

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ  
ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ВАЗИРЛИГИ**

**ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
ВАЗИРЛИГИ ҲУЗУРИДАГИ ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ  
БЎЙИЧА МУТАХАССИСЛАРНИ  
ИЛМИЙ-МЕТОДИК ТАЪМИНЛАШ, ҚАЙТА ТАЙЁРЛАШ ВА  
УЛАРНИНГ МАЛАКАСИНИ ОШИРИШ МАРКАЗИ**

**Спорт таълими муассасалари учун**

**ГАНДБОЛ**

**спорт тури бўйича намунавий ўқув дастур**



**ТОШКЕНТ – 2019**

## **Тузувчилар:**

*Павлов Ш.К. – ЎзДЖТСУ Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти кафедрасининг доценти.*

*Исроилов Р.И. – ЎзДЖТСУ Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти кафедрасининг ўқитувчиси.*

*Каримов У.Р.- Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази, бўлим бошлиғи*

*Махмудов А.Т - Ўзбекистон Республикаси жисмоний тарбия ва спорт вазирлиги ҳузуридаги жисмоний тарбия ва спорт бўйича мутахассисларни илмий-методик таъминлаш, қайта тайёрлаш ва уларнинг малакасини ошириш маркази услубчиси.*

## **Такризчи:**

*Абдурахманов Ф.А – ЎзДЖТИ Гандбол ва теннис назарияси ва услубияти кафедрасининг доценти. Ўзбекистон Республикасида ҳизмат кўрсатган мураббий.*

**Ўзбекистон Республикаси Жисмоний тарбия ва спорт вазирининг  
2019 йил 10 июндаги № 1072 буйруғи билан тасдиқланган ва нашр  
этишга рухсат этилган.**

## Кириш

Мазкур ўқув дастур Ўзбекистон Республикасининг «Жисмоний тарбия ва спорт тўғрисидаги» қонуни, Ўзбекистон Республикаси Президентининг «Жисмоний тарбия ва оммавий спортни янада ривожлантириш чоратadbирлари тўғрисида»ги, «2020 йил Токио шаҳрида (Япония) бўлиб ўтадиган XXXII ёзги Олимпия ва XVI Паралампия ўйинларига Ўзбекистон спортчиларини тайёргарлиги тўғрисидаги», қарорларидан келиб чиққан ҳолда, Ўзбекистон Республикаси Вазирлар Маҳкамасининг 2010 йил 23 сентябрдаги “Спорт мактаблари фаолиятини ҳамда спорт мактаблари тренерлари ва мутахассислари меҳнатини моддий рағбатлантириш тизимини янада такомиллаштириш тўғрисида”ги 211-сонли қарори 6 бандига (Ўзбекистон Республикаси Ҳукумати қарорлари тўплами 9-сон, 50-бет) асосан спорт таълим муассасаларида спорт заҳираси тайёргарлигини мақсадга йўналтирилган ҳолда ташкил этиш ва мувофиқлаштириш ҳамда ўқув-машғулот ва мусобақа фаолиятини сифатли ўтказиш учун шароитлар яратиш мақсадида ишлаб чиқилган.

Ўзбекистоннинг буюк келажagini таъминлаш мақсадида аҳолини тинчлиги, юрт бойлиги, айниқса иқтисодиёт, ижтимоий маданият, таълим-тарбия ва спорт соҳаларида туб ислохотлар ўтказилмоқда. Гандбол ўйини Ўзбекистонда оммабоп ва севимли спорт турларидан ҳисобланиб, жисмоний тарбия ва спорт соҳасида алоҳида аҳамиятга эга

Мактабдан ташқари спорт таълим муассасалари – болалар-ўсмирлар спорт мактаби (БЎСМ), ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар спорт мактаби (ИБЎСМ), олий спорт маҳорати мактаби (ОСММ) мутахассисликларини ўргатиш учун тузилган режанинг мақсади – гандбол мутахассислигида шуғулланувчиларга жисмоний тарбия тизимида гандболнинг ўрни ва замонавий билимларнинг аҳамияти ҳақида билим бериш, улардаги зарур бўлган педагогик касб малакаларини шакллантиришдир.

Биринчи босқич – умумтаълим мактабларининг тиббий кў-рикдан ўтган ўқувчилари учун бўлиб, жисмоний-соғломлаштириш ва тарбиявий ишлар, ҳар тарафлама жисмоний тайёргарлик ва гандбол техникасининг асосий усулларини ўргатишга қаратилган бўлади.

Иккинчи босқич – даслабки тайёргарлик, умумтаълим мактаб-ларида, спорт билан шуғулланмоқчи бўлган тиббий назоратдан ёзма равишда руҳсати бўлган болалар учун бўлиб, бу босқичда улар жисмоний-соғломлаштириш тарбиявий ишлар, ҳар томонлама жис-моний тайёргарлик, спорт ихтисослигини танлаш ва ўқув машғулотларга қабул қилиш учун назорат меъёрларини бажарадилар.

