

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI MADANIYAT VA SPORT ISHLARI
VAZIRLIGI

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIGA TAYYORLASH USULLARI

Uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2015

Tuzuvchilar:

Abdalimov O.X. – pedagogika fanlari nomzodi,

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,

Matxalikov I.I. – O'zbekiston Respublikasi gandbol federatsiyasining bosh kotibi.

Jismoniy tarbiya instituti talabalari, maktab, kollej va maktab o'qituvchilariga qo'llanma sifatida foydalanish uchun tavsiya etiladi.

Uslubiy qo'llanma O'zDJTI ilmiy-uslubiy kengashda muhokama qilingan va nashr etish uchun tavsiya qilingan.

© O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, 2015 y.

Kirish

O'zbekiston Respublikasi mustaqillikka erishgandan keyingi yillarda Prezidentimiz sportni rivojlantirish va uni ommaviylikini oshirish to'g'risida katta g'amxo'rlik qilmoqda.

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farovonligini ta'minlashning muhim sharti bo'lgan har tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish, jismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish, xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbiyalashda sportning o'рни va ahamiyati beqiyosdir.

Qaysi davlat va jamiyatda sog'lom va barkamol avlod vakillari ko'p bo'lsa, katta sportdagi natijalari soni va salmog'i ham shunga monand ortib boraveradi.

Bugungi kunda mamlakatimizda boshqa sport turlari kabi gandbol sport turi ham jadal rivojlanib bormoqda va shu bilan birga mazmun mohiyati, turli o'yin malakalari, kombinatsiyalari bilan minglab kishilarni o'ziga jalb etmoqda.

Zamonaviy gandbol o'ta tezkorligi va katta g'ayrat talab qiluvchi sport o'yinlari turiga mansubdir. Yuqori texnik-taktik mahoratga sazovor bo'lish uchun birinchi navbatda gandbolchilarning jismoniy sifatleri mukammal darajada rivojlangan bo'lishi kerak.

Gandbol bo'yicha yaratilgan ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarni tahlil qilganda shuni guvohi bo'ldikki, hozirgi davrda gandbolchilarni musobaqalarga tayyorlash va ular mahoratini oshirish xususida ko'p ilmiy ishlar qilingan.

Biroq musobaqalar davrida o'quv mashg'ulotlarini optimallashtirish muommosi chetda qolib ketgan. Barchamizga ma'lumki sport o'yinlarida, ayniqsa gandbolda musobaqalar davrida mashg'ulotlarni rejalashtirish va aniq bir dastur asosida o'tkazishning spetsifik ahamiyati bor. Gandbol bo'yicha musobaqalarni ko'p "tur"dan iborat bo'lishi o'yinchilarning har bir "tur"ga jismoniy va psixologik tayyorgarligi yuqori darajada bo'lishini ta'minlash uchun optimal dasturga ega bo'lishimiz shart.

Musobaqalar davrida "tur"larning tig'izligi munosabati bilan o'yinchilarni har bir "tur"ga tayyorlash uchun ulardan yuqori darajada jismoniy tayyorgarlikni va texnik-taktik mahoratini rivojlantirish talab etiladi.

Malakali gandbolchilarning musobaqa faoliyatiga texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish, mashg'ulot jarayonini rejalashtirish va namunaviy ishchi dasturini ishlab chiqish hamda amaliyotga tadbiiq etish bugungi kunda dolzarbligicha qolmoqda.

Mazkur muommo haqida bir qator ilmiy maqolalarda fikrlar bildirilgan, lekin musobaqa faoliyatiga malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini rivojlantirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biridir.

Hozirgi kunda gandbol sport turida yechimini kutayotgan ko'pgina muommolar mavjud. Turli yoshdagi va malakadagi gandbolchilarni ko'pgina tayyorgarlik turlarida o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish ishlari, psixologik tayyorgarlik masalalari, tibbiy-biologik tekshiruv muommolari, turli malakadagi gandbolchilarning funksional tayyorgarliklarini tashkil etish muommolari qatorida texnik-taktik tayyorgarlik masalalari ham hozirda dolzarb muommo hisoblanadi.

Bunga e'tiboran biz, malakali gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarligini oshirishda vosita va usullardan foydalangan holda bu muommolarga oydinlik kiritishimiz kerak bo'ladi.

Shu nuqtai nazardan qaraganda, mazkur uslubiy qo'llanma bu muommoni ilmiy yo'nalishda yechishga qaratilganligi bilan muhimdir.

I. Malakali gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish va rivojlantirish yo'llari

Yuqori malakali sportchilarni tayyorlash ilmiy nazariyasi bo'yicha keyingi yillarda ikki yo'nalishda ish olib borilmoqda. Birinchisi ommaviy hisoblanadi, ikkinchisi o'quv mashg'ulotlari hajmini va sonini ko'paytirish hisobidan bajariladigan har bir texnik-taktik usuli, har bir mashqning sifatiga e'tibor berishdir.

Hammamizga ma'lumki, o'yin vaqtida sportchi bir lahzada o'yin sur'atini pasaytirmasdan, o'zining aniq bir taktik mahoratini qo'llashi kerak bo'ladi.

O'yinni ana shu nozik muommolari yechimini izlayotgan bir qator mutaxassislarning fikricha, musobaqalarda muvaffaqiyat qozonish uchun nafaqat sportchilarning jismoniy tayyorgarligi, balki jamoani o'yinga texnik-taktik jihatdan tayyorlash katta ahamiyat kasb etadi.

Bu borada voleybol mutaxassislari quyidagicha fikr bildiradilar: harakat yoki harakatlar majmuasining texnikasini o'zlashtirish shug'ullanuvchida kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik kabi jismoniy sifatlarni yetarli darajada rivojlantirishni taqozo etadi. Bu sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni bajarilish tartibi va yo'nalishi o'rgatiladigan (o'zlashtiriladigan) o'yin malakasining texnikasiga mos bo'lishi maqsadga muvofiq.

Taktik tayyorgarlik nazariy-intelektual tayyorgarlik va psixologik tayyorgarlik jarayonlari bilan o'zaro chambarchas bog'liqdir.

Nazariy mashg'ulotlarda shug'ullanuvchilarning va jamoaning nafaqat xususiy (shaxsiy) taktik imkoniyatlari (taktik usullari, taktik fikrlash, taktik reja tuzish, taktik qaror qabul qilish va h.k.) shakllantiriladi, balki bo'lajak raqib o'yinchilar va raqib jamoalar taktik andozalar (modellari) ham puxta o'rganilishi zarur. Muayyan raqib jamoaga qarshi modellashtirilgan o'yin mashg'ulotlari va nazorat musobaqalari muntazam tashkil etilib borilishi maqsadga muvofiq. Taktik tayyorgarlik jarayonini samarali tashkil qilish uchun dastavval uslubiy mashg'ulotlarda jamoa o'yinchilari va raqib jamoa o'yinchilarining taktik imkoniyatlari videofilmlar yordamida tahlil qilinishi zarur.

Mutaxassislarning aksariyati sportchilarni jismoniy tayyorgarligi va mahoratini nazorat qilishning eng oson yo'li ularni musobaqalardan jamoaga keltirgan foydasi va g'alabaga qo'shgan hissasini nazorat qilishdan iborat deb hisoblaydilar.

