		
Chidamlilik	q	q					q	q
Anaerob imkoniyat	q	q	q				q	q
Egiluvchanlik	q	q						
Koordinatsional imkoniyat	q	q	q	q				
Muvozanat saqlash		q	q	q	q	q		

16-jadvalda umuman barcha bolalar va o'smirlar uchun xarakteristik sifatlarini rivojlantirishning davrlari ko'rsatilgan. Ammo yuqori malakali sport natijalariga erishish uchun qobiliyatini gandbol guruhlaridan tashkil topishi xisobga olishi zarur. Avvalo, ular baland bo'lyi bolalardan tashkil topadi. Ular oddiy bolalardan xar tomonlama farq qiladi. Ko'p hollarda bunday bolalar o'ziga taloqli bolalardan ko'p ko'rsatkichlari ustunlik qiladi, ayrim hollarda jismoniy qobiliyatlarda ham yaqqol ko'zga tashlanadi.

Undan tashqari yosh qizchalar bilan bolalar, shuningdek ayniksa usmirlar va qizlarda jismoniy tomonidan katta farq qiladi. Bu hollatlarni xisobga olmasdan o'quv-mashg'ulot jarayonini ratsional tuzish mumkin emas.

Yosh gandbolchi qizlar va bolalar xar hil yoshdagilarda, tezkor-kuch, ayniqsa to'p otishdi ancha farq qiladi. Ammo 14 yoshgacha ularning funksional ko'rsatkichlari aytarlicha farq qilmaydi. Yosh ulg'ayishidagi farq bolalar foydasiga xal bo'laveradi.

Tayyorgarlik o'sishining asosiy shartlaridan biri mashg'ulot yuklamalarining ratsional ko'paytirishdir. Faqat bu holda yuklama dara-jasi shug'ullanuvchi ish qobiliyatini hisobga olgan holda beriladi. Mashg'ulot yuklamalarini shunday tanlash lozimki unda xar bir shu-g'ullanuvchiga individual, guruh gandbolchilariga ushbu bosqichdagi ish qobiliyatini xisobga olib beriladi.

Yosh sportchilarning jismoniy tayyorgarliklarini xisobga olib mashqlar miqdori shiddatni oshirishga qaratish zarur. Shug'ullanuv-chilarning dinamik xarakterdagi mashqlarni xar hil tempda bajarishga o'rgatish maqsadga muvofiqdir.

Shug'ullanuvchilar texnik usullarni mashq qilishi bilan bir paytda, jismoniy yuklamalarni bir muncha ko'tarish mumkin (maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun). Qaytarish sonini ko'paytirib, o'yinchilar harakatini murokablashtirib va texnik usullarni bajarish tezligini oshirgan holatda va hokazo.

Agar mashg'ulotga tezlik va to'g'ri xarakteristik mashqlari kiritilgan bo'lsa, u holda avval to'g'ri rivojlantiruvchi mashqlar beriladi, undang so'ng tezlik to'g'rilik bilan birga faqat texnik malakali taktik o'zlashtirish bilan birga shakillantirilganda o'yin taktikasi muofa-kiyatli o'zlashtiriladi. Yosh sportchilarning oldiga shunday vazifa qo'yi-shi kerak, binobarni texnika egallashda qiynalmasliklari kerak.

Vaqtdan avval o'yinchilarni o'yin funksiyalariga ajratish kelajak takominlashtirish istiqloqlini kamaytiradi. Dastlabki iqtisos-lik bosqichida yosh sportchilar jamoada xar qanday funksiyani bajarishni o'rgaishlari shart.

Har bir shug'ullanuvchi bir hil darajada to'pni o'zlashtirish, uni erga urib olib yurish, to'pni joydan va xarakteristik darvozaga otish xujum qi-lish va ximoya qilishni o'rganishga majbur. Ushbu kompleks malakalarni o'rganib olgandan so'ng, bu yosh gandbolistning individual sifati shakillanadi va iqtisoslangan "amplua"ga o'tadi.

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda baland bo‘yli usmirlar va qiz-lar bilan ishlashda alohida diqqatni jalb etish zarur. Chunki jismoniy yuklamalarga unga chidash bera olmaydi va jismoniy ish qobiliyati dara-jasi past bo‘ladi.

Darvozabonni tanlash uchun barcha shug‘ullanuvchilarni darvozada o‘ynatib ko‘rgandan so‘ng tanlaniladi. Darvozabon ixtisosligini bog‘lash 2-chi yil shug‘ullanuvchi o‘quv mashg‘ulot guruhlarida boshlanadi.

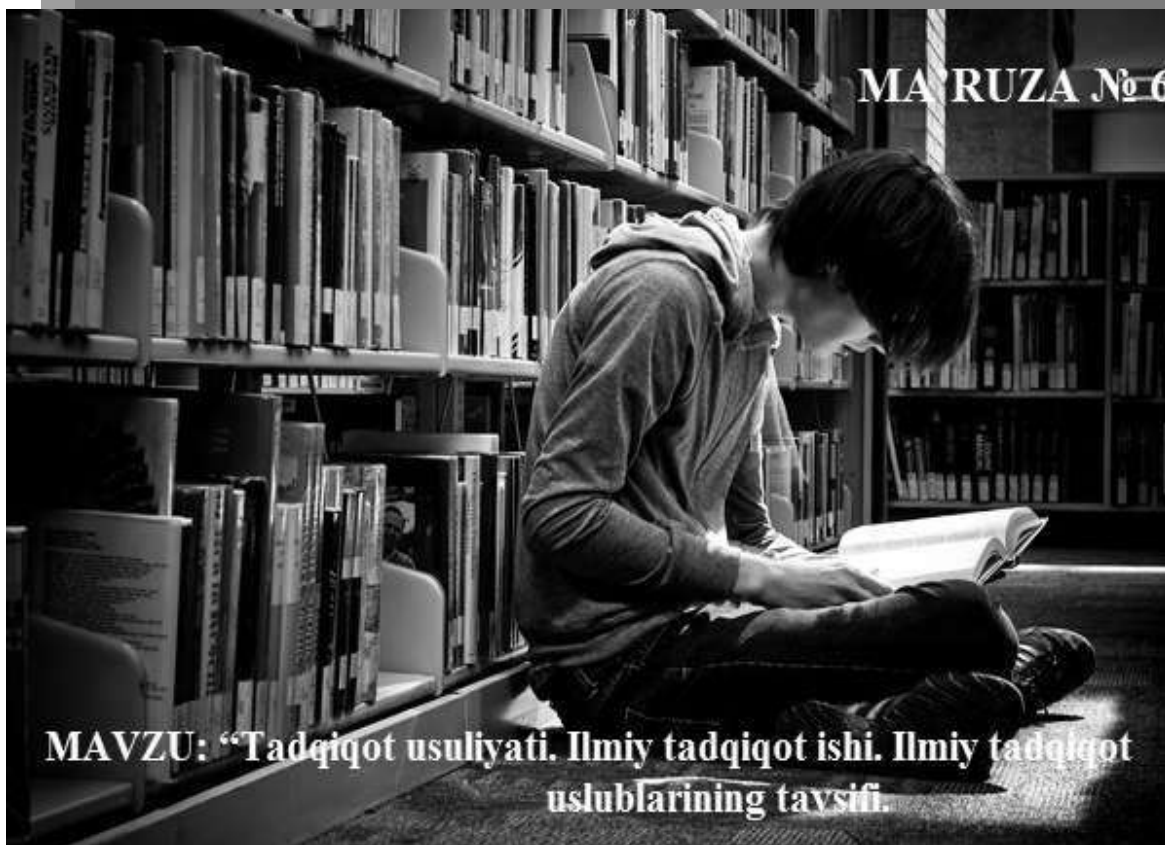
#### **O‘z-o‘zini tekshirish savollari**

1. Jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
2. Jismoniy tayyorgarlik nechiga bo‘linadi?
3. Gandbolchilarning maxsus jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz?
4. Umumiy jismoniy tayyorgarlik deganda nimani tushunasiz?
5. Kuch deb nimaga aytiladi?
6. Tezkorlik deb nimaga aytiladi?
7. Chaqqonlik deb nimaga aytiladi?
8. Chidamlilik deb nimaga aytiladi?
9. Egiluvchanlik deb nimaga aytiladi?
10. Jismoniy tayyorgarlikning asosiy vositalariga nimalar kiradi?

#### **Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar ro‘yxati**

##### **Asosiy darsliklar va o‘quv qo‘llanmalar**

1. “Handball” Training. Werner Grage 2012.
2. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
3. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006 г, 299с.



Ma'ruzadan maqsad: "Talabalarga ilmiy tadqiqot ishlari va Ilmiy tadqiqot uslublarining tavsifi, ilmiy ta'minot to'g'risida batafsil ma'lumotlar berish"



#### Maruza rejasi

1. TO'ITI talabalarining o'quv ilmiy tadqiqot ishi va uning asosiy shakllari
2. Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish uslubi
3. Ilmiy-tekshirish ishi

## **6.1 Gandbol mutaxassisligida talabalarning o'quv ilmiy tadqiqot ishi (TO'ITI) va uni tashkil etish**

1. TO'ITI va TITIning asosiy prinsip shaklini tashkil etish.

1.1. TO'ITI va TITIning tashkil etish.

O'quv rejasi va ilmiy-tekshirish dasturiga amal qilib bularni ikki turga bo'lish mumkin:

1) talabalarning o'quv-ilmiy tekshirish ishi – TO'ITI;

2) talabalarning ilmiy-tekshirish ishi – TITI.

Bu ikki faoliyatning tarkibi bir-biri bilan chambarchas bog'liq. TO'ITI o'quv jarayonida va darsdan tashqari bo'sh vaqtda o'tkazilib, TITIning asosiy negi-zini tashkil etadi. Amalda TO'ITI o'tkazish jarayonida olingan maxsus bilim va malakalar o'z navbatida TITIning sifatini oshiradi.

1.2. TO'ITI va TITIning rivojlantirishining asosiy tamoyillari.

TO'ITI va TITIning rivojlantirishining asosiy tamoyillari quyidagilardan iborat:

1. Institutda ta'lim olish davomida izchillik va muvofiqlik.

2. Bajarish uchun qo'yilgan ilmiy vazifaga kompleks yondashishning oddiyligi.

3. TO'ITI va TITI mazmuni yoki yo'nalishining kelajakda gandbol sohasida ishlaydigan kelajak murab-biy ishi sifatiga taalluqliligi.

4. TO'ITI va TITIning ilmiy ish bilan shug'ullanish malakasini tarbiyalashdagi o'rni.

### **TO'ITItalabalarning o'quv ilmiy tadqiqot ishi va uning asosiy shakllari**

TO'ITI va TITIning asosiy shakllari:

1. Ma'ruza

2. Usuliy mashg'ulot.

3. Amaliy va seminar mashg'ulotlari.

4. Konsultatsiya (maslahat asosida).

5. Adabiy manbalardan referat yozish.

6. Hisobot va reyting - nazoratdan o'tish.

7. Bosqich ishi mavzusini tanlash va uni yozish.

8. Bosqich ishini yoqlash uchun ma'ruza tayyorlash.

9. Trenerlik amaliyoti davomida mustaqil o'quv-ilmiy tekshirish ishini olib borish.

10. Talabalar ilmiy-tekshirish to'garagiga qatna-shish.

Amaliy va seminar mashg'ulotlariga alohida e'tibor berish, gandbolga ixtisoslashuvchi talabalarga texnik jihozlardan foydalanish, instrumental usullarni o'rga-nish, eksperimental ilmiy-tekshirishni tashkil etish, bosqich ishini bajarish jarayonida ilmiy-tekshirish ishlarini o'tkazish va zarur ma'lumotlarni olish, taj-riba hamda kuzatish bayonnomalarini taxlash, faktlarni izohlash, hisobot va xulosani isbotlashni o'rganish uchun sharoit yaratish qo'l to'pi kafedra-si zimmasiga yuklanadi.

Davlat imtihonida talabalarning ilmiy-tekshirish ishlariga tayyorligi darajasini baholash uchun qo'yilgan talab kelajakda qo'l to'pi bo'yicha mutaxassis bo'luvchi talabani-ning professional sifati, malaka va qobiliyati har taraflama etuk bo'lishini taminlashdan iboratdir.

### **TALABALARNING O'QUV-ILMIY TEKSHIRISH ISHI**

Mashg'ulot va musobaqa faoliyati davomida sportchi-larning jismoniy sifatlari dinamikasini, organizmning funksional holatidagi o'zgarishlarni, texnik, taktik va ruhiy tayyorgarligini hisobga olmasdan turib bu jarayonlarni boshqarish va rejalashtirish mumkin emas. Talaba ilmiy-tekshirish ishlarining asosini tashkil qiluvchi bir-biriga yaqin bo'lgan turli fanlar-ning (biomexanika, fiziologiya, psixologiya, bioximiya va hako-zo) kompleks uslubiy izlanishlaridan va gandbolga taalluqli bo'lgan bir guruh pedagogik usullardan foydalanishni to'la o'zlashtirmog'i kerak.

### **TO'ITIning yillar davomida o'rgatish vazifasi**

Talabalar qo'l to'pi bo'yicha o'quv-ilmiy tekshirish ishlarini rejalashtirish va uni tashkil etishni I va II bosqichlarda to'la o'zlashtirib oladilar. Axborot usullari va har xil nazorat turlarining ilmiy-tekshirish usuliyatini (davriy, davomli, tezkor) o'rgangach esa adabiyotlarni ilmiy-usuliy

tahlil qilish va yana ilmiy-tekshirish ishi bilan shug'ullanish malakasini mustaqil rivojlantirishlari kerak. Bu ularning kelajakda ilmiy ishlarini davom ettirishlariga imkon beradi (kurs ishini bajarish).

TO'ITI III bosqich talabalarida maxsus pedagogik malakalarni vujudga keltirish uchun sharoit yaratishi kerak. Ular ilmiy tekshirishni trenirovka jarayonida tanlangan mavzuga oid shaxsiy usullarni ishlatib va testlar natijasida olingan ma'lumotlarni tanlab, tahlil etish asosida olib boradilar.

Bosqichda TO'ITI IV bosqichda tanlangan mavzusining faoliyati turiga oidligi aniqlanib, bosqich ishi individuallashtiriladi. Talabalar diplom ishi mavzusiga oid olingan aniq ma'lumotlar asosida malakalarini oshiradilar va ilmiy ishga layoqatlarini takomillashtiradilar.

## 6.2 Gandbolchilarning o'quv-mashg'ulot natijasida erishilgan holatini pedagogik nazorat qilish uslubi.

Pedagogik nazoratning asosini muntazam nazorat hamda jismoniy mashqlarning og'irlik darajasi va ularni maksimal namoyon etishni taminlovchi nazorat mashqlar tashkil etadi.

Pedagogik nazorat (V.M.Zatsiorskiy mualliflar bilan) o'z ichiga quyidagi nazorat turini oladi: a) sportchining holati, b) mashg'ulotdagi mashqlarning og'irligi; v) mashqlarni texnik jihatdan to'g'ri bajarish; g) muso-baqada 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 tasirida 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'irlik yoki uning teskarisi-ish bajarish holati va trenirovka qilishga intilishning ko'tarilishida ifodalanadi. Sportchining kundalik hola-tini xisobga olish, asosan, kelajak mashg'ulotda yuklama miqdorini rejalashtirishga xizmat etadi.

3. *Tezkor holat* bir mashg'ulotning yoki uning bir qismining tasirini baholaydi.

Pedagogik nazorat sportchi holatidan va faoliyati-dan ma'lumotlar olish uchun asosiy vosita hisoblanadi. U qo'llanilgan vositaning ta'sirchanligini, mashg'ulot usuli, sport formasining rivojlanish dinamikasini va sport natijalarini oldindan aniqlash uchun ishlatiladi. Pedagogik nazoratning vazifasi mashg'ulot yuklamasini xisobga olishdan, sportchining jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlik darajasini aniqlashdan, rejalash-tirilgan natijaga etish imkoniyatini belgilash va musobaqa natijalarini aniqlashdan iborat.

### Jismoniy yuklamani hisobga olish

Gandbol mashg'ulotida yuklama hajmi bajarilish muddati bilan belgilanadi. Trenirovka hajmini mashqlar bajarishga ketgan vaqt yoki mashqlarni bajarish soni bilan aniqlash mumkin.

Shiddatlilikni har xil usullar bilan aniqlash mumkin. Eng oddiy va to'g'ri usul-pedagogik nazorat asosida shiddatlilikni aniqlash. Bu holda maksimal, katta va kichik shiddatlilik aniqlanadi (V.E.Goncharenko va E.I.Polyanskiy, 1980). Musobaqa jarayonida telemetrik asboblarda yordamida yurak qisqarishining tez-tez takrorlanishi tufayli shiddatlilikni baholashni V.YA. Ignateva (1980 y) tavsiya etgan. Y.M.Shanenkov (1976) yurak qisqarishining takrorlanishi orqali (ChSS) nagruzka shiddatini aniqlashning hammabop hisoblash usulini tavsiya etdi. Ko'p tekshirishlar natijasida bu usulning juda to'g'riligi aniqlandi, chunki qon tomir urishining asboblarda yordamida olingan ma'lumotlari qo'l bilan qon tomirni ushlab olingan ma'lumotlardan farq qilmasligi aniqlandi. Bu usulda butun mashg'ulot mobaynida har bir bajarilgan mashqdan so'ng 10 sek davomida qon tomir urishi qo'l bilan ushlab aniqlanadi. Bunday usulni qo'llash mashg'ulot yuklama shiddati va har bir gandbolchining shaxsiy reaksiyasini aniqlashda to'la ma'lumot olishga yordam beradi.

### O'qish davomida videoyozuvlardan foydalanish

Ilmiy-tekshirish ishlarida kinoga olish va videoga yozish eng ko'p uchraydigan pedagogik usul hisoblanadi. Ular yordamida aniq ma'lumotlar olish, shaxsiy va jamoaviy texnik-taktik haraktlarni tahlil qilishga imkoniyat yaratiladi.

Ilmiy tekshirishda qo'llaniladigan boshqa usullardan video yozuvning ustunligi quyidagilardan iborat: ilmiy tekshirishda kerakli qismlarni bir necha marta qayta ko'rish, video yozuvni sekinlashtirish va, kerak bo'lsa, video yozuvni to'xtatib qo'yish imkoniyatidan foydalanish mumkin.

### **Pedagogik nazoratning me'yoriy ko'rsatkichlari**

O'smirlar va katta yoshdagi sportchilarning tayorgarligini ko'p yillik mashg'ulot jarayonida muntazam baholab boorish katta ahamiyatga egadir. Umumiy va maxsus tayyorgarlikda jismoniy me'yorlarni nazorat qilish o'quv-mashg'uloti rejasini to'g'ri tuzishga aniq yo'nalish hisoblanadi.

### **Umum jismoniy tayyorgarlikning asosiy testlari**

1. 30 mga yugurish.

Jihozlar: sekundning o'ndan bir bo'lagini ko'rsa-tuvchi sekundomerlar; o'yin maydonida 30 metrli maso-fani aniq belgilash; tovush signaliga mos keladigan ko'rish signali va yakunlovchi belgi.

Testning ta'rifi: tekshiriluvchilar (eng qulayi-2 kishi). "Startga" buyrug'i bo'yicha belgilangan chiziqda yuqori start holatida diqqat bilan turishadi, so'ng startga signal beriladi. Sportchilar belgilangan 30 metrli masofaning marra chizig'ini kesib o'tgandan so'ng sekundomer to'xtatiladi. Hamma o'yinchilar masofani tugallagandan so'ng, qayta urinish imkoni beriladi. Natijalarning eng yaxshisi xisobga olinadi. Sekundning yuzdan bir bo'lagi unga yaqin bo'lgan sekundning o'ndan bir qismiga yaxlitlanadi.

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

YUqori jismoniy yuklamada o'tgan mashg'ulotdan so'ng sinov me'yorlarini qabul qilmaslikning tavsiya etili-shini e'tiborga olish lozim.

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

## **6.3 Ilmiy-tekshirish ishi.**

Jismoniy tarbiya institutida gandbol mutaxas-sisini tayyorlash uchun quyidagi fanlardan to'la bilimga ega bo'lish zarur: jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati, tibbiy-biologik fanlar va ruhiy-ma'rifat. Sport faoliyatida nazariy bilimni mustahkamlash va ularni amalda tekshirish ishini olib borishga qaratish.

**Adabiy manbalarni o'rganish.** Adabiyotlarni o'rga-nishga kirishishda asosiy savollar ro'yxatini tuzish va savollar yozishga varaqachalar tayyorlab olish kerak. Adabiyotlardagi kerakli ko'rsatmalardan foydalanish zarur.

1. Gandbol bo'yicha o'quv-usuliy adabiyotlarni o'rga-nish (darslik, qo'llanma, usuliy tavsiyanomalar va hokazo).

2. Boshqa sport turlar bo'yicha o'quv-usuliy ada-biyotlarni o'rganish.

3. Anatomiya, fiziologiya, psixologiya, pedagogika, jismoniy tarbiya nazariyasi, biomexanika, hisoblash matematikasi va boshqa fanlarni o'rganish.

Adabiyotlarni o'rganish jarayonida manba yig'ish va ularni ishlab chiqish usuli tavsiya etiladi. Bu usullarga quyidagilar kiradi.

1. Annotatsiya yozish – olingan ma'lumotlarning qisqacha mazmuni va ularni tanqidiy baholash.

2. Konspekt qilish - qisqacha bayon qilish, ma'ru-zalarni yozib olish.

3. Referat qilish – masala mohiyatini bayon qilish.

4. Taqriz yozish– ishga tanqidiy baho berish.



5. Olingan ma'lumotlarning eng muhimlarini yozib olib, ilmiy tekshirish ishida mualliflar fikriga tayanib izohlash.

6. Olingan ma'lumotlarni matematik va grafik usular yordamida ishlab chiqish, ular orasidagi nisbatni jadvalda ko'rsatish va hokazo.

Adabiyotlarni quyidagicha o'rganishni tavsiya qilamiz. Ilmiy ish olib boruvchi talaba avval ish bilan to'la tanishadi va o'ziga zarur bo'lgan joylarini aniqlaydi. Adabiyotni qayta o'qishda chuqur ma'lumotga ega bo'lish uchun o'qilganlarini izohlab konspekt yozib oladi; kitob ustida ishlashning oxirgi bosqichi kartoteka tuzishdir.

**Pedagogik tekshirish uslubi.** Pedagogik tekshirish tufayli sikl ochiladigan savollarga quyidagilar kiradi: zamonaviy gandbol yo'nalishi va uning mazmunini ilmiy asoslab o'rganish, o'rganish usullari va tamoyillari, katta yoshdagi va yosh gandbolchilarning sport mashg'uloti, o'quv-tarbiyaviy ishlarning turlarini ishlab chiqishni tashkil etish, o'rganish va hokazo.

Gandbolda pedagogik tekshirish ishlari pedagogik tadqiqot va amaldagi ilg'or tajriba yig'indisidan tarkib topadi. Bu ikki pedagogik tekshirish ishi bir qator umumiy tekshirish usullarini va olingan ma'lumotlar ustida ishlashni o'z ichiga oladi (masalan, pedagogik nazorat, suhbat, belgilangan savollarga javob, xrono-metraj qilish va hokazo).

Pedagogik tekshirish ishlari nihoyatda aniq bo'lib tajriba olib boruvchining shaxsiy sifatlariga bog'lanib qolmasligi kerak. SHuning uchun tajriba olib boruvchi-ning salbiy taassurotlariga asoslanmay, balki mumkin qadar aniq usullarga tayanib xulosa chiqarish maqsadga muvofiqdir, (masalan, suratga olish, videotasmaga yozish, xronometraj qilish va hokazo).

Sport amaliyotida ilg'or tajribani umumlashtirish quyidagicha amalga oshiriladi:

1. Murabbiylar tomonidan o'tkazilgan o'quv-mashq darsini kuzatish (dars xronometraji, videotasmaga yozish, qo'llanilgan pedagogik usullarni, texnik va jismoniy tayyorgarlik vositalarini hisobga olish va hokazo).

2. Gandbolchilarning musobaqada qatnashishlarini kuzatish va tahlil qilish (texnikaning, jismoniy va iroda tayyorgarligining o'ziga xos xususiyatlarini yozish, kinoga, suratga olish va hokazo).

3. Murabbiylar bilan savol-javob o'tkazish yoki o'quv-mashg'ulot ishlari usuliyatini va mazmunini rejalashtirish, tashkil qilish to'g'risida suhbatlar uyushtirish.

4. Sportchilar bilan tartib va mashg'ulot usuliyati to'g'risida suhbat o'tkazish.

5. Gandbol to'garaklarida va bolalar sport maktablarida o'quv-mashq jarayoni rejalashtirilgan hujjatlarni o'rganish.

6. Gandbolchilarning jismoniy, texnik va boshqa tayyorgarligi ko'rsatkichlari hamda sport natijalari to'g'risida muntazam ma'lumotlar yig'ish.

Pedagogik kuzatish bu aniq maqsadni ko'zda tutib, reja asosida bilimlarni o'zlashtirish va haqiqiy ma'lumotlar yig'ish uchun o'tkaziladigan pedagogik taj-ribadir.

Pedagogik kuzatish odatdagidek sharoitda va muso-baqada, shuningdek, pedagogik tajriba jarayonida o'tkaziladi.

Pedagogik kuzatishga kirishishdan avval quyidagi-larni aniqlab olish zarur:

a) kuzatish oldiga qo'yilgan vazifa;

b) kuzatishni o'tkazish usuli;

v) olingan ma'lumotlarni yozib qo'yish usuli;

g) olingan ma'lumotlarni tahlil qilish usullari.

Kurs ishining asosiy bosqichi tajriba o'tkazish hisoblanadi (laboratoriya ishi, modeli, tabiiy), bular yordamida u yoki bu holatda qo'llanilgan mashg'ulot usulining sportchi organizmiga ta'sir etishi aniqlanadi.

Yuqoridagi tajribaning oddiy kuzatishdan farqi shuki bunda har xil sharoitda uchraydigan xodisalarni o'rganish, bir hodisani bir necha marta bir holatda qaytarish; fanni aniqroq va mukammal o'rganish, uni aloxida qismlarga bo'lib va kerakli tomonlarini ajratib olish mumkin.

Pedagogik tajribani har xil vazifalar rejalash-tirilgan va maxsus tashkil etilgan darslarda o'tkazish ko'zda tutiladi. Tajribani o'tkazishda quyidagi shartlarga amal qilish zarur:

1. Tajriba jismoniy tarbiya tamoyillariga mos-lashgan bo'lishi kerak.

2. Har xil o'rgatish va mashg'ulot usullari, jismoniy sifatlarning rivojlanishi, sportchi funksional holatining samaradorligini taqqoslash uchun qo'llaniladigan usullardan to'liq va aniq javob olish zarur.

3. Tekshiriluvchilarning aniq ko'rsatkichlarini olish uchun bir xil sharoit yaratilishi lozim.

4. Qo'llaniladigan asboblarning nihoyatda aniq, bexato ishlashi kerak.

5. Olingan ma'lumotlarni ishlab chiqish uchun to'g'ri usullarni qo'llash kerak.

Tajriba o'tkazish uchun sinalluvchi va nazorat guruhlari oldindan belgilab olinadi.

Tajriba guruhlari tanlashda quyidagilar e'tiborga olinadi: yoshi, sport bilan shug'ullanish muddati, malakasi, umumjismoniy tayyorgarlik darajasi, salomatlik holati va texnikani o'zlashtirish darajasi. Tajriba va nazorat guruhlari tanlangandan so'ng, ularning ish bajarish sharoitlari bir xil bo'lishi kerak.

Pedagogik tajriba jarayonida quyidagilar amalga oshiriladi:

1. Sportchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligi, texnik, taktik, usuliy jihatlarni o'rganish yo'llarining o'zlashtirilishini kuzatish.

2. Uning har-xil "yuklama" larga reaksiyasini va ruhiy holatini kuzatish.

3. Darsni xronometraj qilish.

4. Videotasmaga yozish va tahlil qilish.

5. Har bir mashg'ulotdan so'ng shug'ullanuvchilar bilan savol-javob o'tkazish.

Pedagogik tajriba jarayonida har xil ruhiy va tibbiy usullar qo'llanishi mumkin.

**Ruhiyatshunoslikka oid tekshirish usuliga quyidagilar kiradi:**

1. Ruhiyatshunoslikka oid kuzatish.

2. Ruhiy jarayonlarni ijobiy tekshirish (fikrlash diqqat, xotira, idrok, ruhiy va hissiy holatlarni asboblarning yordamida tekshirish, maxsus testlar, vazifalar va hokazo).

3. Vaqt reaksiyasini tekshirish.

4. Suhbat va savol-javob orqali salbiy tomonlarni hisobga olish.

Pedagogik tajriba jarayonida har xil ruhiyatshunoslikka oid va tibbiy usullar qo'llanilishi mumkin.

Ruhiy holatni tekshirish har xil asboblarning bilan aniqlanadi (taxistoskoplar, reaksiomer, ruhiy va hissiy darajasini aniqlaydigan asbob), shuningdek, diqqat va tez fikrlashni yuritishni aniqlaydigan testlar yordamida).

Tibbiy tekshirish usullari. Tibbiy tekshirish usullariga quyidagilar kiritiladi: shug'ullanuvchilarning sog'ligi holati, sport holatining rivojlanishi, jarohatlarning oldini olish usuliyatini ishlab chikish va hokazo.

Talabalar bilan tajriba o'tkazishda quyidagi usullarga amal qilish maqsadga muvofiqdir:

1. Tekshiriluvchining gavda tuzilishi, jismoniy rivojlanishi va gavdaning harakatda bo'ladigan qismlarini tekshirish.

2. Yurak-qon tomir tizimi va jismoniy ish qobiliyatining funksional holatini tekshirish.

3. Dars jarayonida tibbiy-pedagogik kuzatishlar:

a) mashg'ulotdagi yuklamaga arterial bosim, yurak urishi tezligi va shug'ullanuvchilarning reaksiyasini aniqlash;

b) maxsus yuklamani qaytarish orqali sinash;

v) organizm funksional holatining mashg'ulot jarayonida o'zgarishi.

4. Har xil toifadagi gandruchilarda uchraydigan jarohatlarning sababini tahlil qilish va aniqlash.

Tekshirish jarayonida olingan barcha ma'lumotlar matematik statistika usuli yordamida ishlab chiqilishi lozim.

Matematik ishlov berish usulini tanlash ilmiy-tekshirish ishining chuqurligiga bog'liq.

Ishlab chiqilgan natijalar asosida aniq xulosa va amaliy tavsiyanomalar beriladi.

### **Bosqich ishining tuzilishi va uni tayyorlash**

Bosqich ishi quyidagi tartibda tuziladi:

1. Bosqich ishining birinchi varag'i (titulniy list). Bosqich ishining birinchi varag'ida o'tkazilgan tajriba mazmuniga mos ishning mavzusi nomi ko'rsatiladi.

2. Mundarija. Bunda boblarning ketma-ketligi va betlari belgilanadi. Mundarijada ishda ko‘rilgan barcha sarlavhalar nomi yoritilishi shart.

a) Kirish. Ishning kirish qismida tadqiqotchi oldidagi muammo, qo‘yilgan masalalarning zamonaviy uchun qanchalik zarurligi qisqacha ta‘riflanadi. Kirish qismi oxirida ishning maqsadi bayon etiladi.

b) Adabiy sharh (10-12 bet). Bosqich ishining ushbu bobida tekshirilayotgan masalaning zamonaviy muallif tomonidan barcha sport turlari va, xususan gandbolga oid adabiyotlarda qanday yoritganligi tahlil etiladi.

Bunda, shuningdek, uchraydigan tanqidiy fikrlarni hisobga olgan holda, talaba o‘zining fikrini ifodalab, ularni echish uchun har xil yo‘llarni ko‘rsatishi kerak.

3. Bosqich ishining vazifasi va tashkil qilish usuliyati.

Ushbu bobda avval ishning vazifalari aniq belgilab olinadi (4-6 bet). So‘ng foydalanilgan tekshirish usullari, tekshirishni tashkil etish yo‘llari tahlili, muallif tomonidan tekshirish va tajribaning bajari-lishi hamda olingan ma‘lumotlarga matematik hisoblash yo‘li bilan qanday ishlov berilganligi bayon etiladi.

Olingan ma‘lumotlar yoritilgandan so‘ng ular tahlil qilinadi. So‘ng tekshirish natijasida olingan har xil dalillar muhokama qilinadi va aniq jadvallar, chizmalar asosida ko‘rsatiladi.

4. Xulosa. Adabiy dalillar va shaxsiy tekshirish natijalariga asoslanib bosqich ishida qo‘yilgan vazi-falarga muvofiq xulosa chiqariladi.

5. Amaliy tavsiyalar-bajarilgan ishning eng muhim qismlaridan biridir. Odatda, ishning xulosa qismi amaliy tavsiyalar bilan boyitiladi. Sportda o‘tkazi-ladigan barcha tekshirishlar amaliy natijalar yordamida to‘la amalga oshiriladi.

6. Adabiyotlar ro‘yxati. Adabiyotlar ro‘yxatiga bosqich ishida foydalanilgan barcha manbalar kiritiladi. Bunda mualliflarning familiyasi va ismi alfavit tartibida joylashtiriladi, manbaning sarlavhasi, chop etilgan yili va joyi ko‘rsatiladi.

7. Ilova. Ilovalarda bosqich ishiga kiritilmagan natijalarni isbotlovchi jadval va chizmalar beriladi.

### O‘z o‘zini tekshirish savolari.

1. Talabalar o‘quv-ilmiy tekshirish ishining (TO‘ITI) vazifasi va maqsadlari nimalardan iborat?
2. Talabalar o‘quv-ilmiy tekshirish ishining (TO‘ITI) asosiy tamoyil nimalardan iborat?
3. Pedagogik nazorat nima?
4. Adabiyot manbaini o‘rganish deganda nimani tushunasiz?
5. Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K., Shelyagina I.N. tomonidan chop etilgan
6. “Gandbol ixtisosligi talabalarining ilmiy - tadqiqot ishlari” mavzusidagi uslubiy tavsiyanoma (T-1991y) o‘qib chiqib, og‘zaki so‘zlab bering!
7. O‘qituvchi vazifasiga binoan malum bir mavzu asosida gurux yoki kafedra anjumanlarida qatnashish?
8. Ilmiy tadqiqot ishi xaqida nimalarni bilasz?
9. Ilmiy tadqiqot ishi turlari xaqida nimalarni bilasz?
10. Ilmiy tadqiqot ishi vazifalari xaqida ma‘lumot berin?

**Foydalaniladigan asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar ro'yxati**  
**Asosiy darsliklar va o'quv qo'llanmalar**

1. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2
2. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010y, 32-45b.
3. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006 г, 299с.
4. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y, 80-91b.
5. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov Sh.K. Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000

**Qo'shimcha adabiyotlar ro'yxati**

1. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандболистов:-Т УзГосИФК. 2006



Gandbol o'yining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruxlarga bo'lishdan iborat. O'yin aoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo'lim ajratiladi.

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

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

O'rganilayotgan materialni surunkalashtirish uul turlarini tuzukroq tushunishga, ularni to'g'ri taxlil qilishga, talim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarni muvofaqiyatli xal qilishga yordam beradi.

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

Ikkinchi qator xujumchi o'yinchilar uchun. Yugurish: kiska masofaga sakrab, chalmash kadamlar bilan, o'ng va chap yon bilan kaddamma-kadam, oddiy kadam, keng va qisqa, oldinga qarab, yon bilan, orqa bilan oldinga; bir va ikki oyoqda to'xtash; bir va ikki oyoqda yuqoriga va o'zunlikka sakrashlarni takomillashtirish. To'pni egallab yurish.

Joyida turib, harakatda va sakrab gavdani burmasdan ikki qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni o'zlatish (siltab, itarib), kaft (qism) bilan joyida, harakatda, yugurib, bir, ikki, uch qadamdan so'ng, sakrab yuqori tezlikda kelgan to'pni to'xtatib, yerdan sapchib kelgan, ximoyachi yaqinida har xil yo'nalishdagi to'plarni ilish. Harakatdagi sherigiga o'zun va kiska masofaga to'p o'zlatish. To'p ga karamasdan to'pni yerga urib olib yurish va maksimal

tezlikda ta'qib qilib kelayotgan raqibdan qutilish maqsadida harakat qilishni takomillashtirish. To'pni bir qo'llab yuqoridan, yondan, chap va o'ng tomonga gavdani burib, tayanib, sakrab har xil harakatda o'zok va yaqin masofadan, har xil traektoriyada to'p o'zatish.

Birinchi qator va yon burchak hujumchilari uchun. Qisqa bo'lakli masofalarga keng va mayda kadamlarda tezlanish, harakat yo'nalishini o'zgartirib harakat qilishni takomillashtirish. O'ng va chap oyoqda deysinib yon tomonlarga sakrash. To'pga egallab yurish.

Bir va ikki qo'llab (oldin dan va yon tomondan) yuqori tezlikda harakat qilib (himoyachilar yaqinida) to'pni ilish. Yuqori tezlikda yo'nalishlarni o'zgartirib, har xil tomonlarga burilib to'pni yerga urib olib yurish. Bir qo'llab (yuqoridan, yondan, pastdan) gavdani o'ng va chap tomonlarga egib, har xil traektoriyalarda, uzunlikka va yuqoriga sakrab to'pni otish. Joydan yugurib, tayanib va sakrab bir qo'llab yiqilib (qo'l va yonboshga) to'p otish. Birinchi qator xujumchi (darvoza maydoni chizig'i bo'ylab) o'yinchilari uchun. Darvoza maydoni chizig'iga oyoq tovonlarini to'g'ri qo'yib yurish va yugurish harakatlarini takomillashtirish. Bir va ikki oyoqni to'g'ri qo'yib sakrash. Joyida va harakatda qo'lga, yonboshga, gavdaga yiqilishni o'rganish. To'p egallab yurish. Joyida (oyoqlarni siljitmasdan) bir va ikki qo'llab (to'pga bir martta tegib) to'p uzatish. Keyin o'yinchilar orasida to'p uzatishni takomillashtirish. Bir va ikki oyoqda deysinib bir va ikki oyoqda deysinib, bir va kki qo'llab yuqoridan, yondan, yiqilib to'p otish. Oyoqlar orasidan ikki qo'llab orqaga to'p otish, tayangan holatda bir qo'llab joyidan, yondan sapchitib to'p otish. Joyidan, yugurib kelib sakrab, yuqoridan, yondan bir qo'llab sapchitib to'p otish.

#### **imoya texnikasi**

Jamoada qo'llanadigan himoya tizimida o'zining "amplua" – siga tegishli oldindan o'rganilgan usullarni takomillashtirish. Individual qobiliyatlarga (baland bo'y, past bo'y, tezkor, sust va boshqa) ega bo'lgan o'yinchilarga qarshi oldindan o'rganilgan usullarni va ularga qarshi jamoada bajariladigan ma'lum vazifalarni takomillashtirish.

#### **Darvozabon texnikasi**

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

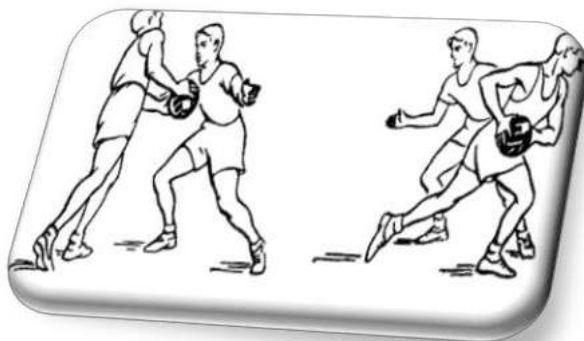
#### **TEXNIK TAYYORGARLIK UCHUN MASHQLAR.**

☼ har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi.

Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

☼ sheriklar qarama qarshi joylashib biri xujumchi ikkinchisi ximoyachi vazifasini bajaradilar. Xujumchi adamchi xarakatlar bilan ximoyachindan o'tib ketishi lozim. Ximoyachi esa xujumchini to'xtatishi lozim (1-rasm);

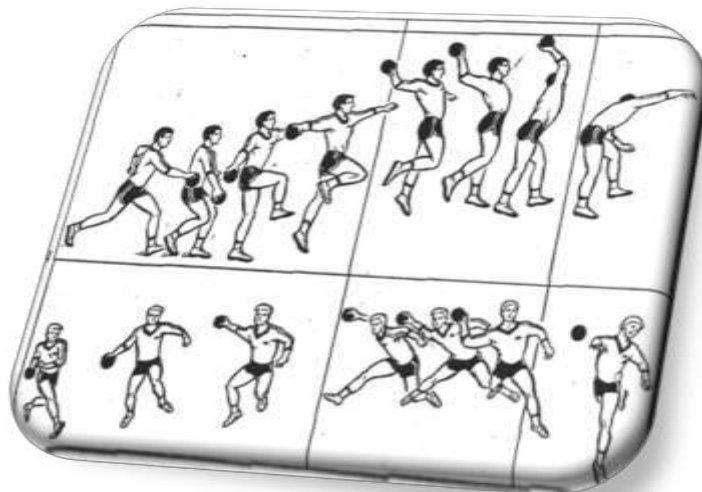
☼ ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.



**1-rasm**

6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

Gandbolchi to'p bilan kompleks mashqlar bajarishi: yugurib kelib yuqoridan to'pni darvozaga otishi, gandbolchi xarakterda yon tarafda darvozaga to'p uloqtirishi va h.k(3-rasm).



3-rasm

Ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvoza tomonidan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.

Uch o'yinchi bo'lib mashqlar bajarish:

dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlab harakat qiladi;

uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

Uchlikda mashqlar bajarish:

uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchi-ga to'p uzatadi;

shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;

birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomon-dagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

ximoya texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar: yuurib kelib yuqoriga to'siq qo'yish, turgan joyida yon tarafdagi to'siq qo'yish va h.k(4-rasm).

to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni yerga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni yerga urib olib yurish;

o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni

yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchi-lar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

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

mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.

dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda yerga yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;



4-rasm



• xuddi shuning o‘zi, faqat to‘p otishni bajaruvchi, to‘siq qo‘yuvchi himoyachi qo‘llari bilan yonidan to‘pni o‘tkazishga harakat qiladi.

• Uch hujumchi 9 m erkin to‘p tashlash chizig‘ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to‘p uzatib, tayanib otish harakatini bajaradi. 6 m chizig‘ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

• xuddi shuning o‘zi, faqat agar ximoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to‘pni darvozaga yo‘naltiradi.

• himoyachi qarshiligisiz to‘pni darvozaga tayangan holatda otish;

• himoyachi qarshiligisiz to‘pni darvozaga sakrab otish;

• himoyachi qarshiligisiz to‘pni darvozaga yiqilib otish;

• o‘yinchilar sherik bo‘lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so‘ng birinchi o‘yinchi darvozaga to‘siq qo‘yish harakatini bajaradi;

•

• dastlabki holat: o‘yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o‘yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

• dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig‘ida ikki himoyachi chap o‘rta yarim, bir himoyachi o‘ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to‘pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to‘pni ilib, to‘p otish harakatini imitatsiya qiladi va to‘pni qaytaradi, u o‘z navbatida himoyachi to‘sig‘ini bartaraf etib darvozaga to‘p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

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

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

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

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

• xuddi shuning o‘zi, faqat hujumchilar darvozaga to‘p otishning barcha usullarini aldab o‘tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to‘pga to‘siq qo‘yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o‘yinchini to‘sisini ham lozim.

• darvozabon chalqancha yerga (polda) yotib, qo‘llardan foydalanmasdan qarshi tomon o‘giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to‘p bilan turgan sheriga ketma-ket to‘pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to‘pni qaytarishga harakat qiladi. Shu yo‘snida o‘sha yo‘nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog‘i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o‘yinchining otgan to‘plarini qaytarishga harakat qiladi;

• darvozabon darvozada yotgan holatda o‘yinchi darvozabon yonginasidan o‘tishni mo‘ljallab to‘p otadi. Darvozabon vazifasi – to‘pni ilib, yana uni o‘yinchiga qaytarish.

• darvozabon navbatma-navbat o‘tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to‘pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

• darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to‘pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

❁ ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

❁ darvozaga xar xil uslubda to'pni otish: gandbolchilar darvozaga yugurib kelibsakrab to'p otishlari, tayyangan xolda to'pni otishlari va h.k (5-rasm).

❁ ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi.

Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p yerga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi.



5-rasm

❁ To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

❁ dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

❁ o'yinchi devorga yon tomoni bilan turadi. Bir qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, yuqoriga ko'tarilgan ikkinchi qo'li bilan devordan foydalanib bajaradi;

❁ o'yinchi devorga yuzlanib 2-3 m masofada turadi. Chap qo'li bilan to'pni yerga urib olib yurishni, o'ng qo'li bilan ikkinchi to'pni devorga uzatib va uni ilib olishni bajaradi. Mashqni chapga, o'ngga, devor bo'ylab, oldinga, orqaga harakat qilib takrorlash mumkin;

❁ devorga yuzlanib qornida yotib, devorga to'p otadi va qaytgan to'pni qaytaradi (mashqni yerga o'tirib, yurib bajarish mumkin);

❁ o'tirib (yotib) devordan 3-4 m oraliq masofada darvozabon to'p otishni bajaradi, devordan sapchib qaytgan to'pni turib ilib oladi. Mashqni murakkablashtirish maqsadida murabbiy devor bilan darvozabon oraliq masofasini qisqartiradi.

❁ darvozabon devordan 3 m oraliq masofada unga yuzlanib joylashadi. O'yinchi darvozabon ortida devordan 4-5 m masofada qo'lida tennis to'plarini olib turadi. Murabbiy ishorasi bilan o'yinchi to'plarini navbatma-navbat devorga otadi, devordan qaytgan to'pni darvozabon to'xtatishi lozim;

❁ darvozabon devordan 1,5-2 m masofada orqa bilan turadi, to'p bilan o'yinchi darvozabondan 4-5 m masofadan turib, darvoza-bon oyog'ining tovon qismiga to'p otadi. Darvozabon otilgan to'p o'tib ketishi uchun sakrab 180° o'giriladi va devordan qaytgan to'pga ega bo'ladi.

❁ darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi, darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab to'pni qaytarishi kerak;

❁ darvozabon oyoqlarida o'tirgan xolatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

❁ dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini elka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon

oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

• to'p uchun kurash: sheriklar bir biriga qarama qarshi xolda joylashadilar sheriklarning biri xujumchi ikkinchisi esa ximoyachi vazifasini bajarishadi. Boshlovchining buyrug'i bilan xujumchi xujim qilishni boshlaydi ximoyachi esa ximoyalanishni bajaradi(6-rasm).

• darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlan-gan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

• ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi.

• Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;



6-rasm

• darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi – to'pni qaytarish;

• xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng.

• ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 m oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pini ilib oladi;

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

• guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qismlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 s tashkil qilishi lozim;

• 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

• barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'pga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan xolatda va gandbol to'pni sakrab darvozaga otadi;

☼ darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

☼ darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar

☼ 6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egalaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib yetib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chiziqda turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi «oltiliklar» bajaradi.

☼ dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib xujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.



## O'yin taktikasi. Xujum va himoyadagi individual taktika

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

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

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

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

### Himoya taktikasi

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

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

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

## Darvozabon taktikasi

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

### O'yin taktikasini rivojlantirish uchun mashqlar majumasi.

- to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasi bilan dumalatish;
- to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;
- to'pni barmoqlar bilan ushlagan xolda to'p uzatishni oldinga, o'ngga, chapga (imitatsiya) qilish.
- birinchi o'yinchi sherigiga yetqazmay, ustidan oshirib, sherigining yon tomoniga to'p uzatadi, sherigi uni ilib olishga harakat qiladi;
- maydonda gandbolchilar sherik bo'lib joylashadilar. Sheriklarni biri ximoya xarakterini ko'rsatishni boshlaganda sherigi xuddi shu mashqni bir vaqtning o'zida bajarishi kerak. Boshlovchining buyrug'i bilan mashq vaqtga bajariladi(1-rasm).



1-rasm

● To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur. To'pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi.

● o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta yerga tushirmay to'pni ilib oladi.

● Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa – 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.

● Sherigiga to'p uzatish. To'ldirma to'pni 3 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab uloqtirish. Belgilangan masofadan turib to'pni bexato uloqtirish. Bunda to'p ko'krak oldidan uztiladi va ko'krak oldidan qabul qilinadi.

● o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;

● ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetqon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;

● o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda deysinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib sherigiga uzatadi.

● Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. CHiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'g'rib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.

Gandbolchilar maydonda uch kallona bo'lib joylashadi xar bir kalonaning to'g'risida ximoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan kalonadagi xujumchilar navbat bilan ximoyachilarning ustidan to'pni darvozaga otishadi. Ximoyachilar xujumchilarga to'siq qo'yishadi(2-rasm).



2-rasm

har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

Sherigiga to'pni Yarim o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigigayarim o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak.

o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. YOn tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. SHeriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'g'irilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchisi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

sherik bilan 10-12 m oraliq masofada joylashgan o'yin-chilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;

o'yinchilar oldinga-orqaga (mokisimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;

o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng oraliq masofani (oldinga, yonga, orqaga harakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliq masofa holatini saqlashga harakat qiladi;

Sherigiga to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerdan yumalatib uloqtirish. B irinchi topyerdan uzatiladi, ikkinchisi esa havodan uzatiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Bitta topda bajariladi.

o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliq masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni yerga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;

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

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

sharik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

sharik bilan harakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

shariklar qarama qarshi joylashadilar. Sheriklarning biri ximoyachi ikkinchisi esa xujumchi. Boshlovchining ishorasidan so'ng xujumchi ximoyachiga qarab sakrab to'p totish xarakatini bajarati ximoyachi esa xujumchini to'xtatib qolishi kerak(3-rasm).

dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish.

Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlashga harakat qiladi;

uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.

uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchi-ga to'p uzatadi;

joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;

har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;

Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlash kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

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



3-rasm



☼ to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish; o'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish; gimnastika o'rindig'i ustidan o'ng va chapga hatlab o'tib, to'pni yerga urib olib yurish.

☼ to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

☼ To'pni olib yurish. To'pni yarim o'tiringan holda yuqoriga otib olib yurish. Belgilangan masofadan chiqmasdan harakatda to'p yuqoriga otiladi va ilib olinadi. Ikki qo'l bilan otiladi va ikki qo'llab ilib olinadi. Muvozanatni yoqoylik va to'pni nazoratda uzlash talab etiladi.

☼ To'p bilan to'siqlar orasidan teskari yurib olib yurish. Gandbol to'pi bilan 6 ta to'siq orasidanteskari yurib qo'ldan chiqarmagan holda olib yurish. Muvozanatni yoqotmaslik va to'pni nazoratda uzlash talab etiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

☼ to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

☼ to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

☼ o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni yerga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchi-lar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

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

☼ mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.

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

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

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

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

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



### Xujum taktikasi

Xujum o'yini hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pinchcha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Xujumning mutloqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi xarakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Xozirgi kunda gandbol o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy gandbol o'yinida himoyadan xujumga o'tish tezligi, taktik "kombinatsiyalar" larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasidat texnik usullarning bajarilish vaqti qisqaradi.