Musobaqalarda g'alaba qozonishning asosiy omili o'yinchilarning yuqori darajada o'zlarining shaxsiy taktik harakatlarini (ShTH) namoish etishiga bog'liq. ShTH deganda har bir o'yinda, o'yin shart-sharoitlariga qarab o'yinchilarning umumiy harakatlarini tushunamiz.

Har bir o'yinda musobaqalar jadvali tig'iz bo'lgan taqdirda, sportchilarni kayfiyati, texnik-taktik jihatdan puxta tayyorgarligi, qobiliyatlarini to'g'ri baholay bilish, kerakli vaqtda o'yinga tushirish yoki almashtirish.

Jamoa muvaffaqiyatining garovi hisoblanadigan yana bir muhim omil, ShTH va GTH (guruh taktik harakatlari) hisoblanadi. Jamoa guruh bilan kombinatsion o'yinlarga alohida e'tibor qaratish lozim.

Ayniqsa jamoada o'yinchilar 2-3 tadan bo'lib, o'zaro bir-birini yaxshi tushunib o'yin namoish etsa, o'yin qiziqarli bo'ladi va natija ko'ngildagidek bo'ladi. Yetakchi mutaxassislar musobaqalarda yuqori natijalarni qo'lga kiritish uchun sport o'yinlari, shu jumladan gandbol jamoasining guruh taktik harakatlari, umumjamoa texnik-taktik o'yinlari katta ahamiyatga ega.

Ba'zi murabbiylar fikricha, o'yinda har bir sportchi o'zining texnik-taktik harakatlariga ega bo'lishi kerak va bu harakatlar raqib uchun sir bo'lishi kerak. Musobaqalarga tayyorgarlik davrida ana shu harakatlar ustida mashq qilish kerak. Xususan hujumchilar ana shunga katta e'tibor berishlari zarur.

Jamoa muvaffaqiyatining eng asosiy sharti jamoa taktik harakatlari JTH. O'yinda jamoaning aniq texnik-taktik harakatlari (JTH), kombinatsion o'yinlar o'yinchilarning o'zaro bir-birini tushunib harakat qilishi g'alaba uchun zarur va shart.

V.N. Txorev (1984) tadqiqot ishlari bo'yicha gandbolchilarning texnik-taktik tayyorgarlik darajasi doimo yuqori bo'lishi, gandbol o'yinidagi vaziyatlarda jismoniy texnik-taktik sifatlarining bog'liqligi natijasi orqaligina chiqib ketishni ta'kidlab o'tgan va gandbolchilarning musobaqa faoliyatini tahlil natijalariga ko'ra maydonda hujumchining o'yin funksiyasini eng murakkab bo'lishini aytib o'tgan.

V.B. Pashev (1977) sport o'yinlarida doimo tezkor-kuch sifatlarining yuqori darajada bo'lishi kerakligini va bu gandbol sport turida ham juda muhim ekanligini ta'kidlagan. Uning fikricha, jamoaviy o'yinda raqib bilan to'p uchun kurashda sakrovchanlik, kuch, tezlik mohirona bajarila olsagina raqibdan ustun bo'la olish mumkin. Buning uchun esa tezkor-kuch sifatining mukammal darajaada bo'lishi muhimdir deb bildirib o'tgan.

V.I. Izaak (1974) tadqiqoti bo'yicha jamoaning pozitsiyali hujumida gandbolchilarning to'p otishi va uzatishlari o'quv-mashg'ulot hamda musobaqa faoliyatida bu ko'rsatkichlar muhim ekanligini ta'kidlagan.

Ba'zi murabbiylarning fikricha tezkor o'yin namoish etish, o'rgatish uchun ko'p mehnat sarflash kerak va uzoq jarayon hisoblanadi. Buning uchun mashq paytida ko'p mehnat sarflashga to'g'ri keladi va mashq jarayonida o'rgangan nozik texnik-taktik usullarini o'yinda qo'llashni o'rgatish kerak bo'ladi.

V.I. Izaak (1974) o'zining ilmiy ishlarida gandbolchilarning samarali o'yin ko'rsatishlari uchun musobaqaga tayyorgarlik har bir bosqichida (tayyorlov,

umumiy, maxsus) jismoniy sifatlarni, texnik-taktik tayyorgarliklarini to'g'ri taqsimlanishi kerakligini e'tirof etadi

Gandbolchilarning umumiy tayyorgarlik sifatlarini tarbiyalashda, uchrashuvlarda yuqori darajadagi harakatlarni bajarishga erishishda, har bir o'quv-mashg'ulotlarida muayyan bir tayyorgarlikni rivojlantirish maqsadiga qaratilmog'i muhimdir.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi organizmning umumiy funksional imkoniyalari darajasini oshirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, sog'likni mustahkamlash bilan uzviy bog'liq bo'lgan jismoniy qobiliyatlarni tarbiyalash jarayonidir.

Gandbolchilarning bajarayotgan harakat faoliyati uning shiddatini doimo o'zgarib turishi bilan tavsiflanadi. Muskullar ishining yuksak shiddatligi faoliyatning pasayishi va nisbatan tinch holatga o'tishi bilan almashib turadi. Jadal yugurish, oldinga tashlanish, sakrashlar, yurish, to'xtash bilan almashib turadi. Bunday faoliyat muayyan jismoniy yuklamani amalga oshirish bilan bog'liq bo'lib, u vegetativ jarayonlar birinchi navbatda moddalar almashinuvi jarayonida, nafas olish tizimida, qon aylanishi jarayonida jiddiy funksional o'zgarishlar paydo bo'ladi.

Biroq, gandbolchilarning o'yin faoliyati faqat sakrash, yugurish va yurishdan iborat emasligi, unda anchagina murakkab harakatlarning mavjudligi bilan izohlanadi.

Yakkama-yakka jadal kurash sharoitida eng katta tezlikda va uzoq vaqt davomida to'pga egalik qilish, raqib bilan to'p uchun kurashish holatlari kuzatiladi.

Shuning uchun gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligi ularning o'yin faoliyati tavsifini hisobga olgan holda shunday tashkil etilishi kerakki, bu ularga texnik-taktik mahoratni takomillashtirish uchun asos bo'lsin.

Sport musobaqalari pedagogik, sport, metodik vazifalarni yechishga yaqindan yordam beradi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati haqida gapirma ham bo'ladi.

Musobaqalar – sportchilar uchun rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi..

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashishi;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish;

- vaqtni u yerdan bu yerga ko'chish va h.k. va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimini (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

Shunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy, integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi.

Ilg'or tajriba va ilmiy tadqiqotlar shuni ko'rsatdiki, sportchilar mahoratini rivojlantirishning muommolaridan biri musobaqalarda sportchilarni nazorat qilish tizimi hisoblanadi.

Tadqiqotchilarning fikricha pedagogik nazorat nazoratning asosiy yo'nalishi hisoblanadi. Ularning ta'kidlashicha, o'yinchilarning xilma-xilligi musobaqalarda ularning juda ko'p o'ziga xos ilmiy xulosalarga asos bo'ladi.

Hozirgi kunda har bir o'yinchining texnik-taktik jihatdan tayyorgarlik darajasini hisobga olish va alohida qayd etib borishiga e'tibor berilyapti.

Qator tadqiqodchilarning fikricha texnik-taktik mahoratni rivojlantirishda uning o'zining amplitudasida bajargan harakatlarning sifati va miqdori hisobga olinadi.