### Jamoa xarakatlari

Xujumda jamoalar asosi ikki taktik tizimni qo'llaydilar – tez yorib o'tish va pozitsiya xujum. Bu tizimlarnig xar qaysisi bir – brini to'ldiradi va, shuning uchun hamma jamoalar qurollangan bo'lishi kerak.

**Tez yorib o'tish.** Bu xujumda ko'proq, natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma – yon xolatda bo'lib qolishi qiyin. SHunitng uchun poziiyada xujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland xisoblanadi. SHunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, xujumchilar to'p otishini shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy gandbol faqat shuning xisobiga rivojlanmoqda.

### Ximoya taktikasi

Himoyada o'ynashning umumjamoaa usuli shaxsiy, xududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa elementlaridan oydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol ximoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarni himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

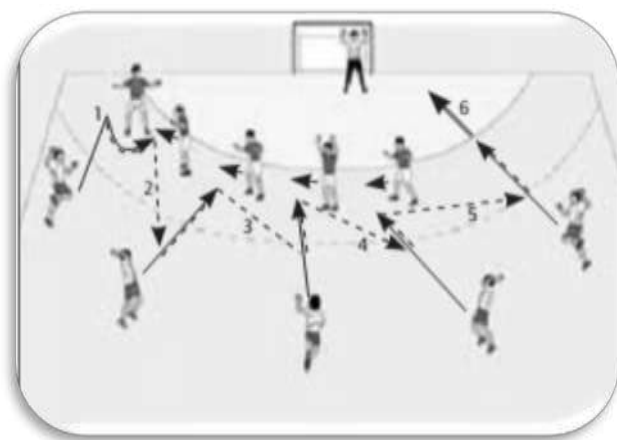
Mudooa qilayotgan jamoa xarakterlarining xammai xujum qilayotganlar xarakteriga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga xujum xarakterlarini xam muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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'yinsh;
- 2) Xujumda ishtirok etuvchi gurux o'yinchilar 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 xujumni tashkil qilish.

### Xujum va ximoya taktikasini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.

- Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo'ygan to'sig'iga hujumchi himoyachi qo'llariga to'p otishni bajaradi;



1-rasm

- xuddi shuning o'zi, hujumchi hximoyachi ustidan, chap va o'ng yonidan to'p otish bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to'pni to'sishdan iborat.

- xujumchilar tez tortish (stashka) xujum taktikasini bajarishadilar(1-rasm)

- Darvozaga to'p otish. 10m masofaga 8 ta to'p qo'yiladi.yurib kelib to'pni olib darvozaga to'pni otadi.Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng belgilangan masofada to'p

otiladi.

- dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan, barcha hujumchilar to'pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so'ng hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to'p otish bajaradi, himoyachilar esa otilgan to'pni to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p har xil tomonga yo'nalti-riladi, himoyachilar to'sishga harakat qiladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozaga to'p otilgandan so'ng himoyachi to'siq qo'yib, darvoza tomon o'giriladi va darhol sapchib qaytgan to'pga ega bo'ladi. Shundan so'ng keyingi to'p otish bajariladi;

- xuddi shuning o'zi, darvozaga to'p otish bajarilgandan so'ng himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to'pga ega bo'lish uchun kurashga kirishadi.

- To'pni erkin holatda uloqtirish: Ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi. Bunda belgilan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalaga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta'minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini ,qo'llarni to'pga to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlanishini ko'zda tutilgan.



2-rasm

- o'yinchilar sherik bo'lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so'ng birinchi o'yinchi darvozaga to'siq qo'yish harakatini bajaradi;

- maydonning ikki qarama qarshi qoyida gandbolchilar kallona bo'lib joylashadilar markazda esa to'plar turadi. Boshlovchining buyrug'I bilan gandbolchilar to'pga yugurib borib o'pni olib darvozaga erkin to'p tashlash xududidan to'pni otishadilar(2-rasm).

- dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq masofada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

- To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur. To'pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi.

- dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni olib, to'p otish harakatini imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

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

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

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

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

- xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchi to'sishi ham lozim.

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

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

- gandbolchilar maydonda kallona bo'lib joylashadilar ishtirokchilarning kalonaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa ximoyada joylashadilar. Kalonadagilar to'pni yon tarafdagi



ishtirokchiga to'pni uzatib ximoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darhol xujumchiga qaytaradi xujumchi esa ximoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar(3-rasm).

- dastlabki holat: ikki darvozabon bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi, ulardan biri oyoqlarini oldinga cho'zib o'tiradi, ikkinchisi uning qarshisida qo'lga to'p olib turadi. To'p bilan bo'lgan darvozabon aniq yo'nalishda sherigi ko'krak qismiga to'p tashlaydi, u oldin orqaga yotib, so'ng yana o'tirib to'pni ilib oladi;

3-rasim

- xuddi shuning o'zi, o'tirgan darvozabon o'z-o'ziga to'pni tashlab bajaradi;

- xuddi shuning o'zi, faqat to'p yergan sapchigandan so'ng uni ilib olish zarur.

- darvozabon darvoza markazida qo'llariga tayanib yotgan holatda bo'ladi. Hujumchi to'p bilan darvozaning pastki qism-lariga to'p otishni bajaradi, darvozabon esa shunday holatda oyoqlari bilan to'pni qaytaradi;

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

- qo'llarga tayanib yotgan darvozabonning oyoqlarini sherigi ushlab turadi. O'yinchi 4-5 marta birma-bir to'pni darvozaga otadi. Darvozabon to'pni faqat qo'l bilan qaytarishga harakat qiladi.

- darvozabon chalqancha yerga (polda) yotib, qo'llardan foydalanmasdan qarshi tomon o'giriladi: yotgan darvozabon bosh tomondan 2-3 m masofada ikki to'p bilan turgan sheriga ketma-ket to'pni otadi, chalqancha yoki qarshida yotgan darvozabon to'pni qaytarishga harakat qiladi. Shu yo'snida o'sha yo'nalishda aylanib harakat qilayotgan darvozabon oyog'i tomonda 2-3 m masofada turgan ikkinchi o'yinchining otgan to'plarini qaytarishga harakat qiladi;

- darvozabon darvozada yotgan holatda o'yinchi darvozabon yonginasidan o'tishni mo'ljallab to'p otadi. Darvozabon vazifasi – to'pni ilib, yana uni o'yinchiga qaytarish.

- darvozabon navbatma-navbat o'tirib-turish va sakrash harakatlarini bajaradi, shu bilan bir vaqtda u yuqoridan yoki pastdan kelayotgan to'pni qaytarish uchun himoya harakatlarini ham bajaradi;

- darvozabon bir vaqtda yuqori burchaklarga otilgan ikki to'pni (yoki yuqori va past) sakrab ushlab olishga harakat qiladi.

- to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib yugurib to'pga yetib olib, uni ilib oladi;

- xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari to'voni orqa qismida yugurib to'pga yetib oladi va unga ega bo'ladi;

- xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

- darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng yerga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

- sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 *m* masofada turgan darvozabon to'p yerga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

- ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 *m* masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

- ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 *m* masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

- ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 *m* masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir harakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p yerga



#### Jismoniy sifatlarni tasnifi.

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi mashqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak – paylarning rivojlanishi va mustaxkamlanishga, ichki organlar “ faoliyati” ning takomillashishiga, xarakterlar muvozanatining yaxshilanishiga va xarakter sifatlari umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga xar tomonlama ta’sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning xar biri uyoki bu sifatlarni ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi gandbolchi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlari va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashtirishdan iboratdir.

Gandbolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, ephillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

#### **Kuchni tarbiyalash**

Kuch zamonaviy sport trinirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo‘lib xioblanadi. Chunki kuch ma’lum darajada o‘yinchining maydonda xarakterlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

#### **Tezkorlikni tarbiyalash**

Jismoniy fazilatlardan biri bo‘lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchining ma’lum sharoitda qisqa vaqt ichida, eng ko‘p xarakterlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

#### **Chaqqonlikni tarbiyalash**

Chaqqonlik – bu sportchining muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko‘rsatilishi bilan bog‘liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jixatidan murakkab xarakterlarni yaxshi o‘zlashtirish paydo bo‘layotgan vaziyatlarni to‘g‘ri baholash, to‘satdan o‘zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab xarakter vazifalarni muvofaqqiyatli echish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nixoyatda muxim narsa, bu tayanchsiz

xolatda bajariladigan muvofiqlashgan xarakterlar, tez o'zgaruvchi sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan xarakterlar, muvozanatni saqlay bilish va ariantatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

### **Chidamlilikni tarbiyalash**

Chidamlilik – markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi xamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatgichlari va uzoq davom etgan musobaqa xarakterlarning samaradorligi bilan baxolanadi.

### **Egiluvchanlikni tarbiyalash**

Egiluvchanlik – bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan xarakterlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning xarakterchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning xarakterchanligini oshirishga aloxida e'tibor berish kerak.

Jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.

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

To'pni olib yugurish: Belgilangan chiziqda ikkita to'ldirma to'p turadi oraliq masofasi 8 m tashkil qiladi. Talaba to'ldirma to'p yoniga kelik ishora yoki buyruqni kutadi. Ishoradan keyin talaba to'ldirma to'pni yerdan olib ikkinchi to'ldirma to'p tomon yuguradi va to'plarni almashtirib yana orqasiga yani belgilangan chiziqqa yugurib borib orqasiga qaytadi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Bunda belgilangan vaqt ichida talaba nechi marta belgilangan chiziqqa borib qaytishi xisoblanadi.

Sakrab to'pni uloqtirish: To'ldirma to'pni 8 m li masofada 30 sek davomida sherigiga sakrab ikki qo'llab uloqtirish. Bu jarayonda talabalar to'pni ilganda o'tirib, sakrab bosh yuqorisidan uloqtirishi zarur. Bu oyoq harakatlarini hisobga olish ahamiyatli. Chunki to'pni ilib o'tirib turish, yuqoriga sakrab to'ldirma to'pni to'g'ri uloqtirish kerak.

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

Sherigiga to'p uzatish. To'ldirma to'pni 3 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab uloqtirish. Belgilangan masofadan turib to'pni bexato uloqtirish. Bunda to'p ko'krak oldidan uztiladi va ko'krak oldidan qabul qilinadi.

To'pni otish texnikasiga oid mashqlar to'plami.

Sherigiga to'pni Sakrab uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlam sakrab uloqtirish. Bunda qadamlar soniga etibor beriladi. To'pni yuqoridan uloqtiriladi. Topni sherikiga tog'ri uzatish nazorat qilinishi kerak.



o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonda bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizisimon harakat qilib o'tib qaytadi.

4-vazifa:

6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egalaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib yetib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi «oltiliklar» bajaradi.

5-vazifa:

dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchi-lar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib xujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

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

Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'gri otish va bexato ushlab kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

Egiluvchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar to'plami.

Sherigiga to'pni yerda yumalatib uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerda yumalatib uloqtirish. Bunda to'gri yerdan dumalatish va to'pni yerdan tez va bexato qabul qilish kerak.

To'pni otish texnikasiga oid mashqlar to'plami.

Sherik bilan 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 2 ta to'pni yerda va havodan uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.

Sherigiga Yarim o'tirgan holda 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yarim o'tirgan holda uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.

☼ Sherigiga to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerdan yumalatib uloqtirish. Birinchi top yerdan uzatiladi, ikkinchisi esa havodan uzatiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Bitta topda bajariladi.

☼ o'yinchilar to'p bilan oralig'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

☼ darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan o'yinchi 4-10 marta to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

☼ xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

☼ Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pini 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

☼ Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pini 8 m li masofada joyida aylanib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

☼ Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pini 3 m li masofada o'tirib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.

☼ To'p bilan yugurish. 6 m ga 9 m ga moksimon yugurish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng belgilangan masofalarga yugiriladi. Belgilan masofaning chizig'iga to'p tegizilishi shart. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur

☼ To'p bilan to'siqlar orasidan yugurish. Gandbol to'pi bilan 6 ta to'siq orasidan yugurib o'tish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng qo'yilgan to'siqlar orasidan to'pni yerga urib o'tish. To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

☼ darvozabon darvoza markazida o'tirgan holatda, o'yinchi darvoza burchaklariga ketma-ket 4-5 marta to'p otadi, darvozabon oyoq bilan yonga keng qadam tashlab to'pni qaytarishi kerak;

☼ darvozabon oyoqlarida o'tirgan xolatda yuqoriga va pastga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi.

☼ dastlabki holat: darvozabon darvoza markazida oyoqlarini elka kengligida ochib turadi. Darvozabondan 4-5 m masofada turgan o'yinchi ma'lum bir kuchlanishda darvozabon oyoqlari orasiga yo'naltirish uchun to'pni otadi. Darvozabon vazifasi oyoqlarni tez juftlashtirish harakati orqali to'pni qaytarishdan iborat;

☼ darvozabon darvoza markazini egallaydi, oyoqlar juftlangan, 3-4 marta darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qo'li bilan qaytaradi. Darvozabon juftlangan oyoqlarda harakat qilib, darvozaga yo'naltirilgan to'plarni qaytaradi. Bir oyoqda to'pni qaytarish man etiladi.

☼ darvozabon darvozada har xil gimnastika mashqlarini bajaradi. Bajarish vaqtida o'yinchilar darvozaga to'p yo'naltiradi, darvozabon mashqlarni to'xtatib, to'pni qaytarishga kirishadi;

☼ darvozabon o'ng yoki chap tomonlarga qo'llar yordamida aylanib o'tadi. Dastlabki holatga qaytish vaqtida bir guruh o'yinchilar ketma-ket (5-6) darvozaning har xil burchaklariga to'p otadilar, darvozabon vazifasi ushbu otilgan to'plarni qaytarishdan iborat.

☼ ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

☼ darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi – to'pni qaytarish;

☼ ikki darvozabon, biri to'p bilan, bir-biriga qarama-qarshi 5-7 m oraliq masofada joylashgan. To'p bilan bo'lgan darvozabon oldinga bir qadam qo'yib, to'pni yuqoriga tashlab, oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi. Uning sherigi to'pni yuqoriga tashlash vaqtida oldinga harakat qilib, do'mbaloq oshgan darvozabon ustidan sakrab o'tadi va u tarafga boshqa o'yinchilar tomonidan yo'naltirilgan bir, ikki to'pni qaytarib, so'ng birinchi darvozabon yuqoriga tashlagan to'pini ilib oladi;

☼ bir chiziq bo'ylab ikki darvozabon 8-10 m oraliq masofada, uchinchi esa ularning biriga yuzlanib o'tirgan holatda joylashadi. O'rtadagi darvozabon sheriklarining biri tomon oldinga do'mbaloq oshadi. U to'pni yuqoriga tashlab, do'mbaloq oshish harakatini bajaruvchi ustidan sakrab o'tadi va o'z navbatida qarshisida turgan sherigi tomon oldinga do'mbaloq oshadi. Do'mbaloq oshishni bajargan darvozabon havodagi to'pni joyini aniqlab, unga darhol ega bo'lishga intiladi.

☼ Darvozaga to'p otish. 10m masofaga 8 ta to'p qo'yiladi.yurib kelib to'pni olib darvozaga to'pni otadi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng belgilangan masofada to'p otiladi.

☼ Darvozaga to'p otish. 6 ta to'siqdan o'tib to'pni yerdan olib darvozaga otish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng qo'yilgan to'siqlar orasidan to'pni yerga urib o'tish. Muvozanatni yoqotmaslik va to'pni nazoratda uzlash talab etiladi.To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

☼ Darvozaga to'p otish. To'p bilan 6 ta to'siqdan o'tib darvozaga otish.Bunda to'plar 9m dan tashqaridan turadi va sakragan holda to'pni darvoza otadi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng qo'yilgan to'siqlardan o'tish. To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.

☼ Darvozaga to'p otish. To'pni yuqoriga otib oldinga do'mbaloq oshib darvoza to'p otish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'p ni yuqoriga otib , to'pni liib olishga ulgurish kerak.

☼ Darvozaga to'p otish. To'pni yuqoriga otib1 marta aylanib darvoza to'p otish.Gandbol maydonining yarim qismida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'p ni yuqoriga otib , joyida aylanib to'pni liib darvozaga otiladi.

☼ guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qisimlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 s tashkil qilishi lozim;

☼ 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

☼ *5-vazifa:*

☼ barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'pga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan xolatda va gandbol to'pni sakrab darvozaga otadi;

☼ darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

☼ darvozabon darvozada. Hujumchilar 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida uch qator orqama-orqa bo'lib joylashgan. Birinchi va ikkinchi qatordagi o'yinchilar navbatma-navbat darvozaning ma'lum yuqori burchaklariga, uchinchi qatordagilar – darvozaning pastki burchaklariga to'p otadilar;

☼ xuddi shuning o'zi, faqat birinchi va ikkinchi qatordagilar darvozaning ma'lum pastki burchagiga, uchinchi qatordagilar xohlagan yuqorigi burchakka to'p otadilar.

To'g'ri traektoriyada to'p uzatish.  
To'pni yoysimon traektoriyada  
uzatish, to'pni yerga tushirib  
sapchitib uzatish. Bir qo'lda siltab  
to'p uzatish



#### To'pni ilish va uzatishning o'rgatish usullari.

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

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

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

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

Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut)

qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib yuqoriga sakrab uchush fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

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

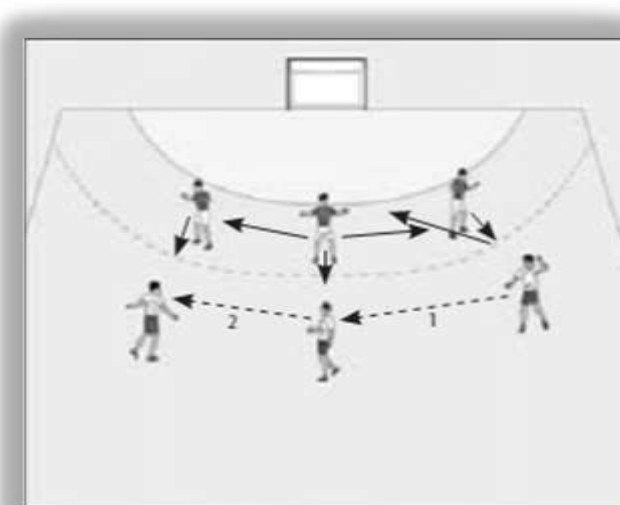
Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. Sherik bilan 2-3 m oraliq musofani saqlab bir-biriga yuzma-yuz har xil harakatlarni bajarish.

### To'pni ilish va uzatishning o'rgatish usullari.

o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda depsinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib sherigiga uzatadi.

Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

Maydonda uch ximoyachi va uch xujumchi joylashadilar xujumchilar to'pni bir birlariga uzatish jarayonida ximoyachilar tupga nisbatan xarakat qilishlari lozi mashq vaqtga bajariladi(1-rasm)



1-rasm

Darvozaga to'p otish. To'pni yuqoriga otib 2 marta aylanib darvoza to'p otish. Gandbol maydonining yarim qismida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'p ni yuqoriga otib , joyida aylanib to'pni liib darvozaga otiladi.

Darvozaga to'p otish. To'pni yarim o'tirgan holda yuqoriga otib 9mdan sakrab darvoza to'p otish. Gandbol maydonining yarim qismida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'p ni yuqoriga otib ,to'pni ilib sakrab to'pni darvozaga otiladi.

Darvozaga to'p otish. To'pni yerdan dumalatib sakrab darvoza to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'pni yerdan dumalatib sakrab darvoza to'p otish.9mdan sakrab darvoza to'p otish.

Darvozaga to'p otish. Orqachalab to'pni yerga urib sakrab darvoza to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'pni yerga urib olib yuriladi va o'girilib sakrab turib darvoza to'p otiladi.

Darvozaga to'p otish.To'p bilan orqachalab umboloq oshib darvozaga to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak , Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng to'p ni yuqoriga otib ,to'pni ilib sakrab to'pni darvozaga otiladi.

o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez

yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

Ø uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'g'rib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.

Ø Ikki xujumchi va ikki ximoyachilar maydonida joylashadilar. Xujumchilarda bita to'p bo'lib ximoyachilarni aldab o'tib go'l urishlari lozimdir(2-rasm).

Ø har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki

Ø signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

Ø o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

Ø ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

Ø 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'g'irilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

Ø Darvozaga to'p otish.To'pni bel atrofida aylantirib darvozaga to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. . Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng bellar atrofida aylantirib sakrab darvoza a to'p otiladi.

Ø Darvozaga to'p otish.Orqachalab to'pni bel atrofida aylantirib darvozaga to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. . Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng bellar atrofida aylantirib o'g'irilib sakrab turib darvoza to'p otiladi.

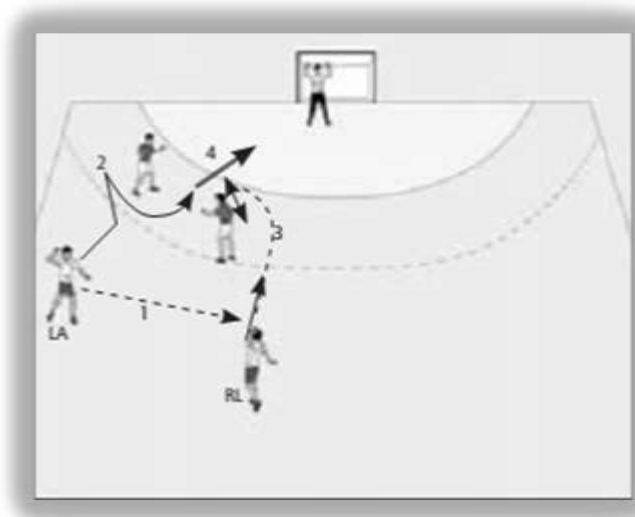
Ø 37.To'pni ilish.Oraliq masofa 3 m 4 ta gandbolchi 2 ta to'pni x shaklida qarama-qarshi sherigiga oshirish.

Ø 38. To'pni ilish.Oraliq masofa 5 m 4 ta gandbolchi 2 ta to'pni x shaklida qarama-qarshi sherigiga oshirish.

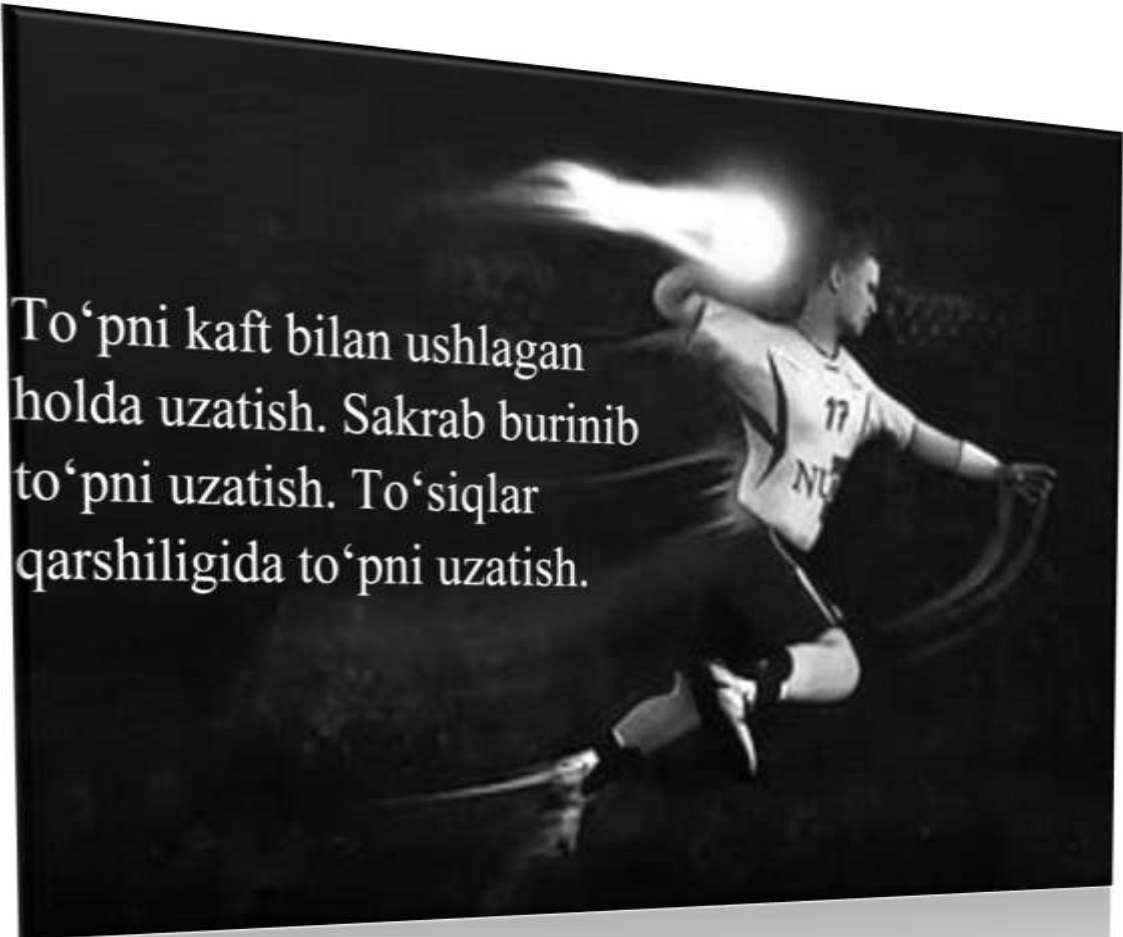
Ø 39. To'pni ilish.Oraliq masofa 5 m 4 ta gandbolchi 2 ta to'pni x shaklida qarama-qarshi sherigiga yerga sapchib uzatish.

Ø ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

Ø har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvoza to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvoza tomonidan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.



2-rasm



To'pni kaft bilan ushlagan holda uzatish. Sakrab burinib to'pni uzatish. To'siqlar qarshiligida to'pni uzatish.

To'pni ilish va uzatish texnikasini o'rgatish.

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

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

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

**To'pni erga urib olib yurish.** Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, bajarilib, gandbol o'yinchisining xarakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan xisoblanadi. To'pni erdan har- xil yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkun. Bu usulda gandbol o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushurib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga malum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukulgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, tezlik muxim rol o'ynaydi- uning kuchi tezligiga bog'liq.



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

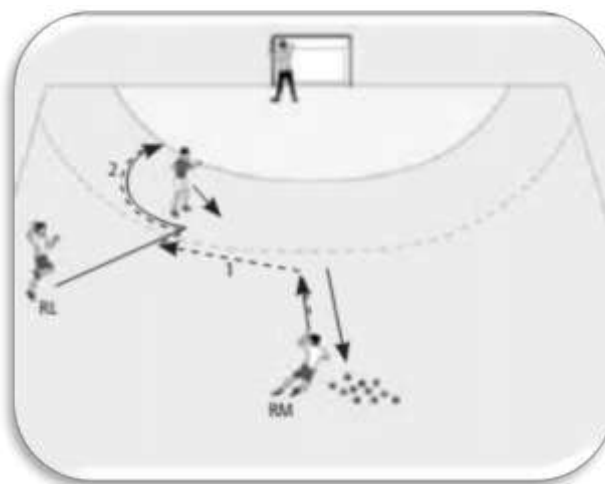
To'pni ilish va uzatish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.

- ✚ to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasiida dumalatisht;
- ✚ to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;
- ✚ to'pni barmoqlar bilan ushlagan xolda to'p uzatishni oldinga, o'nga, chapga (imitatsiya) qilish.

✚ To'pni ilish. Oraliq masofa 3 m 4 ta gandbolchi 2 ta to'pni x shaklida qarama-qarshi sherigiga yerga sapchib uzatish. To'pni ilgan gandbolchi joyida bir marta aylanadi.

✚ To'pni ilish. Oraliq masofa 5 m 4 ta gandbolchi 2 ta to'pni x shaklida qarama-qarshi sherigiga yerga sapchib uzatish. To'pni ilgan gandbolchi joyida bir marta o'tirib turadi.

✚ Yarim o'rta amplua joyida bir ishtirokchi joylashadi va markazda bir ishtirokchi joylashadi. Ximoyada bir ishtirokchi joylashadi markazdagi ishtirokchi yarim o'rtada joylashgan ishtirokchiga to'p uzatib turadi yarim o'rtadagi xujumchi ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otishi lozim(1-rasm)



1-rasm

✚ To'pni ilish. Sherik bo'lib, havodan va yerga sapchib to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. . Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng ikki to'pda bajariladi. 3 ta o'yinchi , o'rtadagi to'pni olib sherigiga uzatadi va to'pni olgan uchinchi o'yinchi to'pni havodan uzatadi . birinchi o'yinchi yerga sapchitib uzatadi. Ikkinchi o'yinchi havodan uzatadi .

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

✚ o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta yerga tushirmay to'pni ilib oladi.

✚ Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa – 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.

✚ To'pni ilish. 8m masofada to'pni 3 qadamlab sakrab otish. Gandbol maydonida bajariladi. . Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng sakrab to'pni yerga sapchitib uzatadi.

✚ Darvozaga to'p otish. Sherik bo'lib 2 ta to'pda yonchalab havodan va yerga sapchib to'pni uloqtiradi. 9 m lidan sakrab to'pni darvozaga otadi. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi.

✚ Shug'ulanuvchilar bir birlariga qarama qarshi bo'lib maydonga turishadi sherik bo'lib. Xar bir juftlikda bitadan to'ldirma to'p. Boshlovchining buyrug'I bilan sheriklar bir biriga to'ldirma to'plarni uzatishadilar vaqtga(2-rasm).



2-rasm

✚ Darvozaga to'p otish. Oyoqlar orasidan to'pni o'tkazib 9m li ichida to'pni otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi.

✚ o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;

✚ ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'lga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;

✚ o'yinchilar bir-biriga 4-5 m oraliq masofada qarama-qarshi joylashadi. Har bir o'yinchi to'pga ega bo'lishi lozim. O'yinchilar bir vaqtda ikki oyoqda deysinib sakrab ikki qo'l bilan to'pni yerga urib sapchitib sherigiga uzatadi.

✚ Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;

✚ o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;

✚ uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'g'rib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.

✚ To'pni ilish. Sherik bo'lib oyoqlar orasidan to'pni sgerigiga yerdan dumalatadi. To'pni dumalatgan yugurib sheriging orqasiga o'tib to'pni qabul qiladi . shu tarzda davom etadi.

✚ Darvozaga to'p otish. To'psiz 6m 9m yugurib to'pni olib sakrab darvozaga otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi.To'pni olib darvozagacha yerga urib olib yuguradi sakrab darvozaga to'pni otadi.

✚ Darvozaga to'p otish.To'siqlardan to'pni sakratib o'tib,to'pni yuqoriga otib umbaloq oshib darvozaga to'p otish. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi

✚ Darvozaga to'p otish. Sherik bo'lib 3 qadamlab to'pni bir-biriga oshirib boradida .9 m ichida sakrab darvozaga to'pni otadi. Gandbol maydonida bajariladi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi.

✚ Darvozaga to'p otish. Oraliq masofa 5m tashkil etadi. Yerdan dumalatib 6m dan sakrab otish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng harakat boshlanadi. Gandbol maydonida bajariladi.

✚ har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;

✚ o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;

✚ shug'ulanuvchilar maydon burchagida joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan ketma ket maydon bo'ylab yugurib erkin to'p tashlash xududi va darvazabon xududi oralig'ida oldinga yugurib chiqib orqaga qaytishadi(3-rasm).



3-rasm

✚ ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.

✚ To'pni erkin holatda uloqtirish: Ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi. Bunda belgilan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta'minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini ,qo'llarni to'pga to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlanishini ko'zda tutilgan.

✚ Belgilangan chiziqda ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 7 m ni tashkil etadi, to'ldirma to'pini bosh orqasidan uloqtiradi. 30 sekund davomida mashqni amalga oshirilshi tekshiriladi. Bu jarayonda talaba to'ldirma to'pning og'irligini hisobga olib harakatni amalga oshirishi, to'pni bosh yuqorisidan to'g'ri uloqtirishi ya'ni bunda qo'llarni to'g'ri ko'tarish, tirsaklarni bukman holatda bosh yuqorisiga olib chiqish va uloqtirishni aniq bajarishni nazorat qilishi zarur. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.

✚ To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur.To'pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi.

✚ Aylanma harakat bilan to'pni uloqtirish: Belgailangan chiziq va masofada talabalar sherigi bilan oraliq masofani saqlab ya'ni 8 m ni hisoblab oladi.To'pni ko'krakdan uloqtirib ilgandan so'ng joyida turgan holatda bir marta aylanib harakatlanadi va to'pni yana ko'krakdan uloqtiradi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.

✚ 6 o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;

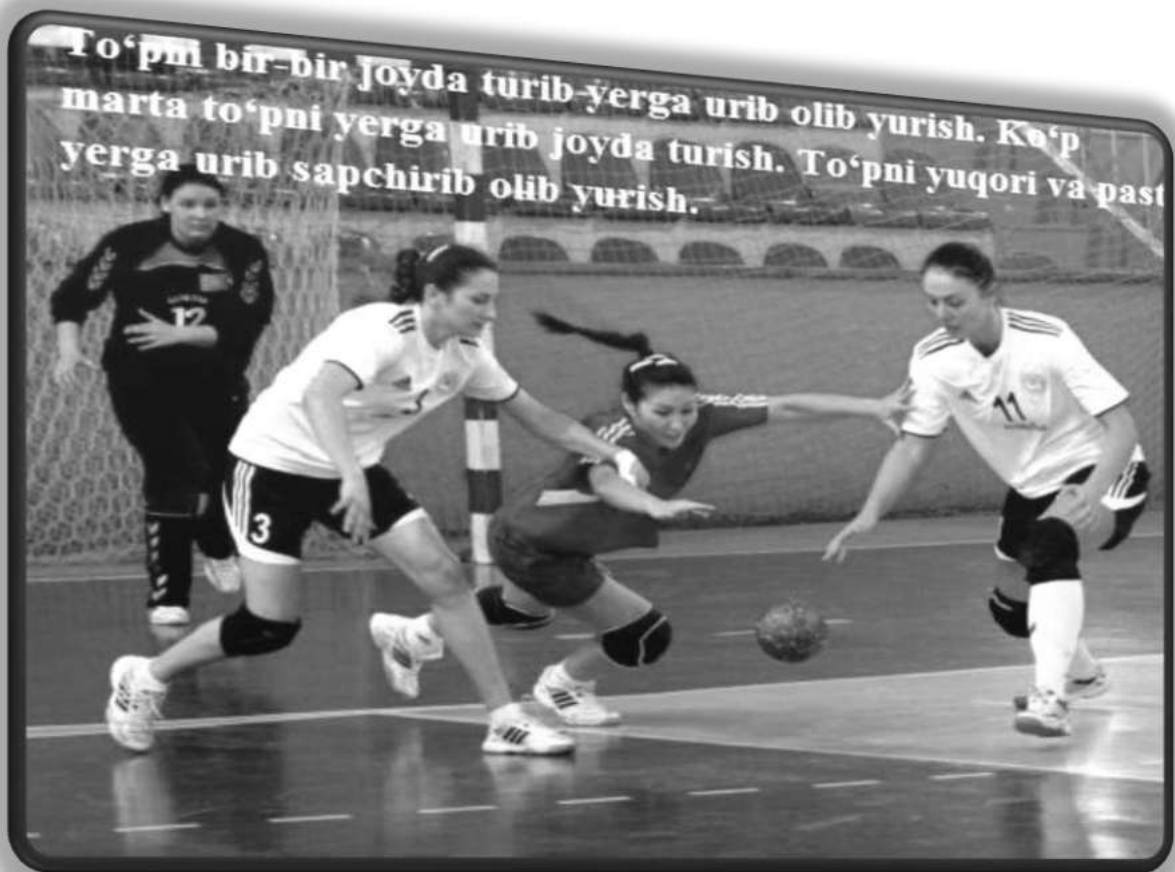
✚ ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida

turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;

✚ har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvoza to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvozabondan har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.

✚ To'pni olib yugurish: Belgilangan chiziqda ikkita to'ldirma to'p turadi oraliq masofasi 8 m tashkil qiladi. Talaba to'ldirma to'p yoniga kelik ishora yoki buyruqni kutadi. Ishoradan keyin talaba to'ldirma to'pni yerdan olib ikkinchi to'ldirma to'p tomon yuguradi va to'plarni almashtirib yana orqasiga yani belgilangan chiziqqa yugurib borib orqasiga qaytadi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Bunda belgilangan vaqt ichida talaba nechi marta belgilangan chiziqqa borib qaytishi xisoblanadi.

✚ Sakrab to'pni uloqtirish: To'ldirma to'pni 8 m li masofada 30 sek davomida sherigiga sakrab ikki qo'llab uloqtirish. Bu jarayonda talabalar to'pni ilganda o'tirib, sakrab bosh yuqorisidan uloqtirishi zarur. Bu oyoq harakatlarini hisobga olish ahamiyatli. Chunki to'pni ilib o'tirib turish, yuqoriga sakrab to'ldirma to'pni to'g'ri uloqtirish kerak.



### **To'pni erga urib yurish va to'pni joyida yerga urib turish texnikasini tasnifi.**

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

To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib xamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon gandbol o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

**To'pni otish.** Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, tezlik muxim rol o'ynaydi- uning kuchi tezligiga bog'liq.

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

## To'pni olib yurish va uzatish texnikasini rivojlantiruvchi mashqlar majmuasi.



Sherigiga to'pni Sakrab uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlam sakrab uloqtirish. Bunda qadamlar soniga etibor beriladi. To'pni yuqoridan uloqtiriladi. Topni sherikiga tog'ri uzatish nazorat qilinishi kerak.



Gandbolchilar maydonda uch kallona bo'lib joylashadi xar bir kalonaning to'g'risida ximoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan kalonadagi xujumchilar navbat bilan ximoyachilarning ustidan to'pni darvozaga otishadi. Ximoyachilar xujumchilarga to'siq qo'yishadi(1-rasm).



1-rasim



herik bilan 10-12 m oraliq masofada joylashgan o'yin-chilar bir-biriga har xil uslubda: yuqoridan, yondan, maydondan sapchitib, joyida turib, yugurib, orqa tomondan, bosh ustidan to'p uzatadi;



o'yinchilar oldinga-orqaga (mokisimon) harakat qilib, har xil uslubda to'p uzatadi;



o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, bir-biriga harakatda har xil usullarda to'p uzatadi. O'yinchi to'pni uzatgandan so'ng oraliq masofani (oldinga, yonga, orqaga harakat qilib) o'zgartiradi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi dastlabki oraliq masofa holatini saqlashga harakat qiladi;



o'yinchilar sheriklariga har xil usullarda oraliq masofani kengaytirib va qisqartirib to'p uzatadi. Shug'ullanuvchilar besh-olti sherik bo'lib darvoza maydoni ichida harakatda bir-biriga to'p uzatadi. To'p uzatish usullari murabbiy tanlaydi va usullarni almashtirish uning ishorasi yoki signali orqali bajariladi;



9. Sherigiga to'pni aylanib uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlam aylanib uloqtirish. Muvozanatni saqlab to'pni to'g'ri uzatish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.



o'yinchilar sherik bo'lib 15-17 m oraliq masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan o'yinchi sherigiga to'p uzatadi, to'pni ilib olgan o'yinchi sherigiga orqa bilan o'girilib, aldamchi harakat qiladi va to'pni yerga urib olib yurib sakrab 180° orqaga o'girilib sherigiga to'p uzatadi. Avval to'p uzatgan o'yinchi o'zi turgan joy holatini o'zgartiradi;



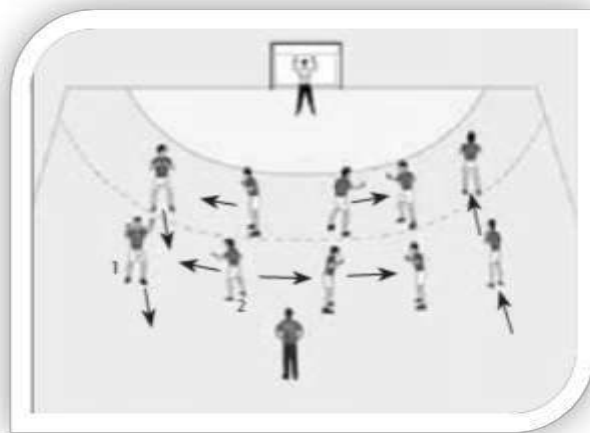
o'yinchilar yuzma-yuz 6-8 m oraliq masofada joylashadi. Har birida bittadan to'p. Ishoradan so'ng ikkalasi ham bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, qarama-qarshi to'p uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lib, tez to'xtab, orqaga aylanadi va to'pni yerga urib yurishdan foydalanib dastlabki holatga qaytadi. Shundan so'ng orqaga o'girilib sakragan holda to'pni bir-biriga uzatadi;



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



maydonda gandbolchilar sherik bo'lib joylashadilar. Sheriklarni biri ximoya xarakatlarini ko'rsatishni boshlaganda sherigi xudi shu mashqni bir vaqtini o'zida bajarishi kerak. Boshlovchining buyrug'I bilan mashq vaqtga bajariladi(2-rasm).



2-rasim



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



10. Sherigiga to'pni Yarim o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigigayarim o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak.



sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;



sherik bilan harakatda to'pni maydondan sapchitib uzatish;



sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib o'zaro to'p uzatib bir-biri tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;



o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.



dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi. Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlabga harakat qiladi;

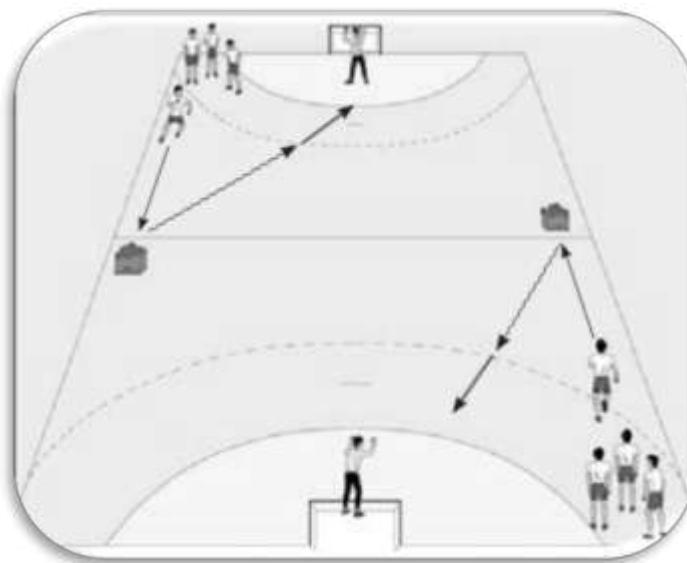
11. Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.

uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchi-ga to'p uzatadi;

shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rtacha chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;

birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomondagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni olib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.

maydonning ikki qarama qarshi qoyida gandbolchilar kallona bo'lib joylashadilar markazda esa to'plar turadi. Boshlovchining buyrug'I bilan gandbolchilar to'pga yugurib borib o'pni olib darvozaga erkin to'p tashlash xududidan to'pni otishadilar(3-rasm).



3-rasim

joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;

har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;

joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olish yurishni davom ettirish;

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

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





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



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



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



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



o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.



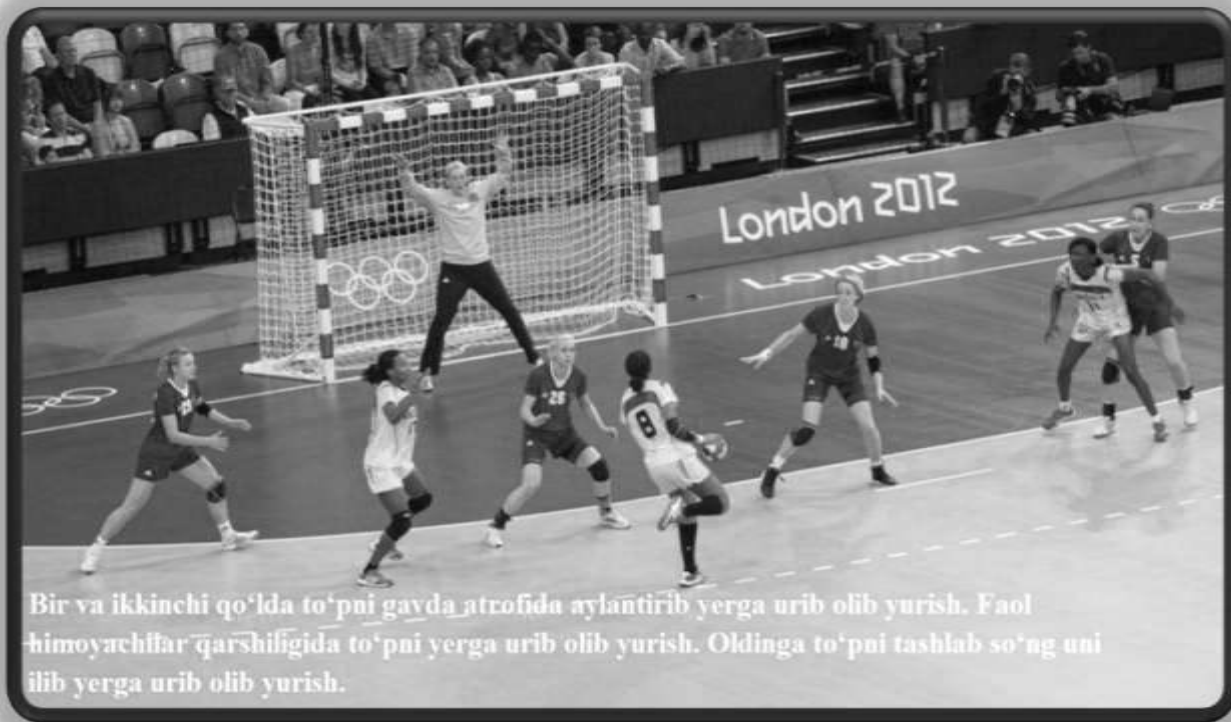
to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;



to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;



to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;



Bir va ikkinchi qo'lda to'pni gavyda atrofida aylantirib yerga urib olib yurish. Faol himoyachilar qarshiligida to'pni yerga urib olib yurish. Oldinga to'pni tashlab so'ng uni ilib yerga urib olib yurish.

### To'pni egalash usullari.

Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, tezlik muxim rol o'ynaydi- uning kuchi tezligiga bog'liq.

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

**To'pni olib qo'yish.** Bu muxim usul yordamida jamoaning qarshi xujumga o'tishi taminlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan xujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

**To'pni urib chiqarish.** Bu xarakat to'p olib yurgan xujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyaga qulay payt poylab xujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga xarakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash xarakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday xolatda xujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushuradi.

**To'pni to'sish.** Darvozaga yo'naltirilgan to'pni qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita xisoblanadi. YUqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik xujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. SHuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan xujumchini shuningdek, to'pni kuzatishni va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Xujumchi to'p otishdan oldin himoyachi bevoita qo'llarini yuqoriga ko'tarib,

kaftlarini oldinga qaratib bir- biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jaroxatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, tezlik muxim rol o'ynaydi- uning kuchi tezligiga bog'liq.

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

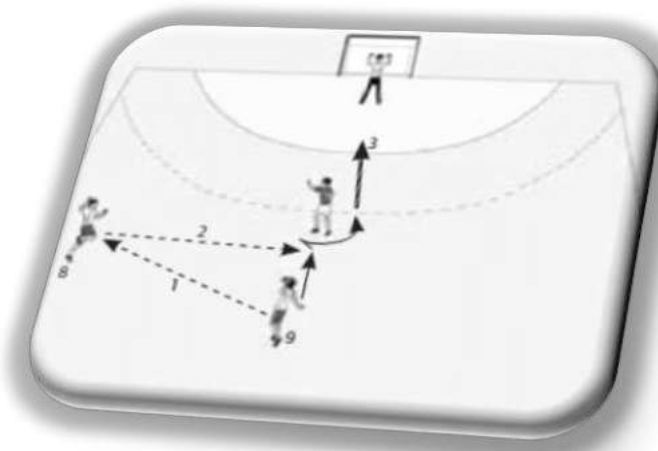
### To'pni egalash texnikasini o'rgatish va rivojlantirish yo'llari.



To'pni erkin holatda uloqtirish: Ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi. Bunda belgilan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta'minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini ,qo'llarni to'pga to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlanishini ko'zda tutilgan.



gandbolchilar maydonda kallona bo'lib joylashadilar. Ishtirokchilarning kalonaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa ximoyada joylashadilar. Kalonadagilar to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga to'pni uzatip ximoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darxol xujumchiga qaytaradi xujumchi esa ximoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar(1-rasm)



1-rasim



joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada yerga urib olib yurish;



har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni yerga urib olib yurish;



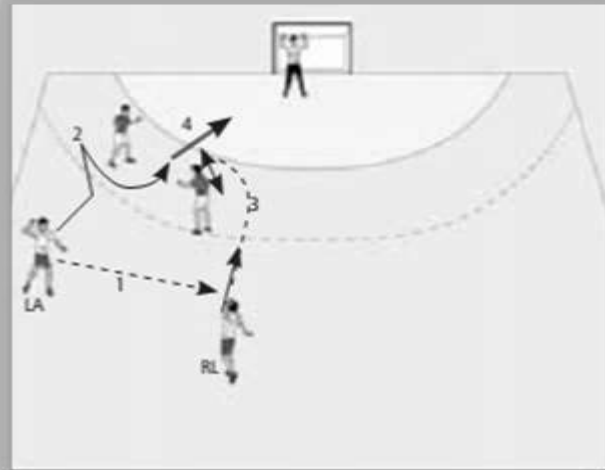
joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olish yurishni davom ettirish;



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



Ikki xujumchi va ikki ximoyachilar maydodnda joylashadilar. Xujumchilarda bita to'p bo'lib ximoyachilarni aldab o'tib go'l urishlari lozimdir(2-rasm).



2-rasim



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



Belgilangan chiziqda ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 7 m ni tashkil etadi, to'ldirma to'pini bosh orqasidan uloqtiradi. 30 sekund davomida mashqni amalga oshirilshi tekshiriladi. Bu jarayonda talaba to'ldirma to'pning og'irligini hisobga olib harakatni amalga oshirishi, to'pni bosh yuqorisidan to'g'ri uloqtirishi ya'ni bunda qo'llarni to'g'ri ko'tarish, tirsaklarni bukman holatda bosh yuqorisiga olib chiqish va uloqtirishni aniq bajarishni nazorat qilishi zarur. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.



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



o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.



to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;



to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;



to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

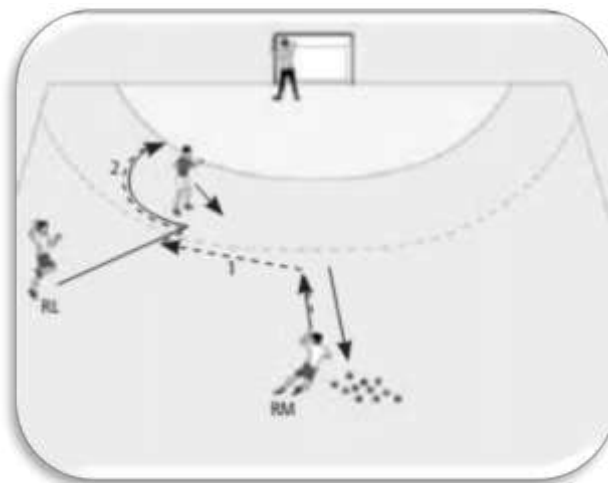


To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur.To'pni

uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi.