Ba'zi mutaxassislarining takidlashicha jamoaning musobaqalarda raqib ustidan qozongan g'alabasi, egallagan o'rniga qarab jamoaning texnik-taktik jihatidan tayyorgarlikgi va o'yinchilarning mahoratiga baho berish mumkin. Yuqorida aytilgan fikrga voleybol yetakchi mutaxassislaridan biri bo'lgan Yu.D. Jeleznyak o'z e'tirozini bildirgan, uning takidlashicha, jamoaning o'rnida (turnir) jadvalidagi sportchilarning mahoratiga baho berib bo'lmaydi.

Bir qator yetakchi murabbiylar o'yinchilarni texnik-taktik harakatlarini hisobga olishda magnit lentasiga tushunadigan maxsus qoidalardan foydalanish maqsadga muvofiq deb hisoblaydilar.

Keyinchalik EHMdan foydalanish ma'qul deb bildilar. Tajribada perfolenta yozadigan kodlardan foydalanish keng tarqalgan.

Hamma joyda EHMdan foydalanish imkoniyati bo'lmaganligi sababli maxsus belgilardan foydalanish va ularni o'yin protokoliga kiritish ommaviy

tus olgan. Pedagogik kuzatuvda birinchi navbatda hujumkorlik va raqib hujumini qaytarishda o'yinchilarning o'zaro hamjihatligi hisobga olinadi.

M.S Polishkis va boshqalpr maxsus qayd etish usulidan foydalanib, futbolchilarning shaxsiy va jamoaviy harakatlarini kuzatdilar. Pedagogik tadqiqot shuni ko'rsatdiki, o'yin natijasi guruh taktik harakatlariga bog'liq.

Mualliflarning fikricha guruh taktik harakatlarini pedagogik nazorati futbolchilarning o'yin samaradorligiga baho berishida yordam beradi.

Mulohazalardan kelib chiqib sportchilarning texnik-taktik jihatdan tayyorgarligini baholashda o'yinchi tomonidan bajariladigan harakatlar soniga emas, balki qachon va qaysi kerakli yoki keraksiz nuqtaga ijro etishga e'tibor berish kerak. G.I. Goldenkning tadqiqodlari ana shu muommoga bag'ishlangan.

O'yin sur'ati yuqori darajada davom etayotgan taqdirda, ayniqsa, sportchilarni jiddiy pedagogik nazorat qilish zarur.

Oxirgi yillarda sport olamiga madallashtirish, andoza olish, tenglashish avj olgan. Eng taniqli jamoadan andoza olish yoki buyuk sportchilarga tenglashish, ularning texnik-taktik mahoratini o'rganish, o'yinlarni videodan namoish etishda murabbiylar keng foydalanadilar.

Yuqori malakali sportchilar tayyorlashga qaratilgan ko'p yillik mashg'ulot jarayonini boshqarish samaradorligi to'g'ridan-to'g'ri pedagogik nazorat, tayyorgarlik darajasini maqsadga muvofiq testlar yordamida baholash masalalari bilan bog'liqdir. Ushbu jarayonni sifatli va samarali tashkil qilish pedagogik nazoratni uslubiy va texnologik jihatlardan to'g'ri, muayyan sport turi xususiyatiga mos keluvchi testlarni tanlash, ulardan to'g'ri foydalanish, olingan natijalarni aniq hisoblash va obyektiv baholashga asoslanadi.

Tayyorgarlik jarayonini boshqarish uch pog'onadan iborat bo'ladi:

- boshqarish obyekt va obyekt faoliyat ko'rsatadigan muhit haqida axborot to'plash;

- yig'ilgan axborotlarni tahlil qilish;

- qaror qabul qilish va rejalashtirish.

Bu pog'onalar tugallangan siklni hosil qiladi. Boshqarishning maqsadli dasturi to'liq amalga oshirulgunga qadar qayta takrorlanaveradi.

Mashg'ulot jarayonini samarali boshqarish uchun sportchini yaxshiroq baholaydigan nazorat testlarini tanlash bajariladigan mashg'ulot vazifalari va mashqlanganlik holatini o'zgarishi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash zarur.

Hozirgi paytgacha sportchilar tayyorgarligini turli tomonlarini baholash uchun ko'pgina testlar ishlab chiqilgan. Ayniqsa ularning ko'pchiligi harakat sifatleri hamda texnik mahoratini nazorat qilish uchun mo'ljallangan (V.M. Zatsiorskiy, M.A. Godik).

M.A. Godik va mualliflarning fikricha testlash muvaffaqiyati kamida ikkita vazifaning hal etilishiga bog'liq. Jismoniy tayyorgarlik darajasini baholash uchun qanday va qancha testlar tanlab olinishi kerak.

Ular testlash o'tkazilayotgan sharoitlarni juda muhim deb hisoblaydi.

Test – bu insonni aqliy rivojlanishi, iroda sifatleri harakat qobilyatlari va boshqa tomonlarini aniqlash uchun qo'llaniladigan standart shakldagi (so'z orqali ifodalangan rasmlar yoki qandaydir jismoniy mashqlar ko'rinishidagi) vazifadir. Lekin hamma nazorat mashqi ham test bo'lavermaydi. Har qanday nazorat mashqi kamida ikkita talabga javob berishi lozim: birinchidan u ishonchli bo'lishi kerak. Ishonchlilik test natijalarining qayta takrorlanish darajasi bilan aniqlanadi, yani gandbolchining me'yorlar bo'yicha natijalari takroriy o'lchashlarda bir xil chiqishi lozim, shunda testni ishonchli deb hisoblash mumkin. Ikkinchidan testning eng muhim xususiyati – bu axborotlilikdir. Bu degani, shuni har bir muayyan test aynan biz baholashni xohlayotgan sifatni baholashi lozim. Masalan, agar biz gandbolchining tezkorligini baholash uchun qandaydir testdan foydalansak, shunga ishonch hosil qilishimiz kerak, test orqali kuch yoki chidamlilik emas, balki tezkorlik baholanmoqda.

Pedagogik nazoratning asosiy maqsadi sportchilarning texnik-taktik harakatlarini kuzatishdan iborat bo'lmasdan, balki asosiy baholash mezonlari, raqibning qarshiligi, jamoada sherigini tushunib harakat qilish, o'zaro hamjihatligi, psixik holati, o'yinning qizg'in va keskin lahzalarida raqibga va hakamlarga munosabatini o'rganishdan iborat bo'lishi kerak.

II. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi

Strategiya – so'zi keng ma'noda qo'llanilganda, amaliyot faoliyatidagi oliy darajadagi bilimlarni maqsadlar yo'nalishini ma'lum qonunlar realizatsiya qilish va shuningdek ma'lum bir vazifalarni vositalar, yo'llar, usullar orqali yechish tushuniladi.

Sport taktikasini qisqa qilib sportda bahslashish san'ati deb ta'riflash ham mumkin. Kengaytiribroq aytganda, sport taktikasi, birinchidan, sportchilarning imkoniyatlarini, raqibning xususiyatlarini hamda musobaqalarning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqalarda qatnashishni maqsadga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqishdan; ikkinchidan, sportning imkoniyatlarini mumkin qadar to'laroq namoyon etadigan bahs yuritish vosita va usullaridan foydalanish yo'li bilan bu rejani amalga oshirishdan iborat. Umumiy qilib aytganda, taktika strategiyaga bo'ysunadi.

Sportchilarning taktik tayyorgarligi jarayonida quyidagilar nazarda tutiladi:

- sport taktikasining nazariy asoslarini o'zlashtirish (taktik usullar haqida, ularni qanday va qay xildagi sharoitlarda qo'llash kerakligi va hokazolar haqidagi bilimlarni egallash);

- sportdagi raqiblar imkoniyatini hamda bo'lajak musobaqalarning shart-sharoitlarini o'rgatish;

- taktik usullarni, ularning majmuasi va variantlarini to mukammal taktik mahorat va malakalarini egallab olgunga qadar o'zlashtirish.

Strategiya tayyorgarlikning umumiy qonuniyatlarini va sportda musobaqalarni borishini aniqlaydi. Strategiya, tayyorgarlik variantlarini va musobaqalarni borishini, alternativ shakllarini, natijaga erishishdagi vosita va usullarni hisobga oladi.

Sportning strategik tayyorgarligi bilan musobaqa strategiya faoliyatini farqlash kerak.

Tayyorgarlik strategiyasi alohida yirik musobaqalarda va musobaqa strategiyasida quyidagilarni hisobga olish kerak:

- alohida sport turidagi kutilayotgan raqobatning rivojlanish darajasi;

- oliy toifadagi sportchilar tayyorgarlik an'analari sport yutuqlariga erishish darajasi;

- material bazasining holati (zamonaviy sport anjomlari, inventar va uskunalari, apparatlar soni);

- malakali mutaxassislar mavjudligi (murabbiylar, tashkilotchilar, ilmiy va tibbiyot ishchilari, xizmat qiluvchi personallar);

- terma komandaning nomzodlar tarkibi, ularning malakasini darajasi, musobaqa tajribasi va yetakchining mavjudligi;

- tayyorgarlik jarayonining mazmuni va tizim haqida zamonaviy bilimlar, tayyorgarlikning asosiy tomonlarini natijali amalga oshirishdagi vositalar va usullar, mashg'ulot va musobaqa yuklamasining optimal dinamikasi;

- tayyorgarlik darajasining ilmiy-metodik va tibbiyot bilan ta'minlanishi.

Musobaqa faoliyatining taktikasi deganda, taktik hodisalarda texnik usullarni qo'llash, bellashuv vazifalarini yechish uchun musobaqa qoidalaridagi tayyorgarlikning ijobiy va salbiy xarakterlarini va muhit holatini hisobga olgan holda maqsadga yo'naltirish uslubi deb tushuniladi.

Har bir sport turidagi taktik vazifalarni yechish usuli o'ziga xos va musobaqa qoidalariga, sport texnikasini xususiyatlariga, sport turining an'anaviyligiga, sportchining tajribasiga bog'liq. Taktikaning xususiyati aniqlangan sport turiga va musobaqalashuvning o'ziga xosligiga ko'ra individual, guruhlashgan yoki komandali bo'lishi mumkin.

Sportchi faqat raqib jamoa bilan munosabatda bo'lmay, balki jamoadagi sheriklari bilan ham hamjihat bo'lishi kerak.

Gandbolchilar tezkorligi ko'p jihatdan uning asab tizimlari harakatchanligiga, sharoitlarga, raqib harakatlaridagi ko'rimsiz o'zgarishlarni sezishga bo'lgan sezgirlik ularga qay darajada rivojlanganligiga bellashuvda har safar yuzaga kelgan vaziyatni bir zumda qabul qilish va to'g'ri baholay olish malakasiga, taktik harakatlarni o'z vaqtida va aniq bajarishga bog'liq.

Raqib tomonning malakasi hamda individual tomonlardan tashqari, taktik algoritimli va evristikali bo'lishi mumkin.

Algoritimli taktika – avvaldan rejalashtirilib va amalga oshirilishi kerak bo'lgan hodisa. O'yin davomida sportchilar doimo raqib jamoaga nisbatan harakatchan bo'lishi kerak. Bunday holatlarda sportchilar harakatini oldinroq rejalashtirib, taktik-taktikani aniqlab, tez harakat qiladi.

Evristikali taktika – sportchining yakka kurashda paydo bo'lgan holatga bog'liq ta'sirida ko'riladi. Ba'zan musobaqalarda murakkab hodisalar kutilmaganda sodir bo'ladiki, sportchi bunga tayyor bo'lmay qoladi.

Bunday holatlarda sportchi darrov holatni tushunib, unga harakat qilishi kerak. Bu esa harakatning eng murakkab varianti hisoblanadi.

Sportdagi hamma harakatlar tayyorgarlikka, hujum qilishga, himoya qilishga qaratiladi. Harakatlarning taktik yo'nalishi haqiqiy yoki qalbaki bo'lishi mumkin.

Sportda taktik harakat an'anaviy yoki yangi bo'lib, sportchilarni individual xususiyatlarini hisobga olgan holda murabbiy tomonidan ishlanadi.

Sport musobaqalari jarayonida raqiblar bilan bo'lgan bellashuvda doim axborot almashinib turiladi. Har bir sport qatnashchisi raqiblarga nisbatan haqiqatni yashiradi yoki yolg'on ma'lumot beradi. Niqoblanishning haqiqiy niyati, yolg'ondan tayyorlanish, yolg'ondan hujum qilish yordamida raqib tomon tasavvurini o'zgartirishdir. Bu esa musobaqa faoliyatining himoyalash taktikasi hisoblanadi.

Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Sportchilarning eng yuqori nitijalarga erishishi musobaqa faoliyatining tuzilishini aniqlovchi omillardan biridir.

Yosh sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi. Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati haqida gapirmasa ham bo'ladi. Musobaqalar – sportchilar uchun rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha bellashuvlar soni ortib ketdi.

Bellashuv harakati insonlarning boshqa aqliy ish faoliyatiga o'xshab, maqsadli, vositali, natijali bo'ladi.

Maqsad – model bo'lib, sportchining muobaqa faoliyatida natijaga erishish uchun harakati.

Vosita – sportchining oldiga qo'yilgan maqsadlariga erishishdagi usullari va harakatlari.

Natija – bellashuv faoliyatidagi aniq sport turida erishilgan yutuqlar.

Musobaqa faoliyati sportda, sport uchun butunlay xos bo'lgan bosh xarakteristika jarayonida; sport turlari guruhi uchun umumiy xarakteristika jarayonida; alohida sport turidagi o'ziga xos xarakteristika darajasida ko'rib chiqiladi.

Odatda eng muhim sanalgan yirik rasmiy musobaqalar sportchini tayyorlashdagi davomiy jarayonning yakuni hisoblanadi. Ularda imkoni boricha yuqori sport natijalariga erishish zarurati ko'pincha bunday musobaqalarning yuksak maqomini, shuningdek ularga tayyorgarlik tizimining tarkibi va mohiyatini belgilaydi. Boshqa musobaqalar saralash, jamlash, tayyorlash yoki nazorat xarakteriga ega bo'lib, turli texnik-taktik vazifalarni bajarishi mumkin.

Shunday qilib, sport musobaqa faoliyatining xususiyatlari inson harakatlarning funksional tuzilishlaridan kelib chiqadi va uning o'ziga xos xususiyatlarini aniqlaydi.