Yarim o'rta amplua joyida bir ishtirokchi joylashadi va markazda bir ishtirokchi joylashadi. Ximoyada bir ishtirokchi joylashadi markazdagi ishtirokchi yarim o'rtada joylashgan ishtirokchiga to'p uzatib turadi yarim o'rtadagi xujumchi ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otishi lozim(3-rasm)



Aylanma harakat bilan to'pni uloqtirish: Belgailangan chiziq va masofada talabalar sherigi bilan oraliq masofani saqlab ya'ni 8 m ni hisoblab oladi. To'pni ko'krakdan uloqtirib ilgandan so'ng joyida turgan holatda bir marta aylanib harakatlanadi va to'pni yana ko'krakdan uloqtiradi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.

3-rasim



To'pni olib yugurish: Belgilangan chiziqda ikkta to'ldirma to'p turadi oraliq masofasi 8 m tashkil qiladi. Talaba to'ldirma to'p yoniga kelik ishora yoki buyruqni kutadi. Ishoradan keyin talaba to'ldirma to'pni yerdan olib ikkinchi to'ldirma to'p tomon yuguradi va to'plarni almashtirib yana orqasiga yani belgilangan chiziqqa yugurib borib orqasiga qaytadi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Bunda belgilangan vaqt ichida talaba nech marta belgilangan chiziqqa borib qaytishi xisoblanadi.



Sakrab to'pni uloqtirish: To'ldirma to'pni 8 m li masofada 30 sek davomida sherigiga sakrab ikki qo'llab uloqtirish. Bu jarayonda talabalar to'pni ilganda o'tirib, sakrab bosh yuqorisidan uloqtirishi zarur. Bu oyoq harakatlarini hisobga olish ahamiyatli. Chunki to'pni olib o'tirib turish, yuqoriga sakrab to'ldirma to'pni to'g'ri uloqtirish kerak.



Sherigiga to'p uzatish. To'ldirma to'pni 3 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab uloqtirish. Belgilangan masofadan turib to'pni bexato uloqtirish. Bunda to'p ko'krak oldidan uztiladi va ko'krak oldidan qabul qilinadi.



Sherigiga to'pni Sakrab uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlam sakrab uloqtirish. Bunda qadamlar soniga etibor beriladi. To'pni yuqoridan uloqtiriladi. Topni sherikiga tog'ri uzatish nazorat qilinishi kerak.



Sherigiga to'pni aylanib uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 3 qadamlam aylanib uloqtirish. Muvozanatni saqlab to'pni to'g'ri uzatish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.



Sherigiga to'pni Yarim o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigigayarim o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak.



Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.



Sherigiga to'pni yerda yumalatib uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerda yumalatib uloqtirish. Bunda to'g'ri yerdan dumalatish va to'pni yerdan tez va bexato qabul qilish kerak.



Sherik bilan 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 2 ta to'pni yerda va havodan uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.



Sherigiga Yarim o'tirgan holda 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigigayarim o'tirgan holda uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi, ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.



Sherigiga to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerdan yumalatib uloqtirish. Birinchi top yerdan uzatiladi, ikkinchisi esa havodan uzatiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Bitta topda bajariladi.



Sherigiga to'pni yerga sapchitib uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerga sapchitib uloqtirish. Bitta topda bajariladi. Harakatda otiladi va harakatda ilib oladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlab kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pini 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



*Joydan yuqoridan to'pni siltab otish. Oddiy kadamlardan so'ng tayyangan holda to'pni otish.*

### To'pni siltanib va tayanib otish texnikasini

**Tayanib to'p otish.** Tayanib to'p otish xarakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi – to'pning tezlanishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlatish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki xolat – o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat xarakatning ketma – ketligiga qaratilishi lozim.

Chap oyoq erga qo'yilganda, to'pning dastlabki xolatda qolishi muxumdir.

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

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

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

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

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

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

1. Darvozabon ximoya qilgan darvozaga to'p otish.
2. Sust va faol to'siq qo'yuvi ximoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.
4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.
5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

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

Dastlabki xolat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib orqaga uzatiladi. Tana imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l taradagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoqtoldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muximi, barcha xarakteristikalarining “ sinxron ” ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda deysinish va deysingan oyoq bilan yana erga tushish o'rgatiladi(1-rasm). Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar to'p bilan “ imitatsiya ” tariqasida bajariladi.



1-rasim

O'rganilgan xarakteristikalarini mustaxkamlash uchun gimnastik skameykalarda bajariladigan quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. Yugurib kelib skameyka ustidan deysinib to'p otishni bajarish. Jaroxatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to'shaklar solinadi.
2. Yugurib kelib erdan deysinib to'p otiladi va va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.
3. Har xil balandlikdagi to'siqlar ustidan to'p otish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

### To'pni siltanib va tayanib otish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish yo'llari.



Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 8 m li masofada joyida aylanib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.



dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O'yinchilar ikki to'pga ega. Oldida turgan o'yinchi maksimal tezlikda to'pni yerga urib maydon markazidagi chiziq tomon harakat qiladi.



Boshqa ikki o'yinchi bir-biriga to'p uzatib birinchi o'yinchiga etib olishga harakat qiladi. Uchta bo'lib mashqlar bajarish. Har uch o'yinchiga bitta to'p. Ikki o'yinchi har xil usullarda bir-biriga to'p uzatib, uchinchi o'yinchini ushlashga harakat qiladi;



uch o'yinchi oldinga qarab "sakkiz raqami" shaklida bir-biriga to'p uzatish harakatini bajaradi.



Gandbolchilar maydonda uch kallona bo'lib joylashadi xar bir kalonaning to'g'risida ximoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan kalonadagi xujumchilar navbat bilan ximoyachilarning ustidan to'pni darvozaga otishadi. Ximoyachilar xujumchilarga to'siq qo'yishadi(1-rasm)



1-rasim



uch o'yinchi bo'lib ketma-ket darvozadan darvozagacha to'p uzatib harakat qilib darvozaga to'p otish bilan yakunlaydi. Chetdagi o'yinchilar kelishilgan usulda navbatma-navbat markazdagi o'yinchi-ga to'p uzatadi;



shu mashqning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'idan so'ng o'yinchilarga uchta himoyachi o'ynashga halaqit beradi;



birinchi to'p uzatishni markazdagi o'yinchi xohlagan tomon-dagi o'yinchiga bajaradi va to'p ortidan yuguradi. Sherigi to'pni ilib, uchinchi o'yinchiga uzatib ortidan yuguradi, uchinchi o'yinchi birinchiga uzatadi.



20. Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 3 m li masofada o'tirib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismmiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



joyida to'pni yerga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni yerga urib olish yurishni davom ettirish;



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



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



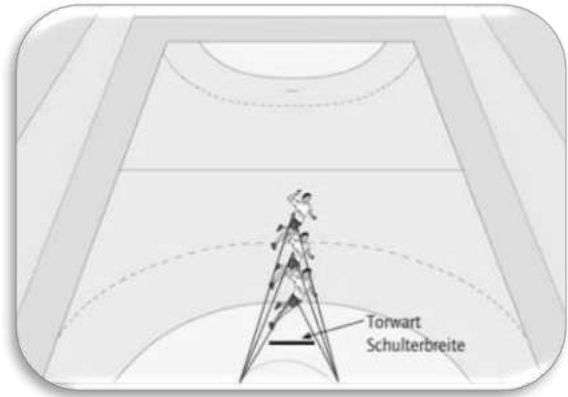
to'pni gimnastika o'rindig'i ustida urib olib yurish;



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



gandbolchi erkin to'p tashlash chizig'idan darvazabon maydonigacha tezlikda yugurib kelib darvazabon xududiga sakraydi. Bunda shug'ulanuvchi daravazaboning chegaralovchi chiziqdan oshib o'tib yerga tushishi lozim. Keying mashq ko'ptok bilan sakrab gol urishi lozim(2-rasm)



2-rasim



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



o'yinchi sherigi bilan to'pni yerga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.



to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni yerga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;



To'p bilan yugurish. 6 m ga 9 m ga moksimon yugurish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng belgilangan masofalarga yugiriladi. Belgilan masofaning chizig'iga to'p tegizilishi shart. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur



To'p bilan to'siqlar orasidan yugurish. Gandbol to'pi bilan 6 ta to'siq orasidan yugurib o'tish. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng qo'yilgan to'siqlar orasidan to'pni yerga urib o'tish. To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.



23. To'pni olib yurish. To'pni yarim o'tiringan holda yuqoriga otib olib yurish. Belgilangan masofadan chiqmasdan harakatda to'p yuqoriga otiladi va ilib olinadi. Ikki qo'l bilan otiladi va ikki qo'llab ilib olinadi. Muvozanatni yoqoylik va to'pni nazoratda uzlash n'talab etiladi.



To'p bilan to'siqlar orasidan teskari yurib olib yurish. Gandbol to'pi bilan 6 ta to'siq orasidanteskari yurib qo'ldan chiqarmagan holda olib yurish. Muvozanatni yoqotmaslik va to'pni nazoratda uzlash talab etiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur To'siqlar orasida masofa 1 m ni tashkil etadi.



Darvozaga to'p otish. 10m masofaga 8 ta to'p qo'yiladi. yurib kelib to'pni olib darvozaga to'pni otadi. Belgilangan masofada turib hushtak chalingandan so'ng belgilangan masofada to'p otiladi.



### **To'pni sapchitib va gorizontol otish texnikasini tasnifi.**

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

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

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

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

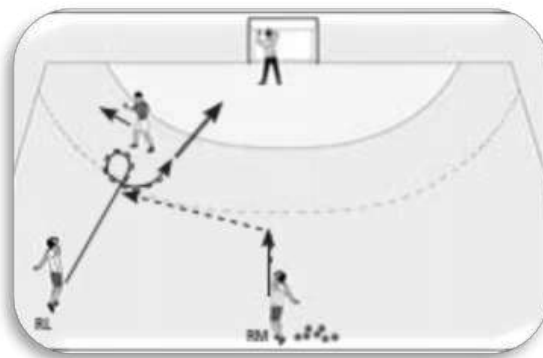
## To'pni sapchitib va gorizontal otish texnikasiga o'rgatish va takomillashtirish uchun majmuaviy mashqlar.



Sherigiga to'pni sakrab o'tirgan holda uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga sakrab o'tirgan holda uloqtirish. To'pni to'g'ri otish va bexato ushlash kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur.



gandbolchilar maydonda kallona bo'lib joylashadilar ishtirokchilarning kalonaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa ximoyada joylashadilar. Kalonadagilar to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga to'pni uzatip ximoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darxol xujumchiga qaytaradi xujumchi esa ximoyachining ustidan darvozaga to'p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar (1-rasm).



1-rasim



to'pni gavdani aylantirib, bel, bo'yin, bosh aylanasi dumalatish;



to'pni qo'ldan-qo'lga oldindan, bosh ustidan, yelka tomondan uzatish;



to'pni barmoqlar bilan ushlagan xolda to'p uzatishni oldinga, o'nga, chapga (imitatsiya) qilish.



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



o'yinchilar orasidagi masofa – 3-4 m, o'yinchi sherigiga harakatda to'p uzatadi, to'pga ega bo'lgan sherigi uni yana baland traektoriyada qaytarib tashlaydi. To'p yerga tushgandan so'ng uni ikkinchi marta yerga tushirmay to'pni ilib oladi.



Mashq sherik bilan bajariladi. Har bir o'yinchi to'pga ega. Oraliq masofa – 3 m. O'yinchilar oraliq masofani saqlab, oldinga yugurib, oldinga to'pni baland tashlashadi va ular joy almashadi, to'p yerga tushmasdan ilib olishlari lozim.



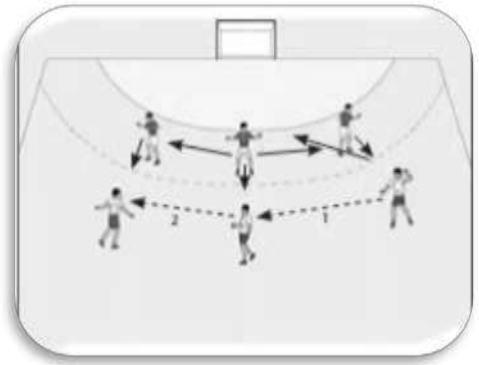
o'yinchilar sherik bilan 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Har biri to'pga ega. Birinchi o'yinchi sherigining tizzasi balandligida to'p uzatadi, ikkinchisi (bir vaqtda) esa to'pni maydon bo'ylab dumalatadi;



uch xujumchi va uch ximoyachilar maydonda joylashadilar. Xujumchilar koptokni bir birlariga uzatishadi bu vaqtda koptok bilar paralel ravishda ximoyachilar xam ximoya xarakatlarini bajaradilar(2-rasm)



ikki o'yinchi bir-biriga qarab 4-5 m oraliq masofada joylashadi. Birinchi o'yinchi sherigining qo'liga to'g'ri to'p uzatadi, ikkinchi o'yinchi sherigidan sal chetroq yon tomonga uzatadi. O'yinchi to'pga ega bo'lgandan so'ng darhol sherigiga to'g'ri qaytarishi kerak;



2-rasim



Sherik bilan 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga 2 ta to'pni yerda va havodan uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi , ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.



Sherigiga Yarim o'tirgan holda 2 ta to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 3 m li oraliq masofada harakat davomida sherigigayarim o'tirgan holda uloqtirish. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Biribchi to'p havoda otiladi , ikkinchisi yerdan ya'ni yerga sapchitib sherikiga uzatiladi.



Uch o'yinchi to'p bilan mashq bajaradi. To'pga ega bo'lgan ikki o'yinchi navbatma-navbat to'psiz uchinchi o'yinchiga to'p uzatadi. To'p o'yinchiga to'g'ri, chap va o'ng tomon, yaqin va uzoqroq, past va baland, oldinga va orqaga uzatiladi;



o'yinchilar uchburchak bo'lib joylashadi. 2-chi va 3-chi o'yinchi to'p bilan. Ishora yoki signaldan so'ng 2-chi 1-chi o'yinchiga to'p uzatadi va ma'lum nuqtada turgan nishonga tez yugurib borib unga tegadi va yugurib qaytib kelib sherigidan qayta uzatilgan to'pga ega bo'ladi. 3-chi o'yinchi shu holatni qaytaradi;



uch o'yinchi bir chiziq bo'ylab oraliq 3-4 m masofada joylashadi. Chiqadigan o'yinchilar to'p bilan. To'pga ega bo'lgan o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi. U to'pni egasiga qaytarib, o'grilib yana to'pni ilib va uzatishni qaytaradi.



har biri to'pga ega bo'lgan uch gandbolchi oraliq masofa 4-5 m tashkil qilgan uchburchakda joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng xar-biri to'pni yuqoriga otadi va sherigining joyiga yugurib o'tib, uning to'pini ilib oladi. Harakat qilish yo'nalishi ko'rsatiladi;



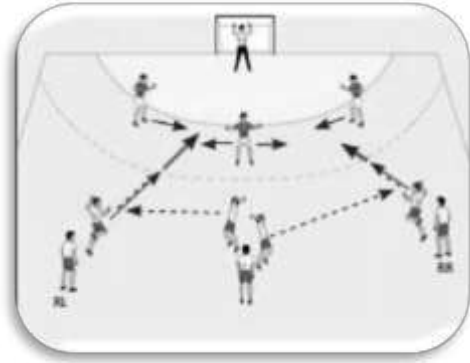
o'rtadagi o'yinchidan oraliq masofa 1,5-2 m da sheriklar joylashadi. Yon tomondagi o'yinchilar navbatma-navbat o'rtadagi o'yinchiga to'p uzatadi va qaytib uzatilgan to'pni ilib oladi;



Ikki o'yinchi bir-biriga qarama-qarshi 2-3 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi o'yinchilarning birining ortida belidan ushlab joylashadi va sherigiga to'pni ilishadi va uni qaytarishga qarshilik qiladi. Sheriklar ko'rsatilgan vaqtdan so'ng almashtiriladi.



Gandbolchilar maydonda ikki kalonna bo'lib saflanadilar markazda esa ikki o'yinchi joylashadi kalonalar qarama qarshisida ximoyachilar joylashadi boshlovchining buyrug'I bilan markazdagi gandbolchilar kalonadagi birinchi xujumchiga to'pni navbat bilan uzatishadi xujumchilar esa ximoyachilarnin aldab bo'tib go'l urishlari kerak(3-rasm)



3-rasim



o'yinchidan biri markazda, boshqalari doira hosil qilib joylashadi. Markazdagidan boshqa o'yinchilarning hammasi to'p bilan. Markazdagi o'yinchi 180° o'girilib to'pni ilib va egasiga qaytaradi. Mashq shiddatini murabbiy belgilaydi;



Ikki o'yinchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab, uchinchi darvoza maydoni chizig'i yonida joylashadi va ikki o'yinchi navbatma-navbat darvoza maydoni chizig'i yonida turgan o'yinchiga har xil holatda to'p uzatadi, to'pni ilib olgan chiziq bo'ylab turgan o'yinchi uni sherigiga darhol qaytaradi;



har biri to'p bilan o'yinchilar darvoza maydonining o'ng va chap tomonida qator bo'lib joylashadi. Har biri navbatma-navbat darvoza bonga to'p uzatib, qarshi darvoza tomon tezlashib yuguradi va darvoza bonga har xil usulda (dumalab, yuqoridan, maydonga urib sapchitib) uzatilgan to'pga ega bo'lib, uni darvozaga otadi.



Sherigiga to'pni yerda va havodan uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerdan yumalatib uloqtirish. Birinchi top yerdan uzatiladi, ikkinchisi esa havodan uzatiladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Bitta topda bajariladi.



Sherigiga to'pni yerga sapchitib uzatish. Gandbol to'pini 8 m li oraliq masofada harakat davomida sherigiga yerga sapchitib uloqtirish. Bitta topda bajariladi. Harakatda otiladi va harakatda ilib oladi. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pini 8 m li masofada harakat davomida sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgan sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 8 m li masofada joyida aylanib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismmiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



shug'ulanuvchilar maydon burchagida joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan ketma ket maydon bo'ylab yugurib erkin to'p tashlash xududi va darvazabon xududi oralig'ida oldinga yugurib chiqib orqaga qaytishadi(4-rasm).



4-rasim



Sherigiga to'p uzatish. Gandbol to'pni 3 m li masofada o'tirib sherigiga ikki qo'llab bosh orqasidan uloqtirish. Otilgan top bosh orqasidan uloqtirilib sherikining ko'krak qismmiga to'g'ri kelishi kerak. Belgilangan masofadan chiqmaslik zarur. Otilgann sherikiga to'g'ri yetib borishi kerak.



To'pni erkin holatda uloqtirish: Ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi, 30 sekund ichida necha marta to'ldirma to'pni bir- biriga otishi tekshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi. Bunda belgilan chiziqdan va masofa saqlagan holatda harakat amalaga oshiriladi. Jarayon o'ng va chap qo'llarni almashtirib to'pni sherigiga uloqtirish orqali tezlikda bajarilishini ta'minlashi kerak. Mashq jarayonlarida talabalar ilish va uzatish mahoratini ,qo'llarni to'pga to'g'ri yo'naltirish orqali rivojlanishini ko'zda tutilgan.



Belgilangan chiziqda ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 7 m ni tashkil etadi, to'ldirma to'pini bosh orqasidan uloqtiradi. 30 sekund davomida mashqni amalga oshirilshi tekshiriladi. Bu jarayonda talaba to'ldirma to'pning og'irligini hisobga olib harakatni amalga oshirishi, to'pni bosh yuqorisidan to'g'ri uloqtirishi ya'ni bunda qo'llarni to'g'ri ko'tarish, tirsaklarni bukmagan holatda bosh yuqorisiga olib chiqish va uloqtirishni aniq bajarishni nazorat qilishi zarur. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.



To'pni yerdan dumalatish: Belgilangan chiziqdan ikkita talaba sherik bo'lib oraliq masofa 8 m ni tashkil etadi. Talaba o'zining sherigiga to'pni yerdan uloqtirishi zarur. To'pni uloqtirish masofasi 8 m ni tashkil etadi. Belgilangan vaqt, 30 sekund ichida mashq amalga oshiriladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uzatishi xisobga olinadi.

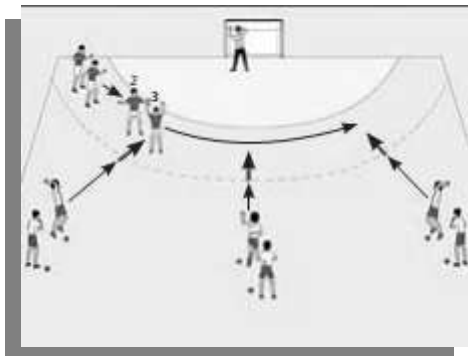


Aylanma harakat bilan to'pni uloqtirish: Belgailangan chiziq va masofada talabalar sherigi bilan oraliq masofani saqlab ya'ni 8 m ni hisoblab oladi. To'pni ko'krakdan uloqtirib ilgandan so'ng joyida turgan holatda bir marta aylanib harakatlanadi va to'pni yana ko'krakdan uloqtiradi. Mashq 30 sek ichida bajariladi. Belgilangan vaqt davomida to'ldirma to'pni uztishi xisobga olinadi.

## MAVZU: Oldinga «skrest» qadamlar qilib to'pni sapchitib otish

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

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



1-rasim

☞ Gandbolchilar maydonga uchta kalona bo'lib saftanadilar. Ximoyada shug'ulanuvchilar to'siq qo'yish uchun burchakga joylashadilar. Boshlovchining buyrugi bilan kalonadagi xujumchilarga to'siq qo'yish uchun ximoyachilar xarakatt qilishiadi. Xar bir xalonadan kelayotgan xujumchiga to'siq qo'yishlari lozim. xujumxilar va ximoyachialr navbat bilan mashqni bajarishadi(1-rasm)

☞ dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

☞ dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda erda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

☞ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

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

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

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

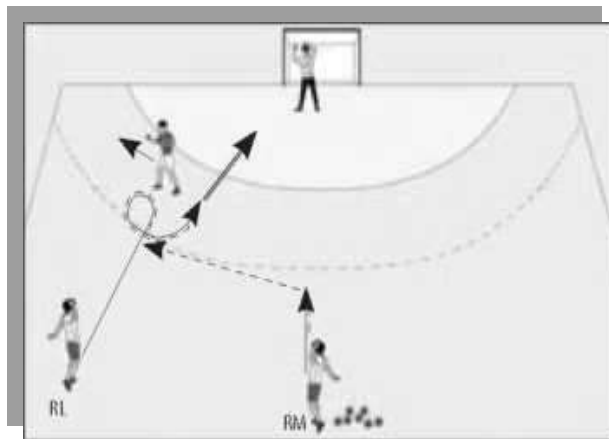


✎ xuddi shuning o‘zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

✎ darvoza ustunlari orasida gimnastika o‘rindig‘i qo‘yiladi, albatta o‘rindiqqa tekkazib darvozaga to‘p otish;

✎ himoyachi qarshiligida darvozaga to‘p otish;

✎ gandbolchilar maydonda kallona bo‘lib joylashadilar ishtirokchilarning kalonaning yon tarafida bir ishtirokchi ikkinchisi esa ximoyada joylashadilar. Kalonadagilar to‘pni yon tarafdagi ishtirokchiga to‘pni uzatib ximoyachiga qarab yuguradilar yon tarafdagi ishtirokchi to‘pni qabul qilib darxol xujumchiga qaytaradi xujumchi esa ximoyachining ustidan darvozaga to‘p otadi. Mashq navbat bilan bajaradilar(2-rasm).



2-rasim

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

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

✎ dastlabki holat: birinchi qator o‘yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o‘yinchilar to‘p bilan maydoning o‘rta chizig‘i bo‘ylab joylashadi. O‘yinchi to‘pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to‘pni otish, aldamchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o‘yinchilarning biriga uzatadi, to‘pga ega bo‘lgan o‘yinchi esa to‘pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o‘yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

✎ xuddi shuning o‘zi, faqat ikkinchi qator o‘yinchilari darvoza maydoni chizig‘ida joylashgan uch himoyachining to‘shish harakatini bartaraf etib darvozaga to‘p otadilar.

✎ to‘p bilan birinchi qator o‘yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o‘yinchilari o‘ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o‘yinchisi 6 m chiziq bo‘ylab harakat qilib, uzatilgan to‘pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o‘girilgan holatda to‘pni darvozaga otadi va o‘ng tomondagi kolonnaga o‘tib ketadi;

✎ xuddi shuning o‘zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

✎ xuddi shuning o‘zi, faqat to‘p otishni bajaruvchi, to‘siq qo‘yuvchi himoyachi qo‘llari bilan yonidan to‘pni o‘tkazishga harakat qiladi.

✎ Uch hujumchi 9 m erkin to‘p tashlash chizig‘ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to‘p uzatib, tayanib otish xarakatini bajaradi. 6 m chiziq‘ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to‘p bilan bo‘lgan o‘yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

✎ xuddi shuning o‘zi, faqat agar ximoyachilar chiqish xarakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to‘pni darvozaga yo‘naltiradi.

✎ ikki himoyachi darvoza qarshisida o‘rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To‘p bilan bo‘lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o‘tib va ikkinchi

ximoyachi tomonidan yuqorida qo‘lda qo‘yilgan to‘siqni bartaraf etib, darvozaga to‘p otishni bajaradi;

⌘ dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig‘ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 *m* uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to‘p bilan birinchi himoyachini aldab o‘tadi, shundan so‘ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to‘p otishni bajaradi.

⌘ dastlabki holat: ikki o‘yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o‘ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o‘rta hujumchi erkin to‘p tashlash chizig‘i bo‘ylab sherigidan to‘p olib aldamchi xarakatdan so‘ng ximoyachidan o‘tib to‘pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to‘xta-tishga intiladi;

⌘ xuddi shuning o‘zi, faqat xujumchi avval aldamchi xarakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so‘ng erkin to‘p tashlash chizig‘i bo‘ylab xarakat qiladi va sheriklaridan to‘p olib darvozaga to‘p otishni bajaradi;

⌘ o‘rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to‘p tashlash chizig‘ida yarim o‘rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to‘p tashlash chizig‘i bo‘ylab harakat qiladi va sherigidan to‘p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to‘p otishni bajaradi.

⌘ himoyachi qarshilgisiz to‘pni darvozaga tayangan holatda otish;

⌘ himoyachi qarshilgisiz to‘pni darvozaga sakrab otish;

⌘ himoyachi qarshilgisiz to‘pni darvozaga yiqilib otish;

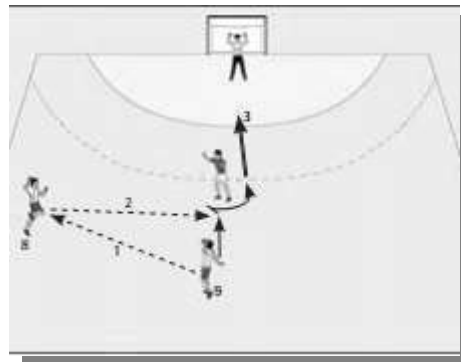
⌘ tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to‘p otishda o‘yinchilar amplusini (o‘ynash joyini) hisobga olish zarur.

**Mavzu: Oldinga yugurib kelib tayyanib to'p otish. Yon tomon bilan qadamma-qadam tashlab to'p otish. O'ng va chap tamonga egilib tayyanib to'p otish.**

*1-vazifa:*

✚ sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p erga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

✚ Markazdagi kalona bo'lib gandbolchilar joylashadilar malonaning yon tarafida bir ishtirokchi va kalonaning qarama qarshi tamonida bir ximoyachi joylashadi markazdagi ishtirokchi to'pni yon tarafdagi ishtirokchiga uzatib ximoyachi tamon yuguradi. Yon tarafdagi ishtirokchi to'pni qabul qilib darxol xujumchiga uzatadi xujumchi ximoyachini aldab o'tib gol urishi lozim. Mashq navbat bilan qilinadi(1-rasm).



1-rasim

✚ ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

*2-vazifa:*

✚ ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

✚ ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir xarakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p erga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

*3-vazifa:*

✚ to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib yugurib to'pga etib olib, uni ilib oladi;

✚ xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari to'voni orqa qismida yugurib to'pga etib oladi va unga ega bo'ladi;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

✚ darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng erga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

*4-vazifa:*

✚ dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

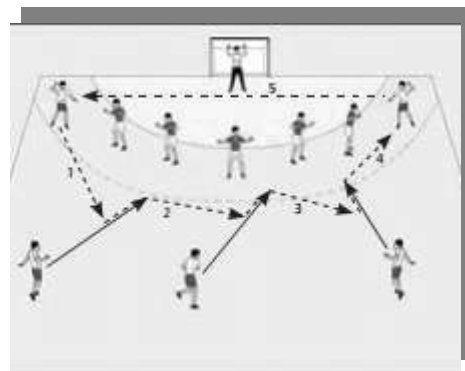
✚ ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatmanavbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib

yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p erga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

*5-vazifa:*

✚ xujumchilar tez tortish (stashka) xujum taktikasini bajarishadilar(2-asim).

✚ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydonning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldamchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi.



2-rasim

Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

*6-vazifa:*

✚ to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

*7-vazifa:*

✚ Uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish xarakatini bajaradi. 6 m chiziq'ida joylashgan uch himoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat agar himoyachilar chiqish xarakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

*8-vazifa:*

✚ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

✚ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

✚ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

✚ tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplitudasini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

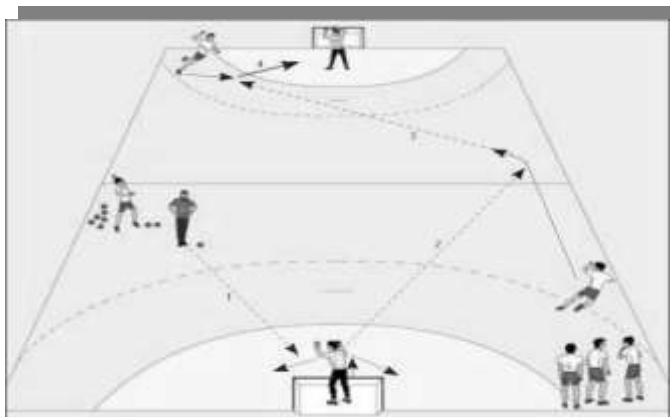
Mavzu: Yon tomondan joyda siltab to'p otish. Har xil oyoqlarda depsinib sakrab to'p otish.

To'pni yuqoridan gumbazsimon traektoriyada tashlash.

1-vazifa:

❖ ikki darvozabon to'p bilan, bir-birining oralig'i 4-8 m masofada, chuqur o'tirgan holatda joylashadi. Ikkalasi baravar to'plarini yuqoriga otadi va har xil holatda (sakrab yoki qadamlab) bir-biriga qarab harakat qilib, sherik to'piga ega bo'ladi;

❖ Gandbolchilar maydoning burchagiga kalona bo'lib joylashadilar markazda boshlovchi to'pla bilan joylashadi. Ikkala darvozada darvozabonlar joylashadilar. Markazdan boshlovchi darvozaga to'p uzatishi bilan kalonadagi birinchi ishtirokchi qarshi xujumga (atrifga) yuguradi.



1-rasim

Darvozabon markazdan olgan to'pni xujumchiga otishi lozim. Xujumchi qabul qilgan to'pni darvozaga otishi kerak. Mashq navbat bilan bajariladi(1-rasm).

❖ ikki darvozabon bir-birining ortidan 1,5-2 m masofada turishadi. Birinchi darvozabon to'p bilan har xil: o'ngga, chapga, orqada turgan sherigi diqqatini jalb qilib harakatlanadi. Kutilmagan vaqtda to'pni tashlaydi yoki yon tomonga tushirib yuboradi. Ikkinchi darvozabon birinchi darvozabonning har bir xarakatini diqqat bilan kuzatib, to'p tashlanganda yoki tushirib yuborilganda sakrab harakat qilib, to'p erga tushmasdan unga ega bo'lishga harakat qiladi. To'p egallangandan so'ng darvozabonlar joy almashadilar.

2-vazifa:

❖ dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

❖ ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatma-navbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p erga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

3-vazifa:

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

❖ xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

4-vazifa:

❖ to'pni yuqoriga, oldinga tashlab, darvozabon tez otilib yugurib to'pga etib olib, uni ilib oladi;

❖ xuddi shuning o'zi, lekin to'pni tashlab, darvozabon oyoqlari to'voni orqa qismida yugurib to'pga etib oladi va unga ega bo'ladi;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat darvozabon harakatni tovonning tashqi qismida, keyinchalik ichki qismida bajaradi;

❖ darvozabon oldinga tashlangan to'p yo'nalishi tomon otilib yugurib to'pdan o'tib, to'p tushadigan joyga yaqin to'p tushmasdan o'tiradi, so'ng erga tushib sapchigan to'pni qo'llari bilan yopib ushlaydi.

5-vazifa:

❖ Uch xujumchi xujum texnikasini bajaradilar bir to'p bilan bir birlariga oshilib. Mashq vaqtga bajariladi(2-asim).

❖ sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi,

undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p erga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiriladi.

❖ ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.

6-vazifa:

❖ o'yinchilar o'rta chiziqda joylashadi. Erkin to'p tashlash chizig'ining o'ng tomonda bir necha to'plar qo'yiladi. Hujumchi darvoza tomon tezlashib yuguradi va to'pni olib darvozaga otadi, shundan so'ng yana orqaga tezlashib yuguradi, yana yotgan to'pni olib darvozaga otadi. Har bir o'yinchi 8 tadan darvozaga to'p otishni bajaradi. To'p otish usulini murabbiy ko'rsatadi;

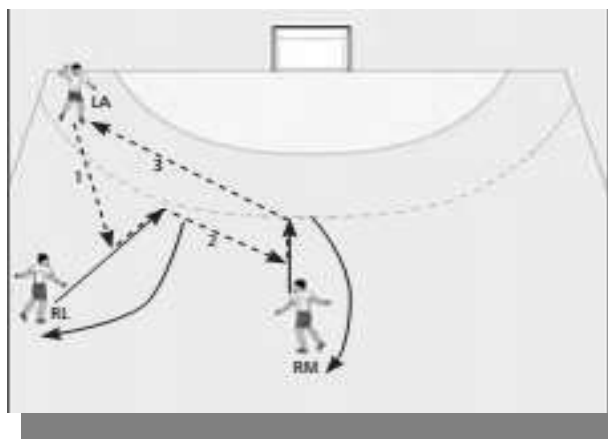
❖ xuddi shuning o'zi, faqat maydon o'rta chizig'ida orasi 3 m bo'lgan ustunchalar o'rnatiladi. O'yinchi ular orasidan ilonizi-simon harakat qilib o'tib qaytadi.

❖ 6 gandbolchi oralig'i 2-3 m masofada o'rta chiziqda joylashadi. Ikkinchi guruh (6 ta) yuza chiziqda joylashish holatini egalaydi. Har qaysi o'yinchi to'pga ega. Ishora yoki signaldan so'ng maydon markazida turgan o'yinchilar o'z sheriklari tomon tezlashib yuguradi. Darvoza maydoniga yugurib etib kelganda ularning sheriklari ular tomon to'pni dumalatib yuboradi. To'pni olgan o'yinchi yana uni sheriklariga havodan uzatadi va darhol maydon markaziga qaytadi va yana to'pga ega bo'lib uni yuza chizig'ida turgan sheriklariga sakrab uzatadi. Shundan so'ng mashqni ikkinchi «oltiliklar» bajaradi.

8-vazifa:

❖ dastlabki holat: himoyachilar maydon burchagida, hujumchilar erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab joylashgan. Erkin to'p tashlash chizig'iga to'rtta gandbol to'pi qo'yiladi (hujumchilar soniga qarab). Hujumchilar har biri to'pga ega. Himoyachi birinchi to'pga yugurib chiqadi, unga tegib xujum qilayotgan hujumchi harakatiga qarshilik ko'rsatadi va darvoza maydoni chizig'iga qaytadi. So'ng keyingi to'pga chiqadi va hokazo. Keyingi himoyachi mashqni (oldingi himoyachi ikkinchi to'pga tekkandan so'ng) bajaradi.

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



2-rasim

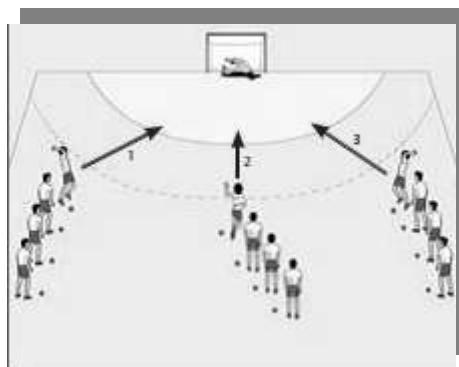
## Mavzu: Sakrab o'ng tomonga egilib to'p otish. Sakrab chap tomonga egilib to'p otish.

### 1-vazifa:

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

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

Ψ Maydonda gandbolchilar uchta kalona bo'lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to'p bo'lishi kerak. Boshlochining buyrug'i bilan kalonadagilar navbat bilan darvozaga to'p otishadi erkin to'p tashlash xududidan(1-rasm).



1-rasim

### 2-vazifa:

Ψ darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkaizib darvozaga to'p otish;

Ψ himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

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

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

### 3-vazifa:

Ψ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

Ψ xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

### 4-vazifa:

Ψ dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

Ψ dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda erda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

### 5-vazifa:

Ψ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

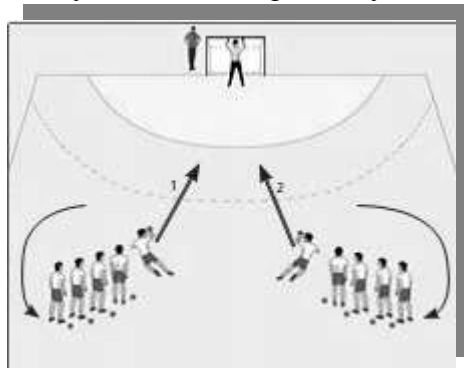
Ψ xuddi shuning o'zi, darvoza maydoni chizig'i bo'ylab ikkinchi qator o'yinchilari joylashadi;

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

6-vazifa:

Ψ himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

Ψ Maydonda gandbolchilar ikki kalona bo'lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to'p bo'lishi kerak. Boshlochining buyrug'i bilan kalonadagilar navbat bilan darvozaga to'p otishadi erkin to'p tashlash xududidan(2-rasm).



2-rasim

Ψ himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

Ψ himoyachi qarshilgisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

Ψ tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplusini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

7-vazifa:

Ψ to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

Ψ xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

Ψ xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

8-vazifa:

Ψ Uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish xarakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

Ψ xuddi shuning o'zi, faqat agar ximoyachilar chiqish xarakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

9-vazifa:

Ψ ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi ximoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

Ψ dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

10-vazifa:



Ψ dastlabki holat: ikki o'yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib aldamchi xarakatdan so'ng ximoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to'xta-tishga intiladi;

Ψ xuddi shuning o'zi, faqat xujumchi avval aldamchi xarakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab xarakat qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

Ψ o'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

*1-vazifa:*

✂ Maydonga ikki kanlona bo'lib gandbolchilar saflanadilar. Xarbir kalonna qarshisiga ximoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan kalonadagilar navbat bilan ximoyachilarni aldab o'tib gol urushlari kerak(1-rasm).



1-rasim

✂ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib

olgan to'pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

✂ xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar

✂ *2-vazifa:*

✂ dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni ilib olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

✂ dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rtta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda erda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

*3-vazifa:*

✂ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig'i bo'ylab, ikkinchi qator o'yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo'lib joylashadi, qator o'yinchilari har biri to'pga ega. Ikkinchi qator o'yinchilari birinchi qatorda turgan o'yinchilarning har biridan to'p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o'yinchilari to'pni uzatgandan so'ng to'siq qo'yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

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

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

*4-vazifa:*

✂ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

✂ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

✂ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

✂ tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar ampuasini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

*5-vazifa:*

✂ to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab

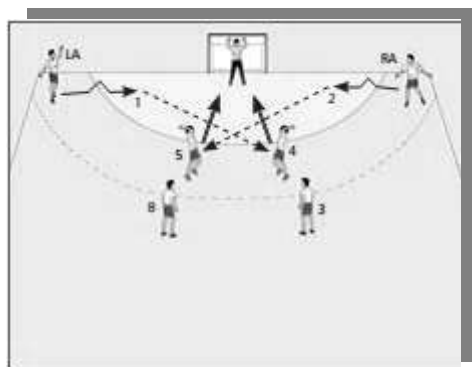
harakat qilib, uzatilgan to'pni ilib oladi va tayanch holatda 90° o'g'irilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

✂ xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foyda-lanib;

✂ xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

*6-vazifa:*

✂ Erkin to'p tashlash xududida to'rta kalona bo'lib gandbolchilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan gandbolchilar navbat bilan darvozaga uch qadamda to'p otishadi tayanib(2-rasm).



2-rasim

✂ Uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish xarakterini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

✂ xuddi shuning o'zi, faqat agar ximoyachilar chiqish harakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

*7-vazifa:*

✂ ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi ximoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

*8-vazifa:*

✂ dastlabki holat: ikki o'yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab sherigidan to'p olib aldamchi xarakterdan so'ng ximoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to'xtatishga intiladi;

✂ xuddi shuning o'zi, faqat xujumchi avval aldamchi xarakter yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab xarakter qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

✂ o'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

*9-vazifa:*

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

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

*10-vazifa:*

✂ darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

✂ himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

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

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

**Mavzu:** Yerga tayyanmagan holda (parashyut) to'pni ilib qarshiliksiz darvozaga otish. Yerga tayyaimagan holda «zona»ga burilib to'p otish. Yiqilib qo'llarga tushish holatda to'p otish.

#### 1-vazifa:

✚ o'yinchilar to'p bilan oralig'i 3 m masofada ikki qator bo'lib joylashgan. Har bir o'yinchi to'pni yuqorida yoki pastda ushlab turadi. Darvozabon qatorlar orasida harakat qilib, himoya harakatini bajaradi;

✚ Shug'ulanuvchilar maydoning burchagiga ikki kalona bo'lib joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan sheriklar bir biriga to'p uzatib darvozaga qarab yugurishadi. Erkin to'p tashlash xududida darvozaga to'p otilishi kerak(1-rasm).



1-rasim

✚ darvozabon pastdan kelayotgan to'pni qaytarish harakatlarini bajaradi. Darvoza qarshisida to'p bilan turgan

o'yinchi 4-10 marta to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni pastki burchaklarga yo'naltiradi;

✚ xuddi shuning o'zi, darvozabon to'p qaytarish bo'yicha himoya harakatlarini bajaradi, o'yinchilar bir-biriga to'p otish harakatini bajargandan so'ng to'pni yuqori burchaklarga yo'naltiradi.

#### 2-vazifa:

✚ ikki o'yinchi har biri ikki to'p bilan bir-biriga yuzlanib 10-12 m oraliq masofada joylashgan. O'yinchilar orasida 4-6 m oraliq masofada ikki darvozabon bir-biriga yuzlanib turadi. Ishoradan so'ng ularning biri oldinga do'mbaloq oshadi, ikkinchisi uning ustidan sakrab o'tadi. O'yinchilar darvozabonlarga navbatma-navbat ikkitadan to'p otadilar. Biri do'mbaloq oshganga, ikkinchisi sakragan darvozabonga to'p otadi;

✚ darvozabon oldinga do'mbaloq oshishni bajaradi, u dastlabki holatga qaytib, o'tirish holatiga kelganda, undan 4-6 m oraliq masofada turgan ikkinchi darvozabon birinchi darvozabon yoniga ketma-ket to'p otadi, darvozabon vazifasi – to'pni qaytarish;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat ikki marta oldinga do'mbaloq oshgandan so'ng.

#### 3-vazifa:

✚ guruh o'yinchilar darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab navbatma-navbat 6 m masofadan darvozaning yuqori va pastki qismlariga to'p otishadi. Otish tezligini kuchaytirib yoki kamaytirib, o'yinchilar darvozabon himoya harakatlarini murakkablashtiradi. To'p otish vaqti oraliq 5-10 s tashkil qilishi lozim;

✚ 7-10 odamdan tashkil topgan guruh o'yinchilar har qaysisi ikki to'p bilan har xil holatda darvozaga to'p otishadi. Ikki darvozabon navbatma-navbat almashtiriladi.

#### 4-vazifa:

✚ barcha o'yinchilar ikkitadan (tennis va gandbol) to'pga ega bo'lib, maydon markazida joylashadi. Darvoza tomon harakat qilgan o'yinchi navbatma-navbat tennis to'pini tayangan xolatda va gandbol to'pini sakrab darvozaga otadi;

✚ darvoza maydoni chizig'ida to'rt o'yinchi, har biri ikki to'pga ega bo'lib joylashadi. Otish tezligini orttirib yoki kamaytirib, darvozabon to'pni qaytarishga sharoit yaratib darvozaning har xil qismlariga to'p otadi.

#### 5-vazifa:

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

6-vazifa:

✚ sheriklar qarama qarshi joylashadilar. Sheriklarning biri ximoyachi ikkinchisi esa xujumchi. Boshlovchining ishorasidan so'ng xujumchi ximoyachiga qarab sakrab to'p totish xarakterini bajaradi ximoyachi esa xujumchini to'xtatib qolishi kerak(2-rasm).



2-rasim

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

✚ xuddi shuning o'zi, faqat boshqa tomonga.

7-vazifa:

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

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

8-vazifa:

✚ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydonning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldamchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga erga bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

✚ xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

9-vazifa:

✚ sherik bilan birga darvozadan darvozagacha harakat qilib to'pni darvozaga otadi;

✚ sherik bilan xarakterda to'pni maydondan sapchitib uzatish;

✚ sherik bilan birga qarshi darvoza tomon harakat qilib, oraliq masofani yaqinlashtirib turib o'zaro to'p uzatib bir-biri tomon kesma (qaychisimon) harakat qilib, oraliq masofani kengaytirib darvozaga to'p otish harakatini bajaradi;

✚ o'yinchilar sherik bo'lib gandbol maydoni yuza chizig'i burchaklarida joylashadi, so'ng bir-biriga to'p uzatib yaqinlashadi. Maydon markazida bir-birining yo'lini kesib o'tib, to'p uzatishni davom ettirib, maydonning ikkinchi yuza chizig'i burchaklari tomon harakat qiladi.

*10-vazifa.* Uch o‘yinchi bo‘lib mashqlar bajarish:

✚ dastlabki holat: yuza chiziqda turadilar. O‘yinchilar ikki to‘pga ega. Oldida turgan o‘yinchi maksimal tezlikda to‘pni erga urib maydon markazidagi chiziq tomon xarakat qiladi. Boshqa ikki o‘yinchi bir-biriga to‘p uzatib birinchi o‘yinchiga etib olishga xarakat qiladi. Uchta bo‘lib mashqlar bajarish. Har uch

**Mavzu:** Yiqilib qo‘l va oyoqlarga tushush holatida to‘p otish. Yiqilib bir oyoqqa tushish holatida to‘p otish.

*1-vazifa:*

❖ Maydonda gandbolchilar to‘rta kalona bo‘lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to‘p bo‘lishi kerak. Boshlochining buyrug‘i bilan kalonadagilar navbat bilan darvozaga to‘p otishadi erkin to‘p tashlash xududidan(1-rasm).



1-rasim

❖ dastlabki holat: birinchi qator o‘yinchilari 2-3 m oraliqda darvoza maydoni chizig‘i bo‘ylab, ikkinchi qator o‘yinchilari yon chiziqqa yaqinroq orqama-orqa bir qator bo‘lib joylashadi, qator o‘yinchilari har biri to‘pga ega. Ikkinchi qator o‘yinchilari birinchi qatorda turgan o‘yinchilarning har biridan to‘p olib darvozaga otadi. Birinchi qator o‘yinchilari to‘pni uzatgandan so‘ng to‘siq qo‘yuvchi himoyachi vazifasini bajaradi;

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

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

*2-vazifa:*

❖ darvoza ustunlari orasida gimnastika o‘rindig‘i qo‘yiladi, albatta o‘rindiqqa tekkanzib darvozaga to‘p otish;

❖ himoyachi qarshiligida darvozaga to‘p otish;

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

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

*3-vazifa:*

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

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

*4-vazifa:*

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

❖ xuddi shuning o‘zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

*5-vazifa:*

❖ dastlabki holat: birinchi qator o‘yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o‘yinchilar to‘p bilan maydonning o‘rta chizig‘i bo‘ylab joylashadi. O‘yinchi to‘pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to‘pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziq yonida

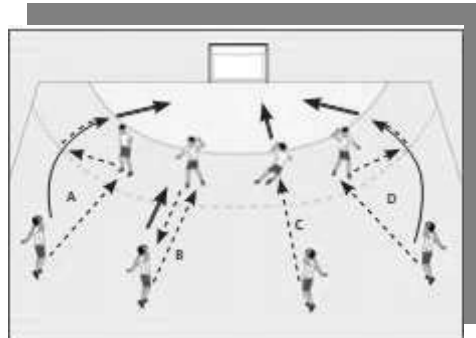
turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat ikkinchi qator o'yinchilari darvoza maydoni chizig'ida joylashgan uch himoyachining to'sish harakatini bartaraf etib darvozaga to'p otadilar.

6-vazifa:

❖ Maydonda gandbolchilar to'rta kalona bo'lib joylashadilar xar bir kalonaning qarshisiga ximoyachilar xoylashadi. boshlovchining buyrug'i bilan xujumchilar navbat bilan ximoyachilarni aldab o'tib go'l urushlari kerak(2-rasm).

❖ dastlabki holat: ikki yoki uch o'yinchi maydon chizig'i bo'ylab bir-biridan narida turadi, oraliq – 1,5 m, murabbiy to'p bilan maydon markazida darvozadan 12-13 m masofada joylashadi. Murabbiy uch o'yinchining biriga to'p uzatadi, hujumchi esa o'zining to'pini murabbiyga uzatib va yana unga uzatilgan to'pni olib darvozaga to'p otishni bajaradi;



2-rasim

❖ dastlabki holat: darvoza maydoni chizig'ida to'rta to'p (basketbol yoki to'ldirma) qo'yiladi, to'plar yonida himoyachilar, o'rta yarim hujumchi o'rnida ikki hujumchi, ular orasida to'p bilan murabbiy joylashadi. Hujumchilar bir-biriga to'p uzatishni bajargan holda erda yotgan to'plarning birini nishonga olib to'p otadi, o'rta yarim himoyachi to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqadi, markaziy ximoyachilar bu vaqtda oldinga chiqqan ximoyachi o'rni tomon siljishadi. Yarim o'rta himoyachi oldinga chiqqandan so'ng yaqin yotgan to'p tomon diagonal holatda orqaga qaytadi. Murabbiy mashqning yuqori saviyada tez bajarilishini ta'minlash uchun mashqqa yangi to'pni kiritadi;

7-vazifa:

❖ to'p bilan birinchi qator o'yinchilari darvozaning chap tomonida 12 m masofada, ikkinchi qator o'yinchilari o'ng tomon joylashadi. Ikkinchi qator o'yinchisi 6 m chiziq bo'ylab harakat qilib, uzatilgan to'pni olib oladi va tayanib holatda 90° o'girilgan holatda to'pni darvozaga otadi va o'ng tomondagi kolonnaga o'tib ketadi;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat harakatsiz himoyachidan foydalanib;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat to'p otishni bajaruvchi, to'siq qo'yuvchi himoyachi qo'llari bilan yonidan to'pni o'tkazishga harakat qiladi.