Musobaqa faoliyatidagi qarama-qarshiliklar sportchi hissiyotlariga kam ta'sir qiladi, lekin texnik-taktik harakatlarni noto'g'ri bajarish sportchi ruhiyatiga yomon ta'sir qiladi.

Musobaqa faoliyatida sportchining tashvishlanish, xursand bo'lish, qayg'uga cho'mish, qoniqish, xafa bo'lish, qiynalish, og'irlik, yengillik kabi hissiy tuyg'ulari paydo bo'ladi va bu tuyg'ular bellashuv davomida o'zgarib turadi.

Bugungi kunda malakali sportchilarni tayyorlashning mavjud tizimi quyidagi faoliyat shakllarini ko'zda tutadi:

- tayyorgarlikning turli bosqichlarida muvaffaqiyatga erishish uchun zarur sport natijasini bashorat qilish;
- sportchilarning musobaqa faoliyatini tahlil etish va modellashtirish;
- sportchilar tayyorgarligining turli tomonlarini tahlil etish va modellashtirish;
- rejalashtirilgan natijaga erishish uchun yo'naltirilgan sport mashg'ulotini tahlil etish va dasturlash.

Bu bo'limning har biri yuzasidan olib boriladigan ish sportchilar ahvolini nazorat qilish (bu nazoratning umumiy ko'rinishi sportchilar tayyorligining har xil jihatlari model tavsiflariga qay darajada muvofiqligini tekshirishdan iborat) hamda sportchilar mashg'ulotlari va uning ishchanlik qobiliyatini tiklashning

yangi usullarini ishlab chiqish, shuningdek, bularning organizmga ta'sirini nazorat etish usullaridan tarkib topadi.

III. Malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish muommolari

Musobaqalar davrida o'yinchilarning o'quv mashg'ulotlari jarayonining tahlili.

Maqsad va vazifalari:

Jamoalarining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini maxsus testlar yordamida aniqlash.

1. Mohir va iqtidorli o'yinchilarning texnik-taktik tayyorgarligini o'rganish.

2. Testlar yordamida o'yinchilarning jismoniy va taktik tayyorgarligini baholash.

Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash.

Jismoniy tayyorgarlik nazorati egiluvchanlik, muvofiqlashgan layoqat, tezlik, chidamlilik kabi qobiliyatlardagi kuchning obyektiv sonini baholash maqsadida o'tkaziladi. Jismoniy tayyorgarlik ikkiga bo'linadi: umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarlik. Yuqori malakali gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash uchun quyidagi test sinovini ishlab chiqdik.

Jismoniy sifatlar rivojlanishi talablar yordamida minimal – 40, maksimal – 60 ball qilib aniqlanadi. Agar gandbolchilar test ko'rsatkichlariga binoan 346 dan 354 ballgacha to'plasa, u holda uning tayyorgarligini qoniqarli o'rta deb hisoblanadi. 354 dan ziyodi o'rtadan yuqori, 346 dan past bo'lsa o'rtadan past hisoblanadi. Gandbolchilarning tayyorgarligi asosiy musobaqa faoliyatidagi yutuqlar bilan aniqlanadi. Ammo malakani takomillashtirish uchun jismoniy tayyorgarlik darajasi juda muhim, gandbolchilar har bir test vazifasini bajarganda jadvalda ko'rsatilgan natijalari 40 balldan kam bo'lmasligi kerak. Bu holda kompleks ko'rsatkichlar har xil o'yin ampluadagi yetti xil testdan aniqlangan talablarga javob berishi shart.

Malakali gandbolchilarning tayyorgarligiga qo'yiladigan me'yoriy talablar

1-jadval

Umumiy jismoniy tayyorgarlik

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

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

Maxsus jismoniy tayyorgarlik

30 m ustunlararo aylanib o'tish, to'pni yerga urib, s		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m		30 m to'pni erga urib yugurish, s	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkolar
o'ng qo'l	chap qo'l	o'ng qo'l	chap qo'l				
7,4	7,6	37	22	5,5	20,0	32,0	40
7,3	7,5	38	23	5,4	19,8	31,8	42
7,2	7,4	39	24	5,3	19,6	31,6	44
7,1	7,3	40	25	5,2	19,4	31,4	46
7,0	7,2	41	26	5,1	19,2	31,2	48
6,9	7,1	42	27	5,0	19,0	31,0	50
6,8	7,0	43	28	4,9	18,8	30,8	52
6,7	6,9	44	29	4,8	18,6	30,6	54
6,6	6,8	45	30	4,7	18,4	30,4	56
6,5	9,7	46	31	4,6	18,2	30,2	58
6,4	6,6	47	32	4,5	18,0	30,0	60

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

Biz ishlab chiqqan test sinovlarimizni O'zbekiston chempionati oliy ligada o'ynaydigan "O'zMU" hamda "SKIF" jamoalarining jismoniy tayyorgarligini aniqlashda qo'lladik va natijalar quyidagicha.

“O’zMU” jamoasining umumiy jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.Sh	30 m yugurish s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo’lgan to’pni otish, m			Mok- simon yugu- rish, s	Kuper testi, m	Och- kolar
				o’ng qo’l	chap qo’l	Ikki qo’llab			
1	I-v	4,33 50	784 50	28 50	15,3 48	10,6 50	22,9 50	2715 50	348
2	V-v	4,34 50	771 48	27,7 50	15,1 48	10,3 50	23,0 50	2661 46	342
3	K-v	4,33 50	787 50	27 48	14,5 46	9,9 46	23,2 48	2678 48	336
4	L-v	4,39 48	787 50	26 46	14,0 44	9,6 44	23,1 48	2711 50	330
5	Q-v	4,31 50	772 48	26,5 46	13,8 42	9,8 44	22,9 50	2721 50	330
6	Y-v	4,45 46	776 48	27 48	15,0 48	9,9 46	23,3 46	2714 50	332
7	G-v	4,45 46	763 46	28 50	14,8 48	10,2 48	23,4 46	2644 46	330
8	E-v	4,32 50	762 46	27,5 48	14,7 46	10,1 46	23,2 48	2689 48	332
9	U-v	4,38 48	773 48	28 50	15,0 48	9,9 46	23,1 48	2712 50	338
10	S-v	4,34 50	783 50	27 48	14,5 46	9,9 46	22,9 50	2705 50	340
11	SH-v	4,44 46	788 50	27,5 48	14,2 44	10,3 48	23,3 46	2676 48	330
12	B-v	4,39 48	763 46	26 46	15,7 50	10,4 48	23,1 48	2652 46	332
X		4,37 48	775 48	27 48	14,7 46	10,0 46	23,1 48	2689 48	335

Izoh: Suratda natija, mahrajda ball hisobida berilgan.