8-vazifa:

❖ Uch hujumchi 9 m erkin to'p tashlash chizig'ida yugurib, yon tomonga qadamma-qadam harakat qilib, bir-biriga to'p uzatib, tayanib otish xarakatini bajaradi. 6 m chizig'ida joylashgan uch ximoyachi qarshisida to'p bilan bo'lgan o'yinchiga chiqish harakatini bajaradi;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat agar ximoyachilar chiqish xarakatini bajarishga ulgira olmasa, xujumchi to'pni darvozaga yo'naltiradi.

9-vazifa:

❖ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga tayangan holatda otish;

❖ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga sakrab otish;

❖ himoyachi qarshiligisiz to'pni darvozaga yiqilib otish;

❖ tayangan holatda sakrab, yiqilib darvozaga to'p otishda o'yinchilar amplitudasini (o'ynash joyini) hisobga olish zarur.

10-vazifa:

❖ dastlabki holat: ikki o'yinchi – biri chap burchak himoyachisi va ikkinchisi o'ng burchak hujumchisi holatida joylashgan. Yarim o'rta hujumchi erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab



sherigidan to'p olib aldamchi xarakatdan so'ng ximoyachidan o'tib to'pni darvozaga otadi. Himoyachi faol harakat qilib hujumchi harakatini to'xta-tishga intiladi;

❖ xuddi shuning o'zi, faqat xujumchi avval aldamchi xarakat yordamida himoyachi nazoratidan qutilib, so'ng erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sheriklaridan to'p olib darvozaga to'p otishni bajaradi;

❖ o'rta yarim hujumchi yuqorida berilgan mashqdagi dastlabki holatda joylashadi. Ikki himoyachi erkin to'p tashlash chizig'ida yarim o'rta himoyachi holatida joylashadi. Hujumchi maksimal tezlikda erkin to'p tashlash chizig'i bo'ylab harakat qiladi va sherigidan to'p olib ikki himoyachi qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

*11-vazifa:*

❖ ikki himoyachi darvoza qarshisida o'rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To'p bilan bo'lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o'tib va ikkinchi ximoyachi tomonidan yuqorida qo'lda qo'yilgan to'siqni bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi;

❖ dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to'p bilan birinchi himoyachini aldab o'tadi, shundan so'ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to'p otishni bajaradi.

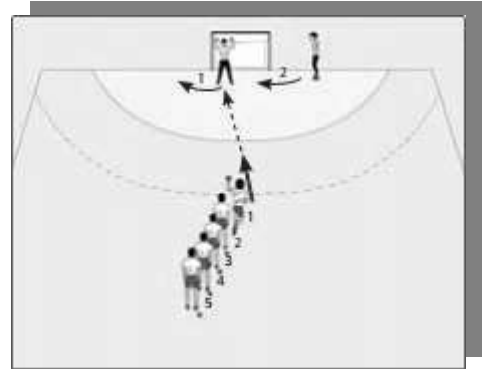
Mavzu: Chap va o'ng oyoqlarda deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib to'p otgan qo'l tomonga yikilib darvozaga to'p otish.

*1-vazifa:*

✚ Markazga gandbolchilar kalona bo'lib joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan gandbolchilar navbat bilan darvovagato'p otishlari kerak bo'ladi. Erkin to'p tashlash xududidan(1-rasm)

✚ sherik o'yinchi qo'llaridan birini yon tomonga uzatib, qo'lidagi to'pni tushirib yuboradi, undan 1,5-2 m masofada turgan darvozabon to'p erga tushmasdan o'nga qo'l yoki oyog'ini tekkazishi kerak. Mashq masofani uzoqlashtirish bilan murakkablashtiri-ladi.

✚ ikki darvozabon bir-biri ortidan 1-1,5 m masofada asta yugurib harakat qiladi. Birinchi darvozabon to'pni oldinga, chap tomonga yoki orqaga tashlaydi. Ikkinchi darvozabon tez otilib yugurib, tashlangan to'pni ilib oladi.



1-rasim

*2-vazifa:*

✚ dastlabki holat: uch darvozabon to'p bilan, oraliq masofa – 3-4 m hosil qiluvchi har xil uchburchak bo'lib joylashadi. Ishora yoki signaldan so'ng har qaysi darvozabon to'pni yuqoriga otadi va ularning barchasi chap yoki o'ng tomonga harakat qilib sherigi joyiga keladi va to'pni ilib oladi. Joy almashish usullari har xil bo'lishi mumkin (yugurib, sakrab, o'tirib, sapchib);

✚ ikki darvozabon to'p bilan bir-biriga qarab 1,5-2 m masofada joylashadi, navbatmanavbat chalg'ituvchi harakatlarni bajaradi. Birinchi darvozabon kutilmaganda to'pni tashlaydi yoki tushirib yuboradi, ikkinchi darvozabon unga qarama-qarshi tomonga to'pni tashlab yoki tushirib yuborishi lozim, shundan so'ng ularning har biri to'p erga tushmasdan uni ilib olishga harakat qiladi.

*3-vazifa:*

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

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

*4-vazifa:*

✚ darvoza ustunlari orasida gimnastika o'rindig'i qo'yiladi, albatta o'rindiqqa tekkazib darvozaga to'p otish;

✚ himoyachi qarshiligida darvozaga to'p otish;

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

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

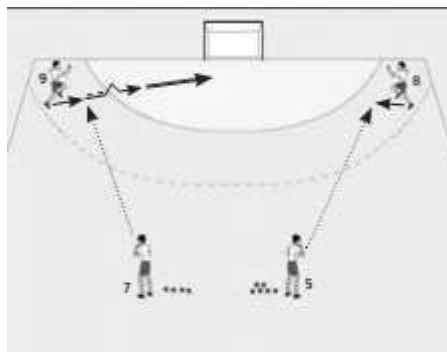
*5-vazifa:*

✚ dastlabki holat: birinchi qator o'yinchilaridan uchtasi darvoza maydoni qarshisida joylashadi. Murabbiy darvozadan 10-11 m uzoqlikda turadi, boshqa o'yinchilar to'p bilan maydoning o'rta chizig'i bo'ylab joylashadi. O'yinchi to'pni murabbiyga uzatib darvoza tomon yuguradi va murabbiyga qaytib olgan to'pni otish, aldanchi harakatini bajarish, chiziq yonida turgan o'yinchilarning biriga uzatadi, to'pga ega bo'lgan o'yinchi esa to'pni darvozaga otadi. Chiziq yonida turgan boshqa o'yinchilar himoyachi vazifasini bajaradi;

✚ xuddi shuning o‘zi, faqat ikkinchi qator o‘yinчилari darvoza maydoni chizig‘ida joylashgan uch himoyachining to‘sh harakatini bartaraf etib darvozaga to‘p otadilar.

6-vazifa:

✚ ikki himoyachi darvoza qarshisida o‘rtada biri oldinda, ikkinchisi orqada 6 va 10 m masofada joylashadi. To‘p bilan bo‘lgan hujumchi birinchi himoyachini aldab o‘tib va ikkinchi ximoyachi tomonidan yuqorida qo‘lda qo‘yilgan to‘siqni bartaraf etib, darvozaga to‘p otishni bajaradi;



2-rasim

✚ Maydonning ikki burchagiga gandbolchilar kalona bo‘lib joylashadilar markazda xam ikki ishtirokchi joylashadi. Markazdagi ishtirokchilar navbat bilan kalonadagi gandbolchilarga to‘p uzatib turishadi. Burchakdagi ishtirokchilar to‘pni qabul qilib darvozaga to‘p otishlari lozim bo‘ladi(2-rasm).

✚ dastlabki holat: ikki himoyachi darvoza maydoni chizig‘ining markazida, uchinchi himoyachi darvozadan 10 m uzoqlikdagi holatda joylashadi. Hujumchi to‘p bilan birinchi himoyachini aldab o‘tadi, shundan so‘ng markazdagi ikki himoyachining qarshiligini bartaraf etib, darvozaga to‘p otishni bajaradi.

7-vazifa:

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

✚ xuddi shuning o‘zi, faqat mashqni burchakdagi hujumchi boshlaydi.

**MAVZU:** Ikki oyoqqa tayyangan holda jarima to‘p otish. Bir oyoqqa tayyangan holda jarima to‘p otish. Ikki oyoqda turib yiqilib jarima to‘p otish.

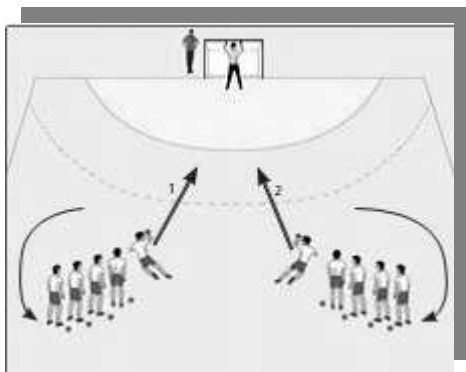
*1-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan oyoqlarga tayanib darvozaning 40x40 sm yuqori burchaklariga ketma-ket to‘p otish.

*2-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan oyoqlarga tayanib darvozaning 40x40 sm pastki burchaklariga ketma-ket to‘p otish.

*3-vazifa:* Maydonda gandbolchilar uchta kalona bo‘lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to‘p bo‘lishi kerak.

Boshlochining buyrug‘i bilan kalonadagilar navbat bilan darvozaga to‘p otishadi erkin to‘p tashlash xududidan(1-rasm).

*4-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan oyoqlarga tayanib to‘pni erga urib darvozaning ochiq nuqtalariga to‘p otishni bajarish.



2-rasim

*5-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan oyoqlarga tayanib darvozaning to‘sinlariga tekkizib darvozaga ketma-ket to‘p otish.

*6-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan oyoqlarga tayanib darvozaning ustunlariga tekkizib darvozaga ketma-ket to‘p otish.

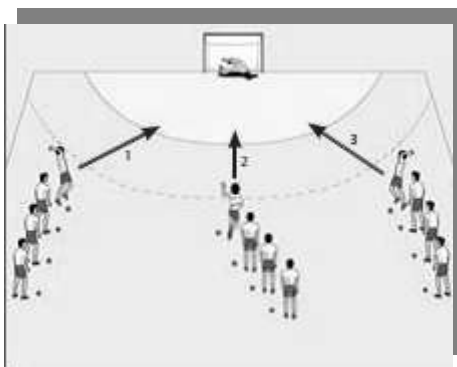
*7-vazifa:* Maydonda gandbolchilar ikki kalona bo‘lib saflanadilar xar bir ishtirokchida to‘p bo‘lishi kerak.

Boshlochining buyrug‘i bilan kalonadagilar navbat bilan darvozaga to‘p otishadi erkin to‘p tashlash xududidan(2-

rasm).

*8-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan, yiqilib darvozaning 40x40 sm yuqori burchaklariga ketma-ket to‘p otish.

*9-vazifa:* Dastlabki holat 7 metrli jarima chizig‘idan, yiqilib darvozaning 40x40 sm pastki burchaklariga ketma-ket to‘p otish.



1-rasim

**Mavzu:** Himoyachining dastlabki turish holati, harakatlanishi. Himochi dastlabki holatida oldinga, orqaga harakat qilish.

*1-vazifa:*



dastlabki holat: bir himoyachi, yana bir hujumchi oraliq masofa – 3-4 m. Himoyachining yuqoridan va yon tomondan qo‘ygan to‘sig‘iga hujumchi himoyachi qo‘llariga to‘p otishni bajaradi;



xuddi shuning o‘zi, hujumchi himoyachi ustidan, chap va o‘ng yonidan to‘p otish bajaradi, himoyachining vazifasi otilgan to‘pni to‘shishdan iborat.



Gandbolchilar maydonda uch kallona bo‘lib joylashadi har bir kalonaning to‘g‘risida himoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug‘i bilan kalonadagi xujumchilar navbat bilan himoyachilarning ustidan to‘pni darvozaga otishadi. Himoyachilar xujumchilarga to‘siq qo‘yishadi(1-rasm)



1-rasim

*2-vazifa.*



dastlabki holat: himoyachi hujumchiga qarshi joylashgan, barcha hujumchilar to‘pga ega. Murabbiy ishorasi yoki signalidan so‘ng hujumchilar oldindan kelishilgan joyga to‘p otish bajaradi, himoyachilar esa otilgan to‘pni to‘shishga harakat qiladi;



xuddi shuning o‘zi, faqat to‘p har xil tomonga yo‘naltiriladi, himoyachilar to‘shishga harakat qiladi;



xuddi shuning o‘zi, faqat darvozaga to‘p otilgandan so‘ng himoyachi to‘siq qo‘yib, darvoza tomon o‘giriladi va darhol sapchib qaytgan to‘pga ega bo‘ladi. Shundan so‘ng keyingi to‘p otish bajariladi;



xuddi shuning o‘zi, darvozaga to‘p otish bajarilgandan so‘ng himoyachi va hujumchi darvozadan qaytgan to‘pga ega bo‘lish uchun kurashga kirishadi.

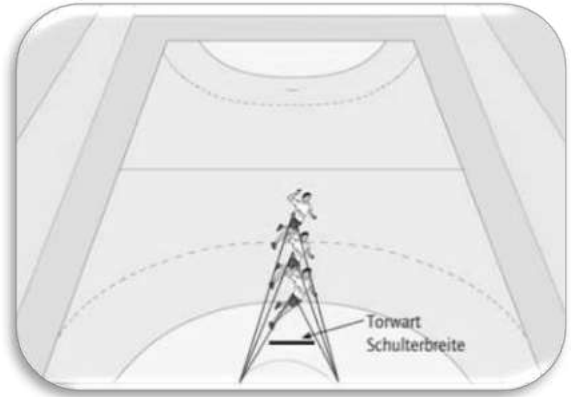
*3-vazifa:*



o‘yinchilar sherik bo‘lib bir-biridan 3-4 m oraliq masofada joylashadi va ulardan biri himoya harakatlarini bajaradi, uning sherigi ularni qaytaradi. Murabbiy ishorasidan so‘ng birinchi o‘yinchi darvozaga to‘siq qo‘yish harakatini bajaradi;



gandbolchi erkin to'p tashlash chizig'idan darvazabon maydonigacha tezlikda yugurib kelib darvazabon xududiga sakraydi. Bunda shug'ulanuvchi darvazaboning chegaralovchi chiziqdan oshib o'tib yerga tushishi lozim. Keying mashq ko'ptok bilan sakrab gol urishi lozim(2-rasm)



2-rasim



dastlabki holat: o'yinchilar bir-biriga 3-4 m oraliq maso-fada yuzma-yuz joylashadi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi aldamchi harakat bajaradi. Qarama-qarshisida turgan o'yinchi himoya harakatlarini bajaradi.

#### 4-vazifa:



dastlabki holat: darvozabon maydoni chizig'ida ikki himoyachi chap o'rta yarim, bir himoyachi o'ng tomonda, ular qarshisida ikki qator hujumchilar joylashadi. Ikki himoyachi qarshisidagi qator hujumchilarning birinchisi to'pni ikkinchi qatorda turgan sherigiga uzatadi, u to'pni olib, to'p otish harakatini imitatsiya qiladi va to'pni qaytaradi, u o'z navbatida himoyachi to'sig'ini bartaraf etib darvozaga to'p otadi, himoyachilar faol harakat qiladi;

#### 5-vazifa:



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



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



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



xuddi shuning o'zi, faqat hujumchilar darvozaga to'p otishning barcha usullarini aldab o'tish harakati bilan galma-gal almashtirib bajaradi. Himoyachi to'pga to'siq qo'yish bilan chegaralanmasdan, oldinga chiqib o'yinchi to'sishi ham lozim.

#### 6-vazifa:



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



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

**Mavzu:** Joyda bir-biriga yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Joyda ko'p marta yerga urib olib yurilgan to'pni urib chiqarish. Paralel harakatda olib yurilgan to'pni urib qaytarish.

*1-vazifa:*

Ø joyda o'ng va chap qo'l bilan to'pni baland va past darajada erga urib olib yurish;

Ø maydonga ikki kanlona bo'lib gandbolchilar saflanadilar. Xarbir kalonna qarshisiga ximoyachilar joylashadilar. Boshlovchining buyrug'I bilan kalonadagilar navbat bilan ximoyachilarni aldab o'tib gol urushlari kerak(1-rasm).



1-rasim

Ø har xil harakatda (o'tirib, tizzalarni bukib, qarshi qadamlarda harakat qilib, orqa bilan oldinga harakat qilib, oldinga sakrash harakatlari, 180° va 360° o'girilishlardan foydalanib) har xil usullardan foydalanib, to'pni erga urib olib yurish;

Ø joyida to'pni erga urib olib yurib, murabbiy ishorasi yoki signaliga binoan oldinga 4-5 masofaga otilib yugurish va yana to'pni erga urib olish yurishni davom ettirish;

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

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

*2-vazifa:*

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

Ø o'rindiq ustida yurib to'pni erga urib olib yurish;

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

*3-vazifa:*

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

Ø o'yinchi sherigi bilan to'pni erga urib olib yurish vaqtida baravariga bir-birini itarib yuborishga harakat qiladi.

*4-vazifa:*

Ø to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi to'pni erga urib olib yurib uning ortidan harakat qiladi;

Ø to'psiz o'yinchi maydon bo'ylab erkin harakat qiladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi murabbiy ko'rsatgan 2-3-4 m oraliq masofani saqlab, uning ortidan harakat qiladi;

Ø to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, to'xtab qolgan o'yinchini aylanib o'tadi;

Ø to'psiz o'yinchi kutilmaganda to'xtab qoladi, to'p bilan bo'lgan o'yinchi uning oyoqlari orasidan to'pni erga urib o'tkazadi, to'pni ilib olgan birinchi o'yinchi mashqni bajarishini davom ettiradi;

Ø to'p bilan bo'lgan o'yinchi o'tirgan holda to'pni olib yurishni davom ettirib, birinchi o'yinchi oyoqlari orasidan o'tib, 5-6 m tezlik bilan yugurib ketadi.

*5-vazifa:*

Ø o'rnatilgan ustunchalar yoki to'ldirma to'plar orasidan to'pni erga urib olib yurish;



Ø o'yinchilar bir qator orqama-orqa bo'lib, o'rta holatda to'pni erga urib olib yuradi. Qator ortida harakat qiluvchi o'yinchi qator orasidan "ilon-izisimon" harakat qilib oldinga o'tadi. O'yinchi-lar qo'l va gavda harakati bilan unga vazifani muvaffaqiyatli bajarishi uchun xalaqit qiladi;

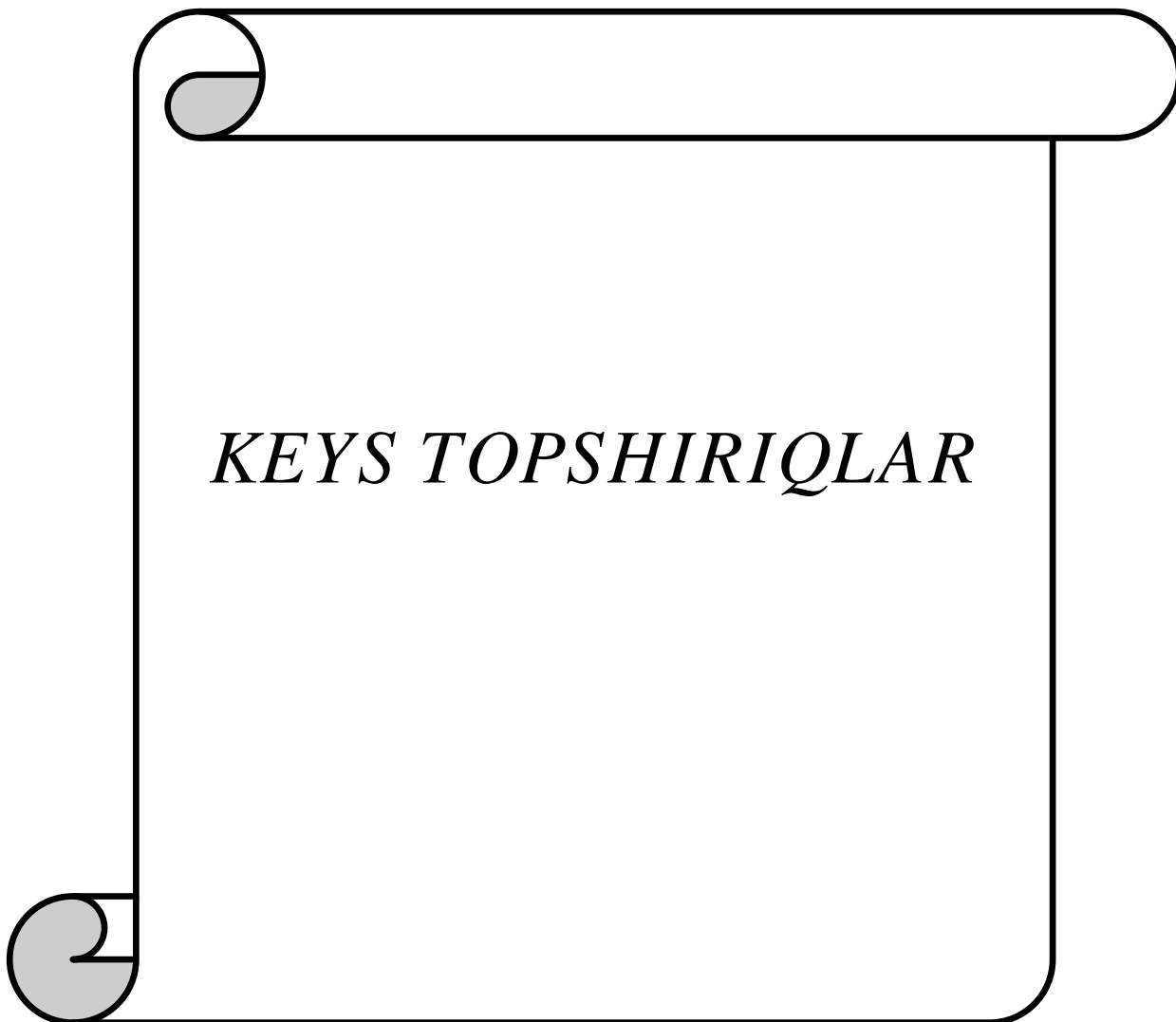
Ø dastlabki holat: mashq uchlikda bajariladi. Ikki yon tomondagi o'yinchilar to'pni erga urib olib yurishni bajaradi, uchinchi o'yinchi navbatmanavbat ularga xujum qiladi. To'pga ega bo'lgan o'yinchi past to'p olib yurishdan foydalanib, hujum qiluvchini aylanib o'tib ketadi;

Ø Shug'ulanuvchilar maydoning burchagiga ikki kalona bo'lib joylashadilar. Boshlovchining buyrug'i bilan sheriklar bir biriga to'p uzatib darvozaga qarab yugurishadi. Erkin to'p tashlash xududida darvozaga to'p otilishi kerak(2-rasm).

Ø mashq uchlikda bajariladi. Bir o'yinchi to'pni olib yurishni bajaradi, qolgan ikkisi to'pni olib qo'yishga intilib uni kuzatib harakat qiladi.



2-rasim



## **KEYS: 1-VAZIYAT**

### **KEYS TOPSHIRIG'I**

• Gandbol bilan shug'ullanib kelayotgan turli yoshlardagi gandbolchilarimizning Osiyo chempionatlariga, jahon chempionatiga berilayotgan yo'llanmasini qo'lga kiritmayotganliklari va gandbolchilarimiz xorij davlatlarining gandbol klublarida liganer sifatida o'ynamayotganliklari qanday izohlashimiz mumkin.

### **KEYSNI BAJARISH BOSQICHLAR VA TOPSHIRIQLARI:**

• Keysdagi yoshlarni yuqori malakali gandbolchilar qatorida o'ynamaslik muommosini chiqargan asosiy sabablarini keltiring

• Mana shu qobilyatli yoshlarimizni yo'q bo'lib ketmaslik uchun samarali vazifalarni ketma-ketligini ishlab chiqing

• Yuqori natijaga erishishga yoshlarning yuqori malakali gandbolchilar bo'lib etishib chiqishdagi samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma-ketligini belgilang.

## **KEYS: 2-VAZIYAT**

### **KEYS TOPSHIRIG'I**

• Biz so'nggi yillarda yuqori malakali sportchilarimiz bilan jahon chempionatiga yo'llanma beradigan saralash musobaqalarida ishtirok etib kelmiz, Ammo har doim oxirida biz g'alabani qo'ldan boy bergan holda keyingi saralash bahslarini kutamiz.

### **KEYSNI BAJARISH BOSQICHLAR VA TOPSHIRIQLARI:**

• Keysdagi yuqori malakali sportchilarni jahon chempionatiga yo'llanmani

• qo'lga kiritmaslik muommosini keltirib chiqargan asosiy sabablarini keltiring

• Malakali sportchilar mashg'ulotlarni to'g'ri tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma-ketligini ishlab chiqing

• Jahon chempionatiga yo'llanmani beradigan musobaqada yuqori malakali sportchilar bilan samarali ishlarni tashkil etish uchun bajariladigan vazifalarni ketma-ketligini belgilang.

### **Muammoli vaziyat**

• Gandbol sport turi bo'yicha O'zbekiston Universiadasi Farg'ona-2016 musobaqalarida Toshkent shahri, o'g'il bolalar jamoasi muvaffaqiyatsiz ishtirok etdi va yakunda umum jamoa xisobida past o'rinlardan birini yani 3-o'rinni egalladi.

### **Muammoni echish yo'llari.**

• 1. ROZTMda faoliyat yuritayotgan murabbiylarning faoliyatini tahlil etish;

• 2. "Umid nihollari" va "Barkamol avlod" sport musobaqalaridagi natijalarini tahlil etish;

• 3. Toshkent shahri terma jamoasi a'zosi bo'lgan yoshlarni kollej va akademik litseydan keyingi faoliyatini tahlil etish;

• 4. Toshkent shahri terma jamoasining "Universiada" musobaqalariga saralash jarayonini tahlil etish.

### **Muammoning yuzaga kelish sabablari.**

• a) avvalo, ROZTMlarda faoliyat olib borayotgan murabbiylarning bilimi va tajribasi yuqori darajada emasligini qayd etish lozim. SHu bilan birga yoshlarni sportga aynan, gandbol sport turiga

saralash bosqichi jarayoni deyarli o'tkazilmagan. ROZTMning boshlang'ich tayyorlov guruhi ko'r-ko'rona shakllantirilgan va buning oqibatida ijobiy natijaga erishilmagan;

- b) boshlang'ich tayyorlov va undan keyingi guruhlarda mashg'ulotlar to'g'ri tashkil etilmagan va mashg'ulot yuklamalarini taqsimlashda ham kamchiliklar mavjud.

- v) "Umid nihollari" va "Barkamol avlod" sport musobaqalarida natijalar yuqori bo'lmasada, lekin sovrinli o'rnlarni qo'lga kiritib kelgan. Terma jamoa a'zosi bo'lgan yoshlarni kollej va akademik litseydan keyingi faoliyatini tahlil etish orqali natija ko'rsatuvchi sportchi yoshlar kollej va akademik litseydan keyin oliy o'quv yurtlariga ma'lum sabablarga ko'ra o'qishga kira olmaganini ko'rishimiz mumkin. O'z-o'zidan ma'lumki, natija beruvchi sportchilar OTMga kira olmaganidan keyin institut va universitet terma jamoasini boshidan shakllantirishga to'g'ri keladi.

- g) Toshkent shahri terma jamoasining "Universiada" musobaqalariga saralash paytida yuqori natija ko'rsatuvchi sportchi talabalarning kamligi o'zaro raqobatning pastligiga sabab bo'ladi. Hududda kuchli raqobat yo'qligi uchun murabbiylar "boriga baraka" qabilida ish tutadi va musobaqaning final bosqichida muvaffaqiyat qozona olmaydi.

### XULOSA

- Xulosani tavsiyaviy ahamiyatligini e'tiborga olib ta'kidlash lozimki, yuqorida qayd etilgan muammoni yuzaga keltirgan sabablarni bartaraf etish uchun quyidagi ishlarni amalga oshirmoq lozim:

- Birinchidan, OTM larga malakali va tajribali murabbiylarni jalb etish va mavjudlarini malakasini oshirish lozim. Malakali murabbiylar sportning takomillashuv guruhlariga talabalarni qat'iy tartibda saralab olsagina sport natijalarini yaxshilashga erishish mumkin;

- Ikkinchidan, malakali murabbiy qo'l ostidagi talabalarga zamonaviy mashg'ulot uslublarini qo'llashi, har bir mashg'ulotga mas'uliyat va ijodkorlik bilan yondashishi muhim;

- Uchinchidan, ko'p yillik tayyorlov tizimining har bir bosqichida muntazam shug'ullanib kelgan sportchilardan natija kutish mumkin. Shu bilan birga mashg'ulotlar uzluksizligi va izchilligi ta'minlanishi lozim;

- To'rtinchidan, gandbol sport turi bilan shug'ullanuvchi o'quvchi yoshlarni maktab, kollejlardagi o'qishi va o'zlashtirishini ota-onalar bilan hamkorlikda murabbiy ham nazoratga olishi kerak. Buning oqibatida sport natijalari bilan birga ularning bilimi ham oshib boradi.

- Beshinchidan, gandbol sport turini ommaviyligini oshirish maqsadida joylarda, mahallalarda, gazeta-jurnallarda va OAVda targ'ibot tashviqot ishlarini olib borish ahamiyatli. Bu orqali o'quvchi yoshlarni sportga keng jalb etishga erishiladi. Sport inshootlari va majmualar shug'ullanuvchilar bilan to'lib tursa o'z-o'zidan raqobat yuzaga keladi. Kelajakda shu sport turi bilan shug'ullanuvchilarni eng saralarini tanlab olish imkoni paydo bo'ladi.

### SAVOLLI KEYS-STADI

#### Pedagogik annotatsiyasi

- **O'quv predmeti:** Gandbol.

- **Mavzu: Interfaol metodlar:** "Keys-stadi" (yoki "O'quv keyslari"), "Blits-so'rov", "Modellashtirish", "Ijodiy ish", "Munosabat", "Reja", "Suhbat".

- **Strategiyalar:** "Aqliy hujum", "Bumerang", "Galereya", "Zig-zag", "Zinama-zina", "Muzyorar", "Rotatsiya", "T-jadval", "Yumaloqlangan qor".

- **Grafik organayzerlar:** "Baliq skeleti", "BBB", "Konseptual jadval", "Venn diagrammasi", "Insert", "Klaster", "Nima uchun?", "Qanday?"

- Gandbol sport turning umumiy tavsifi va uning klassifikatsiyasi (tasnifi). Mazkur ishchi o'quv dasturi barcha sport ixtisosligi talabalariga mo'ljallangan bo'lib, o'zbek va jahon tennisining rivojlanish tarixi, o'yin texnikasi va taktikasi, o'yin malakalariga dastlabki o'rgatish texnologiyasi, akademik litsey, kasb-hunar kollejlari va umumta'lim maktablarida tennis darsini o'tkazish uslubiyati hamda o'yin qoidasi va musobaqa o'tkazish masalalarini o'zlashtirishga qaratilgan.

•Dastur talablari va mavzular mazmunini o'zlashtirish soha bo'yicha bo'lajak mutaxassiskadrlarning ma'naviy-madaniy xislatlarini shakllantiradi, talabalarni tanlagan kasbiga bo'lgan qiziqishini kuchaytiradi, zarur maxsus bilim, malaka va ko'nikmalar bilan qurollantirish imkonini beradi. Dastur mazmuni, mohiyati va mavzulari ma'ruza, amaliy hamda seminar mashg'ulotlari davomida yoritiladi va talabalar tomonidan o'zlashtiriladi.

•*Keysning asosiy maksadi.* Talabalar gandbol sport turi bo'yicha tasavvur, tushuncha, ko'nikma va malakalar xosil qiladi hamda gandbol o'yin taktikasini o'rganadi. shuningdek, ular yurtimiz sportchilari va ularning yuqori natijalari xaqida bilib oladilar.

***O'kuv faoliyatidan kutiladigan natijalar:***

- 1. Gandbol sport turi xaqida umumiy tushunchaga ega bo'ladi;
- 2. Gandbol o'yin taktikasi bo'yicha tushunchaga ega bo'ladi;
- 3. Gandbol o'yin taktikasining tizimlari, turlari va uning tasnifi xaqida bilib oladilar.
- *Ushbu keysni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun oldindan talabalar kuyidagi bilim va ko'nikmalarga ega bo'lishi zarur.*

**Talaba bilishi kerak:**

- - gandbol sport turi xaqida oz bo'lsada tasavvurga ega bo'lish.

**Talaba amalga oshirishi kerak:**

• - Mavzuni mustaqil o'rganadi; muammoning mohiyatini aniqlashtiradi; ma'lumotlarni tanqidiy nuqtai nazardan ko'rib chiqib, mustaqil qaror qabul qilishni o'rganadi; o'z nuqtai nazariga ega bo'lib, mantiqiy xulosa chiqaradi; o'quv ma'lumotlar bilan mustaqil ishlaydi; ma'lumotlarni taqqoslaydi, taxlil qiladi va umumlashtiradi;

**Talaba ega bo'lishi kerak:**

• - kommunikativ ko'nikmalarga; taqdimot ko'nikmalariga; xamkorlikdagi ishlar ko'nikmalariga; muammoli holatlar taxlil qilish ko'nikmalariga.

## TA'LIM METODLARI

### Blits-so'rov

**Mavzuni jonlantirish uchun savollar**

1. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi deganda nimani tushunasiz va ular qaysi jaryonda qo'llaniladi?
2. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini tahlil qilish va baholashda qo'llaniladigan uslublarni yaxlit holda tahlil qilishda qo'llab bo'ladimi?
3. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga misol keltiring va afzalliklarini sanab bering?

**1-mashg'ulot rejasi**

1. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga umumiy tarif.
2. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligining bo'linishi.
3. Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligining rivojlanish ko'rsatkichlarini sanab bering.

### 1-slayd. "Insert" texnikasining qoidasi

1. Matnni o'qib chiqing.
2. Olingan ma'lumotlarni diqqat bilan o'rganib, sohalarga ajrating. Qalam bilan har bir qatorga quyidagi belgilarni qo'yib chiqing:  
V – bilaman;  
Q – yangi ma'lumot;  
-- bilganlarimga zid;  
? – meni o'ylantirmoqda.

### 2-slayd. BBB texnikasining qoidasi

1. "Insert" texnikasidan foydalanilgan holda matnni o'qib chiqing.
2. Olingan ma'lumotlarni individual sohalarga ajrating. Qalam bilan qo'yilgan belgilar asosida BBB jadvalini to'ldiring.

### 3-slayd. BBB jadvali

№	Mavzuda yoritilgan ko'rsatkichlar	Bilaman	Bilishni istayman	Bilib oldim
1.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligiga umumiy tarif.			
2.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligik holatiga ko'ra bo'linishi.			
3.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini oshirish usullari.			
4.	Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligining rivojlantirish bosqichlari.			

### Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari

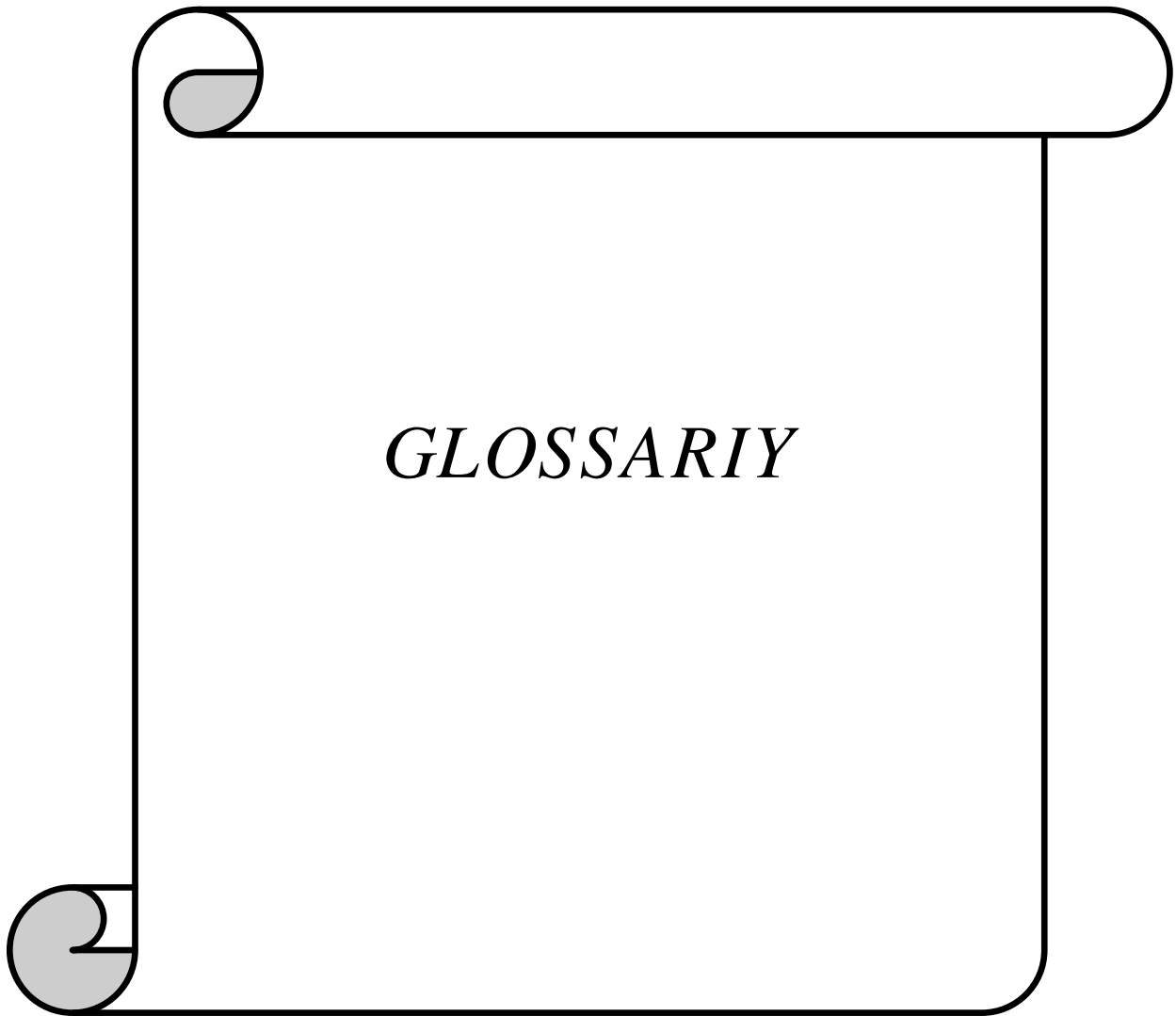
Guruh	Baho	Baholash ko'rsatkichlari va mezonlari			
		Masalaning to'g'ri echilganligi	Guruh ishtirokchilarining faolligi	Masala echimining takdim etilishi	Jami
	<b>Ball</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>2</b>
1					
2					
3					

0,9 – 1 ball - «a'lo»

0,7 – 0,8 ball - «yaxshi»

0,5 – 0,6 ball - «qoniqarli»

0 - 0,4 ball - «qoniqarsiz»



## GLOSSARIY







№	Rus tilida	O‘zbek tilida	Ingliz tilida
1.	<b>Гандбол</b> – английское слово “hand - рука”, “ball - мяч”.	<b>Handball</b> – inglizcha so‘z bo‘lib, “hand - qo‘l”, “ball - to‘p”, degan ma‘noni anglatadi.	<b>Handball</b> -it is being English word, it means “hand-qo'l” “ball-to'p”
2.	<b>Амплуа</b> – это структура расположения гандбольных игроков на площадке, вратарь, левый и правый углавик, левый и правый полусредний, центральный игрок и линейный. Расположения игроков на площадке в зависимости функциональных задач называется амплуа.	<b>Amplua</b> – bu gandbolchilarning maydonda joylashish tizimi, ya’ni darvozabon, o‘ng va chap burchak o‘yinchilari, o‘ng va chap yarim o‘rta o‘yinchilari, markaz o‘yinchisi, chiziq bo‘ylab o‘ynaydigan o‘yinchi bular amplua deyiladi.	<b>Amplua</b> -this is a placing system of handball players in the ground, that is goal-keeper, right and left corner's players, right and left half middle players, central player, player who is playing along the line is called amplua.
3.	<b>Тайм аут</b> – это английское слово “Time out” означает минутный перерыв.	<b>“Taym-aut”</b> – inglizcha “Time out” so‘zidan olingan bo‘lib bir daqiqoli tanaffus degan ma‘noni anglatadi.	<b>Time-out</b> -being English word, it means “a minute's break”
4.	<b>Дисквалификация</b> – отстранение игрока или официального лица команды с игры или с соревнования.	<b>Diskvalifikatsiya</b> – o‘yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsini o‘yindan yoki musobaqadan chetlashtirish.	<b>Disqualification</b> -to remove player or an official member of the team from game or competition.
5.	<b>Судейские жесты</b> – это жестикуляции которые используют судьи вовремя игры при нарушении правил.	<b>Hakamlik jestlari</b> – O‘yin jarayonida o‘yin qoidalari buzulgan holatlarda hakamlar tomohidan ko‘rsatiladigan ishoralar.	<b>Judging gesture</b> - gestures that are shown by judges when game rules are broken during the game.
6.	<b>Техника</b> – это греческое слово обозначает “искусство выполнять”.	<b>Texnika</b> – grekcha so‘z bo‘lib «bajara olish san’ati» degan manoni bildiradi.	<b>Technics</b> - being greek word, it means “art of doing smth”
7.	<b>Тактика</b> – это построения теории и практики, для осуществления специальной деятельности основанный на принципах	<b>Taktika</b> - so‘zining ma‘nosida – nazariya, amaliyotni tuzishda va maxsus faoliyatni o‘tkazishda, prinsiplarga asoslangan aniq	<b>Tactics</b> - means of this word is to make theory, practice and at conducting special activities, at the clear rushing state based on



<p>конкретных столкновений для того чтобы достиг цели.</p>	<p>to‘qnashuv holatlarida, sxema va qonun qoidalar xulq – atvorida, alohida qoidalardan chiqqan holda shakllanishdagi maqsadlarga erishishdir. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo‘ysunadi.</p>	<p>principles, scheme and at behaviour rules, following from particular rules, achieving aims, in generally said, tactic submit to strategy.</p>
<p><b>8. Стратегия</b> – это греческое слово обозначающая самый эффективный путь, приём и средства ведущий к победе в военной структуре или в политических партиях.</p>	<p><b>Strategiya</b> – (strategia) yunoncha so‘zdan olingan bo‘lib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda eng samarali yo‘l, usul yoki vositani tanlab, g‘alaba sari olib borish ma‘nosini ifodalaydi.</p>	<p><b>Strategy</b>-being taken from Greek's word, in military field, in political party choosing the most effective way, method or mean, carrying towards triumphs.</p>
<p><b>9. Модель</b> - используется как эталон или стандарт. Образец какого либо предмета или случая. Слово модель обозначает одинаковое значение как в научно-исследовании так и в спорте.</p>	<p><b>“Model”</b> - so‘zi namuna (standart, etalon) sifatida ishlatiladi. Keng ma‘noda esa, biror ob‘ekt jarayonining yoki hodisaning namunasi (hayoliy va shartli) tushuniladi. «Model» so‘zini izohlaganda ilmiy-metodik adabiyotlarda ham, sportda ham bir xil ma‘noni anglatadi.</p>	<p><b>Model</b>-word is used as pattern (standard, etalone). In wide meaning comprehended of some objects' process or occurrence's pattern (imiginary or conventional). Model word is realized at the same meaning both in scientific-methodical literature and in sport.</p>
<p><b>10. Спортивная форма</b> - с педгогической точки зрения готовность игрока для достижения высоких результатов по всем направлениям- психической, физической, технической и тактической стороны-гормональная единства.</p>	<p><b>Sport formasi</b> - pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekani hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekanining - garmonik birligidan iboratdir.</p>	<p><b>Sport uniform</b>-pedagogical point of view, consist of harmonic unity of sportsman's optimal preparation for achieving success be ready in respect all sides-psyhic and physical sport technical and tactical.</p>
<p><b>11. Спорт</b> – это личное соревновательная деятельность на основе этой деятельности определяется специальная подготовка, его</p>	<p><b>Sport</b> - qisqa ma‘noda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng ma‘noda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib</p>	<p><b>Sport</b>-in short meaning it is called that personal competition activity, in wide meaning it is realized that personal</p>

нормы и победы.	chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.	competition activity and special preparation base on this activity and also its standard and success.
<b>12.</b> Спортивные соревнования – это оценка и сравнения спортивных результатов, управления конкуренции в спорте. Это средства для развития личности, определение способности человека, построение показателей эталона .	<b>Sport musobaqalari</b> - ko'rsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurensiyalarni o'ziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda bo'lishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab etish, etalon ko'rsatkichlarini tuzishga qaratilgan.	<b>Sport competitions</b> -demonstrative methods, to estimate and to compare sport successes, sport competitions are necessary factors for being communication with other people, means of person's forming, to realize human's opportunities, indicated to arrange etalone indicator.
<b>13.</b> Метод — комплекс приёмов которые используются для изучения или выполнения какой либо деятельности.	<b>Uslub</b> — biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish uchun qo'llash lozim bo'lgan usullar majmuasi.	<b>Method</b> - collection of ways that is used for realizing or teaching something, occurrence and process.
<b>14.</b> Приём – распорядок изучения или выполнения какой либо деятельности.	<b>Usul</b> — biror narsa, hodisa, jarayonni o'rganish yoki amalga oshirish tartibi.	<b>Method</b> -teaching or carrying out order of something, occurrence and process.

**GANDBOL SPORT TURIDA HAKAMLIK USLUBIYOTI  
("JESTLARI")**

<p>1. Заступ площадки ворот</p>  <p>1. Darvozabon maydonini bosish 1. To trample down the ground of goal-keeper.</p>	<p>2. Ошибка ведения</p>  <p>2. To'pni olib yurishdagi hato 2. Mistake at carrying with ball</p>
<p>3. Пробежка или удержание мяча более 3-х секунд</p>  <p>3. Uch qadamdan ortiq qadam qo'yish yoki uch soniyadan ortiq to'pga harakatsiz egalik qilish 3. To step more than three times or to own the ball without immovable more than three seconds</p>	<p>4. Захват, удержание или толчок</p>  <p>4. Ushlab qolish yoki itarish 4. To hold or to push</p>
<p>5. Удар</p>  <p>5. Zarba 5. Blow</p>	<p>6. Ошибка нападающего</p>  <p>6. Hujumchining hatosi 6. Forward's mistake</p>

7.

Бросок из-за боковой  
линии – направление



7. Yon chiziqdan to'p otish yo'nalishini ko'rsatish

7. To show the direction of throwing ball from flank line

8.

Бросок вратаря



8. Darvozabon to'pni o'yinga kiritishi

8. To enter the ball into game by goal-keeper

9.

Свободный бросок –  
направление



9. Erkin to'p otish yo'nalishini ko'rsatish

9. To show the direction of free throwing ball

10.

Несоблюдение 3-метровой  
дистанции



10. Uch metr masofaga rioya qilmaslik

10. Don't observe three meter's distance

11.

Пассивная игра



11. Sust o'yin

11. Sluggish game

12.

Гол



12. Gol

12. Goal

13.

Предупреждение (желтая  
карточка)  
Дисквалификация (красная  
карточка)



13. Ogoxlantirish (sariq kartochka)  
Diskvalifikatsiya (qizil kartochka)

13. Warning (yellow card) disqualification (red

14.

Удаление (2 минуты)



14. CHetlatish (2 daqiqaga)

14. Removing (for 2 minutes)

card)

15.

Исключение



15. Umuman chetlatish  
15. Completely removing

16.

Тайм-аут



16. Taym-aut (bir daqiqalik tanaffus)  
16. Time-out (a minute's break)

17.

Разрешение для 2-х лиц, кто «имеет право на участие», выйти на игровую площадку во время тайм-аута



17.  
Taym aut vaqtida "ishtirok etishga xuquqli" ikki mas'ul shaxslariga maydonga kirishga ruxsat berish

17.  
Giving permission for entering into game 2 responsible person who are "competent participants" during the time-out

18.

Предупреждающий жест за пассивную игру



18. Sust o'yinni ogohlantiruvchi ishora  
18. Warning sign at sluggish game.



*FOYDALANILGAN  
ADABIYOTLAR*

## **Tavsiya etilgan adabiyotlar ro‘yxati**

### **Asosiy adabiyotlar**

1. Акромов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, Т. 2008й
2. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Рахманова М.М. “Гандбол”- ўқув қўлланма, 2010й, 32-45б.
3. Павлов Ш.К, Азизова Р.И, Гандбол – БЎСМлар учун дастур.
4. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Подготовка гандболистов – УзГИФК Т.: 2006й, 299с.
5. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Акромов Ж.А, Гандбол: ЖТИ учун дарслик, 2005 й, 80-91б.
6. Pavlov Sh.K. Abadalimov O.X, Yusupova Z.E. “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish) 2014 yil.
7. Павлов Ш.К. Абдалимов О.Х, Матхаликов И. “Гандбол” (мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш) 2015 йил.

### **Qo‘shimcha adabiyotlar ro‘yxati**

8. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А, Азизова Р.И “Гандбол” (мусобақа қоидалари, уларни ташкил этиш ва ўтказиш тизими) Т; 2007 й.
9. Шестаков М.П, Шестаков И.Г, Гандбол: Тактическая подготовка, САП, 2001г.
10. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010y, 32-45b.
11. Pavlov SH.K, Abduraxmanov F.A, Azizova R.I “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi) Т; 2007 у.
12. Salomov. R.S. “Sport mashg‘ulotlarining nazariy asoslari”. O‘quv qo‘llanma Toshkent 2005y.
13. F.Kerimov, M.Umarov. “Sportda prognozlashtirish va modellashtirish”. Toshkent 2005y.
14. Abdullaev A. Xonkeldiev SH.X. “Jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati”Toshkent – 2005 у.
15. SHelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talabalarning o‘quv ilmiy-tekshirish ishlari. Т., O‘zDJTI, 2000 у.
16. Z.G. Gapparov “Sport psixologiyasi”, Darslik “Mehridaryo MCHJ” Toshkent-2011.
17. Sh.K. Pavlov, SH.F.To‘laganov “Gandbolchilarda hujum va himoya harakatlari samaradorligi” Jurnal “Fan sportga” 3/2014
18. Павлов Ш.К, Юсупова З.Э. “Ёш гандболчиларнинг тезкор-куч сифатларини самарадорлигини ошириш технологияси” -услугий қўлланма. 2015й.
19. Павлов Ш.К, Исроилов Р.И. “Юқори малакали гандболчиларни мусобақа фаолиятини тайёрлаш” – услубий қўлланма. 2015 йил.
20. Павлов Ш.К., Абдалимов А.О. “Контроль соревновательной деятельности вратарей различной квалификации” – методическое пособие. 2015 г.