“SKIF” jamoasining umumiy jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.Sh	30 m yugurish s	Uch hatlab sakrash, sm	Vazni 1 kg bo'lgan to'pni otish, m			Moki- simon yugu- rish, s	Kuper testi, m	Och- kolar
				o'ng qo'l	chap qo'l	Ikki qo'llab			
1	A-v	4,38 48	782 50	28 50	15,3 48	10,3 48	22,9 50	2685 48	342
2	A-v	4,38 48	767 46	27,7 50	15,3 48	10,3 50	23,2 48	2644 46	336
3	R-v	4,37 48	783 50	27 48	14,2 44	9,9 46	23,2 48	2656 46	330
4	X-v	4,44 46	773 48	26 46	14,0 44	9,6 44	23,3 46	2679 48	322
5	T-v	4,39 48	776 48	26 46	13,8 42	10,0 46	23,2 48	2708 50	328
6	M-v	4,43 46	764 46	27 48	15,0 48	9,9 46	23,4 46	2678 48	328
7	F-v	4,46 44	768 46	28 50	14,7 46	10,2 48	23,4 46	2649 46	326
8	G-v	4,37 48	767 46	27 48	14,7 46	10,4 48	23,2 48	2712 50	334
9	D-v	4,40 48	779 48	28 50	14,8 46	10,2 48	23,4 46	2654 46	332
10	E-v	4,31 50	772 50	27 48	14,3 44	9,9 46	23,0 50	2698 48	336
11	T-v	4,43 46	766 46	25,7 48	14,1 44	10,0 46	23,4 46	2684 48	324
12	S-v	4,44 46	767 46	27,2 48	14,7 0 46	10,1 46	23,2 48	2690 48	328
X		4,4 47	772 47	27 48	14,5 45	10,0 46	23,2 47	2678 47	330

Izoh: Suratda natija, maxrajda ball hisobida berilgan.

“O’zMU” jamoasining maxsus jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.Sh	30 m ustunlararo aylanib o'tish, to'pni yerga urib, s		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m		30 m to'pni erga urib yugurish, s	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoqlar
		o'ng qo'l	chap qo'l	o'ng qo'l	chap qo'l				
1	I-v	6,8 52	7,1 50	42 50	25,5 46	5,0 50	19,0 50	31,0 50	348
2	V-v	6,9 50	7,2 48	43 52	25 46	5,0 50	19,2 48	31,0 50	344
3	K-v	7,0 48	7,3 46	42 50	26 48	5,1 48	19,2 48	31,2 48	336
4	L-v	7,0 48	7,3 46	42 50	25 46	5,1 48	19,2 48	31,2 48	334
5	Q-v	7,0 48	7,2 48	41 48	25 46	5,2 46	19,2 48	31,4 46	332
6	Y-v	7,1 46	7,3 46	41 48	24,7 44	5,2 46	19,4 46	31,0 50	326
7	G-v	7,1 46	7,3 46	42,5 50	26 48	5,2 46	19,2 48	31,2 48	332
8	E-v	6,9 50	7,2 48	41,6 48	25,8 46	5,0 50	19,4 46	31,4 46	334
9	U-v	7,0 48	7,3 46	43 52	26 48	5,1 48	19,0 50	31,2 48	340
10	S-v	6,9 50	7,3 46	41 48	25 46	5,0 50	19,2 48	31,0 50	338
11	A-v	7,1 46	7,3 46	41,8 48	25,5 46	5,2 46	19,4 46	31,2 48	326
12	X-v	7,0 48	7,3 46	41,5 48	28 52	5,1 48	19,4 46	31,4 46	334
	X	6,9 48	7,2 46	41,8 49	25,6 46	5,1 48	19,2 47	31,1 48	335

Izoh: Suratda natija, maxrajda ball hisobida berilgan.

“SKIF” jamoasining maxsus jismoniy tayyorgarligi

№	F.I.Sh	30 m ustunlararo aylanib o'tish, to'pni yerga urib, s		Gandbol to'pini uzoqlikka otish, m		30 m to'pni erga urib yugurish, s	Oldinga chiqishlar, s	Kompleks mashqlar, s	Ochkoqlar
		o'ng qo'l	chap qo'l	o'ng qo'l	chap qo'l				
1	A-v	7,0 48	7,2 48	42,6 50	25 46	5,1 48	19,2 48	31,0 50	338
2	A-v	7,0 48	7,2 48	43 52	26 48	5,1 48	19,2 48	31,2 48	340
3	R-v	7,0 48	7,2 48	42,5 50	26,5 48	5,1 48	19,0 50	31,2 48	340
4	X-v	7,1 46	7,4 44	40 46	24 44	5,2 46	19,2 48	31,2 48	322
5	T-v	7,0 48	7,3 46	40,7 46	24,5 44	5,1 48	19,2 48	31,4 46	326
6	M-v	7,1 46	7,3 46	41,5 48	25 46	5,2 46	19,4 46	31,2 48	326
7	F-v	7,2 44	7,4 44	42 50	26 48	5,3 44	19,2 48	31,4 46	324
8	G-v	7,0 48	7,3 46	41 48	25 46	5,1 48	19,4 46	31,4 46	328
9	D-v	7,0 48	7,3 46	42 50	26 48	5,1 48	19,4 46	31,2 48	334
10	E-v	6,9 50	7,1 50	42 50	25 46	5,1 48	19,2 48	31,0 50	342
11	T-v	7,1 46	7,3 46	41 48	25 46	5,2 46	19,2 48	31,4 46	326
12	S-v	7,1 46	7,4 44	41 48	25 48	5,2 46	19,4 46	31,2 48	326
	X	7,0 47	7,2 46	41,6 48	25 46	5,1 47	19,2 47	31,2 47	331

Izoh: Suratda natija, maxrajda ball hisobida berilgan.

Maxsus tayyorgarlik mashqlari

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

To'p otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar. Qo'lning bukiladigan qismlarini bukish-yozish va qo'l panja qismlarini aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar barmoqlari bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki holatda tik qo'llarga tayanib yotib, oyoq uchlar joyda, qo'llar bilan yurib aylanma harakat qilish (o'ngga va chapga). Tik qo'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida ko'tarilib, oldinga, orqaga harakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlariga tayanib yotib, oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda depsinib sakrab, qo'llar bilan qarsak urish. Qo'l panjasida gantel, espander, tennis to'pi bilan mashqlar qilish (siqish). Rezinali arqon va gantellar bilan otish mashqlarini "imititsiya" qilish. O'rindiqa yotib, qo'llarga gantel olib, qo'llarni yuqoriga, yonga, pastga, yana boshqa harakatlar qilish. Har xil vazndagi va kattalikdagi (tennis, erkak va ayollar gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirma to'plar) uzoqlikka, mo'ljalga tezlik bilan otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol to'ri ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga mo'lljallab otish. Joydan, sakrab oldinga, yonga yiqilib, qo'llarga tushish, yugurib kelib gimnastika o'rindig'idan depsinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikchasidan depsinib sakrab, yerdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga tekkizish sharti bilan to'p otish.

O'yinda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Yugurub, 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 qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikchasidan depsinib yuqoriga sakrab, uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning verktikal 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 har xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pni yerga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Har xil kenglikdagi qadamlarda, har xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

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

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

Tarbiyaviy tadbirlar

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

Jarohatni oldini olish uchun quyidagilar tavsiya qilinadi:

1. Organizmni yetarli darajada qizdirgandan so'ng mashqlarni bajarish.
2. Salqin havoda mashg'ulotga issiq sport kiyimini kiyish.
3. Ertalab vaqtli shiddatda tezkor-kuchni rivojlantiruvchi mashqlarni qo'llamaslik.
4. Uzoq vaqt asfalt va boshqa qattiq narsalar bilan to'shalgan joylarda yugurmaslik.
5. Mushaklar og'riganligini sezganda yuklama olishni to'xtatish.
6. Bo'shshish mashqlarini qo'llash va uqalash.
7. Cho'zish mashqlarini to'g'ri bajarishni bilib olish.
8. Tibbiyot xodimlari maslahatiga ko'ra mushaklarning qon bilan ta'minlanishini yaxshilovchi vositalarni qo'llash.

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

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

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

Maxsus irodaviy o'rgatish usullarini malakali ruxshunoslar ta'sirida amalga oshiriladi.

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

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

1. Ilmiy-tekshirish institutlari tomonidan tavsiya etilgan ovqatlanish nizomiga rioya etish.

2. Qishki mavsumda vitaminlardan foydalanish, og'ir yuklamalar berish, ularni me'yordan oshib ketmasligini qat'iy nazorat qilish.

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

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

Gandbolchilarning texnik va taktik harakatlarini o'rganish

Shaxsiy va jamoaning texnik-taktik harakatlarini o'rganish uchun O'zbekiston chempionati o'yinlari 23 ta o'yin, va London-2012 Olimpiada o'yinlarida ishtirok etgan yetakchi jamoalar hamda 2013-yilda bo'lib o'tgan jahon chempionati o'yinlari tahlil qilindi.

Pedagogik kuzatuvlar natijasida har bir o'yinchining muobaqalardagi texnik-taktik harakatlariga munosib baho berildi.

Gandbolchilarning musobaqalarda namoish etgan texnik-taktik harakatlari.

Tayyorgarlik davrida mashqlar me'yoriy darajasini ko'rsatuvchi jadval

№	Mezonlar	1-davr	2-davr	3-davr	4-davr	5-davr	Umumiy hisob
1	Mashq kunlari	5	5	6	6	5	27
2	Mashg'ulotlar	8	10	12	12	8	50
3	Mashg'ulotlar soati	15,5/930	17,5/1050	24/1050	21/1260	12,5/930	93,5/5610
4	Koeffitsenti	62,30%	64,60%	63,90%	61,70%	66,30%	64,20%

8-jadval

№	Mezonlar	1-davr	2-davr	3-davr	4-davr	5-davr	Umumiy hisob
1	Mashq kunlari	5	5	6	6	5	27
2	Mashg'ulotlar	8	10	10	10	8	46
3	Mashg'ulotlar soati	15,5/930	17,5/1050	24/1050	19/1260	15,5/930	93,5/5610
4	Koeffitsenti	63,2%	64,10%	64,10%	67,3%	63,1%	65,1%

9-jadval

№	Mezonlar	1-davr	2-davr	3-davr	4-davr	Umumiy hisob
1	Mashq kunlari	16	5	6	6	16
2	Mashg'ulotlar	9	10	12	8	36
3	Mashg'ulotlar soati	18/1018	15,5/930	17,5/1050	15,5/930	66,5/3990
4	Koeffitsienti					

Yuqorida ko'rsatilgan jadvallar asosida tayyorgarlik mashg'ulotlari o'tkazilsa, ko'zlangan maqsadga osonroq erishish mumkin deb hisoblaymiz.

Tahlil asosida quyidagi xulosaga kelish mumkin. Kimdir ba'zan bir tomonlama tayyorgarlik ko'radi, texnik va taktik tayyorgarlikka ahamiyat katta bo'lgan mashqlar esa chetda qoladi.

Masalan, o'yinchilarning texnik mahoratini oshirish mashqlariga 30,4% (individual mahoratini oshirish mashqlariga 10,2%), guruh mashqlari kombi-natsion o'yinlar tashkil etuvchi mashqlariga faqatgina 10,5% vaqt ajratilgan.

O'zbekiston milliy chempionati oliy liga ishtirokchisi O'zMU (Toshkent) jamoasi o'yinlarining tahlili asosida sport o'yinlari jamoalarini jismoniy texnik-taktik tayyoyorgarligini oshirish quyidagi jadval asosida olib borilsa ko'zlangan natijalarga erishsa bo'ladi.

10-jadval

O'zMU jamoasiini jismoniy texnik-taktik tayyoyorgarligini baholash

№	Mashqlar guruhi	1-davr	2-davr	3-davr	Umumiy hisob
1	Eng yuqori darajali mashqlar	153 11,6	190 13,9	90 9,5	433 11,9
2	Murakkab mashqlar	195 14,8	230 13,8	130 13,8	555 15,3
3	O'rta darajali mashqlar	280 21,3	340 24,9	150 15,9	779 21,2
4	Yengil mashqlar	687 52,2	605 44,3	570 60,6	1862 51,4

Izoh: Suratda vaqt, daqiqa hisobida, maxrajda % hisobida berilgan.

Quyidagi jadval asosida o'yinchilarning musobaqalarga individual jismoniy va texnik-taktik tayyoyorgarligini oshirish ko'zda tutilgan.

“O’zMU” jamoasii o’yinchilarning musobaqalarga individual jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini baholash

№	Mashqlar guruhi	1-davr	2-davr	3-davr	Umumiy hisob
1	Eng yuqori darajali mashqlar	55 11,1	45 12,1	45 14,5	143 12,2
2	Murakkab mashqlar	95 19,9	85 22,6	65 20,9	245 20,7
3	O’rta darajali mashqlar	120 24,2	90 24	80 25,8	290 20,7
4	Yengil mashqlar	225 45,4	155 41,3	120 38,7	500 42,3

Izoh: Suratda vaqt, daqiqa hisobida, mahrajda % hisobida berilgan.

Ma’lumki, sport o’yinlari musobaqalariga jamoani jismoniy va texnik-taktik tayyorgarligini oshirishning asosiy yo’li individual tayyorgarlik bilan, guruh tayyorgarligi uyg’unlashuvi ijobiy natijalarini qo’lga kiritgan bo’ladi.

Shaxsiy va guruh tayyorgarligini oshirish uchun bajariladigan mashqlarni quyidagi jadval asosida amalga oshirsa bo’ladi.

“O’zMU” jamoasii o’yinchilarning shaxsiy va guruh tayyorgarligini baholash

№	Mashqlar guruhi	1-davr	2-davr	3-davr	Umumiy hisob
1	Eng yuqori darajali mashqlar	80 14	70 16,1	40 18,6	190 15,5
2	Murakkab mashqlar	135 23,6	85 19,5	45 20,9	265 21,7
3	O’rta darajali mashqlar	150 26,3	130 29,8	60 27,9	340 27,08
4	Yengil mashqlar	205 35,9	150 34,4	70 32,5	425 34,8

Izoh: Suratda vaqt, daqiqa hisobida, mahrajda % hisobida berilgan.

Yuqorida ta’kidlaganimizdek, gandbolda hujum ikki yo’nalishda tashkil etiladi: tez yorib o’tish hujumi va pozitsion hujum. Raqib hujumini qaytarganda yoki darvozabon to’pni ushlab tez o’zining hujumchilariga yetkazsa, tezkor qarshi hujum tashkil etiladi. Agar jamoa pauzadan keyin hujum qilsa, raqib himoyaga qaytib ulgurgan bo’lsa, unda pozitsion hujum tashkil etiladi. Raqib himoyasini yorib o’tish hujumini tashkil etish mashqlari tayyorgarligi 13-jadvalda ko’rsatilgan.

13-jadval

“O’zMU” jamoasining tez yorib o’tish hujumini baholash

№	Mashqlar guruhi	1-davr	2-davr	3-davr	Umumiy hisob
1	Eng yuqori darajali mashqlar	65 11,4	55 11,2	40 12,9	130 11,6
2	Murakkab mashqlar	100 17,5	90 18,3	65 20,9	255 18,6
3	O’rta darajali mashqlar	150 26,3	140 28,5	80 25,6	370 27
4	Yengil mashqlar	255 44,7	205 41,8	125 40,3	585 42,7

Izoh: Suratda vaqt, daqiqa hisobida, mahrajda % hisobida berilgan.

Bir qator mutaxassislarining fikricha, tez yorib o’tish hujumini butun jamoa tashkil qilsa, jamoaning barcha o’yinchilari qatnashsa maqsadga muvofiq deb biladilar.

Ma’lumki, musobaqalarga tayyorgarlik ikki yo’nalishda olib boriladi: umumiy tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik.

Umumiy tayyorgarlikda voleybol, basketbol, futbol va boshqa harakatli o’yinlardan foydalaniladi.

Maxsus tayyorgarlikda quyidagilardan foydalaniladi:

1. O’yinchilar malakasini, mahoratini, rivojlantiruvchi harakatli o’yinlar.
2. Maxsus mashqlar.
3. Sport maydonining chap yoki o’ng tomonida o’tkaziladigan bir tomonli mashqlar.
4. O’rtoqlik uchrashuvlari kiradi.

Tayyorgarlik davrida o’tkazilgan o’quv, ta’lim, turnir o’yinlari, o’rtoqlik uchrashuvlarida aniqlangan kamchiliklarni bartaraf etish vazifalari:

- a) mashg'ulot jarayonida o'rgatilgan malakalarni mustahkamlash;
- b) o'yinchilar harakatchanligini oshirish;
- v) qattiq qarshilikka uchraganda taktik harakatlarni bajarish;
- g) o'yinchilarning shaxsiy mahoratini oshirish;
- d) mashq va tayyorgarlik jarayonida o'rgatilgan taktik harakatlarni o'yinda namoyish etish.

Tahlil natijalari shuni ko'rsatib turibdiki, biz shu vaqtgacha tayyorgarlik jarayonida eng murakkab va maxsus mashqlarga e'tibor kam bo'lgan va atigi 13% ni murakkab mashqlar tashkil qilsa, 20,1% ni maxsus mashqlar tashkil etadi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning (MJT) musobaqalar davridagi asosiy vazifasi gandbolsilarning jismoniy va texnik-taktik mahoratlarini, tezkorlik, kuch, chidamlilik, pozitsion o'yinlari, taktik o'yinlari tayyorgarlik davri holatiga saqlab qolish va o'yinda namoish etishdan iborat.

Xulosa

Gandbol bo'yicha ilmiy ishlar, ilmiy maqolalarni tahlil qilganda shuni guvohi bo'ldikki, gandbolchilarning jismoniy texnik-taktik tayyorgarligiga e'tibor kam bo'lgan. Shu mavzuga bag'ishlangan tadqiqotlar atiga 14% ni tashkil qiladi.

Gandbol hujumchilarining musobaqalardagi ko'rsatkichlarini quyidagicha baholash mumkin:

- hujumchi harakatlarining mahsuldorligi;
- o'yinda texnik-taktik usullarni qo'llash;
- o'yinchi zarbalarini aniqligi, nishonga, mo'ljalga aniq yetib borishi;
- faolligi, o'yinda to'psiz harakat qilish, bo'sh joyni topish, zarba berish nuqtasida o'z vaqtida bo'lish.

Oliy liga jamoalarini musobaqalarga tayyorgarligini kuzatganda shuni guvohi bo'ldikki, umumiy tayyorgarlik mashqlari 22,6% ni, maxsus mashqlar 38,5% ni, maxsus o'yinlarga tayyorgarlik mashqlari 22,5% ni, musobaqaga o'xshagan mashqlar 17% ni tashkil etadi. Aerobik yo'nalishdagi mashqlar 35,7% ni, aerobik mashqlari 2,8% ni tashkil etadi.

Musobaqalarga tayyorgarlik davrida jamoa o'yinchilarini avvalambor maxsus dastur asosida tayyorgarlik ko'rishini tashkil qilish va shu dastur bilan tanishtirish zarur.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К., Яроцкий А.Н. Подготовка гандболистов. Т., Медицина, 1982.
2. Айрапетьянц Л.Р. Ўйинчиларнинг йиллик тайёргарлиги динамикаси. Т., 1981.
3. Годик М.А. Машғулотлар меъёрини назорат қилиш. М., ФиС, 1989.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС, 1980.
5. Зацюрский В.М., Годик М.А., Ярмульник Д.Н. 1964.
6. Игнатъева В.Я. Гандбол. Ўқув қўлланма. 1980.
7. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол. Учебник для физ. вузов. М., ФОН, 1996.
8. Игнатъева В.Я. Юқори разрядли қўл тўпи ўйинчиларининг мусобақадаги вазифаларини ўрганиш. // Жисмоний тарбия назарияси ва амалиёти. М., 1980, № 8.
9. Керимов Ф., Умаров М. Спортда прогнозлаштириш ва моделлаштириш. Т., 2005.
10. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А. Гандбол. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
11. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А. Подготовка гандболистов. Т., УзГИФК, 2006.
12. Павлов Ш.К., Азизова Р.И. Гандбол. Т., 2009.
13. Саломов Р.С. Спорт машғулотларининг назарий асослари. Ўқув қўлланма. Т., 2005.
14. Саломов Р.С., Юнусова Ю.М. Жисмоний тарбия назарияси ва услубияти.
15. Сейтхалилов Э.А., Ривкин Л.А. Қўл тўпи ўйинчиси ўйинда ва машғулотда. Т., Медицина, 1984.
16. Шестаков Л. Эркалар командасини тайёрлаш. М., ФиС, 1975.
17. Шестаков Л. Қўл тўпи ўйинининг тактикаси. М., ФиС, 2002.

Mundarija

Kirish	3
I. Malakali gandbolchilarning texnik-taktik harakatlarini nazorat qilish va rivojlantirish yo'llari	4
II. Musobaqa faoliyatining strategiyasi va taktikasi	10
Musobaqa faoliyatining tuzilishi	12
III. Yuqori malakali gandbolchilarning mashg'ulot jarayonini tashkil qilish muammolari	14
Gandbolchilarning jismoniy tayyorgarligini baholash	14
Maxsus tayyorgarlik mashqlari	21
Tarbiyaviy tadbirlar	22
Gandbolchilarning texnik va taktik harakatlarini o'rganish	23
Xulosa	28
Foydalanilgan adabiyotlar	29

Muharrir M.Ernazarova
Texnik muharrir Sh.Ismanxodjayeva

Bosishga ruxsat etildi 00.04.15. Qog'oz bichimi 60x84 1/16. Hajmi 2,0 fiz.b.t. 00-15 raqamli shartnoma. Adadi 500 nusxa. 000-son buyurtma.

O'zDJTI nashriyot-matbaa bo'limi, Toshkent, 100052, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.

O'zDJTI bosmaxonasi, Toshkent, 100052, Oqqo'rg'on ko'chasi, 2-uy.

Qaydlar uchun

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

O'ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA INSTITUTI

**GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA
FAOLIYATIGA TAYYORLASH
USULLARI**

Uslubiy qo'llanma

TOSHKENT – 2015