Учинчи босқич – ўқув-машғулот босқичи. Бир йил давомида зарур тайёргарликдан танлов асосида соғлом ўсмир ва кизлардан ўқувчилар жамоаси ташкил этилади. Йил давомида шуғулланув-чилар умумий жисмоний тайёргарлик ва махсус тайёргарликдан ўтиш синовларини бажарган ўқувчилар учун спорт разряди бажа-рилганидан сўнг спорт такомиллашуви гуруҳлари шакллантирилади.

Дастур мураббий-ўқитувчилар, педагоглар ва спорт йўналишидаги қўшимча жисмоний тарбия соҳасини бошқарувчилар учун ўқув-машғулотларни режалаштиришда асосий ҳужжат бўлиб ҳисобланади. У спорт мактабидаги ўргатиш жараёнини тўла-тўқис ёритиб беради.

Дастурни яратишда гандболчи спортчиларни тайёрлаш масала-ларига боғлиқ илмий изланиш натижаларидан, спорт тиббиёти-нинг амалий тавсияларидан, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти, педагогика, физиология, гигиена ва психология фанлари билимларидан фойдаланилди.

Гандболчиларни юқори малакали спортчигача тайёрлаш ўзига хос тизимга эга, мўлжалланган мақсадга эга бўлиш қуйидагилардан иборат:

- такомиллаштириш гуруҳига танлаб олинган ёш гандбол-чилар даслабки ҳолатининг оптимал натижалари;

- мураббийнинг малакавий тайёргарлик даражаси;

- техник-база ҳолати;

- бутун педагогик жараённи ташкил қилиш сифати;

Босқичма-босқич спорт тайёргарлигининг асосий вазифалари қуйидагилардан иборат:

- спорт билан шуғулланишга болалар ва ўсмирларни мунтазам равишда жалб этиш;

- ҳар томонлама жисмоний ривожланиш ва соғлиқнинг мустаҳкамланишини таъминлаш;

- руҳий ва иродавий мустаҳкам инсонни тарбиялаш;

- юқори малакали спортчиларни тарбиялаб, Ўзбекистон терма жамоаси учун заҳира тайёрлаш.

Дастурда тайёргарлик турлари (назарий, жисмоний, техник, тактик, ўйин, психологик) тайёргарлик воситаси ва шакли, машқлар ва назорат меъёрлари (тикланиш ва тарбиявий тадбирлар) тўлиқ ёритилган.

Дастур олий спорт маҳорати мактаби, ихтисослашган болалар-ўсмирлар Олимпия заҳиралари спорт мактаби ва болалар-ўсмирлар спорт мактаби учун тасдиқланган материаллар асосида яратилган бўлиб, ёш спортчилардан тортиб то малакали спортчилар тайёрлашгача бўлган жараённинг узлуксиз кетма-кетлигига қатъий риоя қилинган.

Дастурда турли босқич ва турли таёргарлик гуруҳларига хос машғулотларни илмий асосда ташкил қилиш ҳамда юқори малакали спорт заҳираларини таёрлаш имкониятини яратувчи қуйидаги устивор педагогик (дидактик) принципларга риоя қилиш зарурлиги эътиборга олинган.

**Ўзаро боғлиқлик ва интеграллаштирув принципи-** ўқув машғулот жараёнида шакллантириладиган барча таёргарлик турлари (назарий,

жисмоний, техник-тактик ва психологик таёргарлик) ва компонентларини (тарбиявий ишлар, иш қобилиятини тиклаш тадбирлари, педагогик ва тиббий-биологик назорат, мусобақа таёргарлиги) мутаносиб, изчил, бир-бирига узвий боғлиқ табақалаштирилган ва интеграллаштирилган тартибда шакллантиришни назарда тутди.

**Мутаносиблик принципи**-кўп йиллик таёргарлик жараёнининг турли босқичлари, цикллари ва даврларида олиб бориладиган машғулотларни, уларда қўлланиладиган барча турдаги машқларни (жисмоний, техник ва тактик машқлар) бир-бирига мувофиқлиги, уларни юклама сифатида шуғулланувчилар ёши, жинси ва имкониятларига мос эканлигини ифода этади.

**Ўзгарувчанлик принципи**-шуғулланувчилар таёргарлигини ўзгариш динамикаси, ёшнинг улғайиши ва функционал имкониятларнинг шаклланиши, шарт-шароитларнинг ўзгаришига қараб машғулот ва машқлар хажми, шиддати ва йўналишини табақалаштирилган тартибда мослаштириш (ўзгартириш) тушунчасини англатади.

**Мукамаллик принципи**-ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида қўлланиладиган барча техник-тактик усулларни (махсус ҳаракат кўникмаларини) мукамал ўзлаштиригандан сўнг, ушбу усулларни “эндоген” (ички-организмнинг функционал ҳолати, руҳий ҳолат ва ҳ) ва “экзоген” (ташқи иқлим шароитлари-атмосфера босими, ҳарорат, намлик, тамошабинлар олқиши ва ҳ) омиллар таъсирига қарши мукамал ҳамда маҳорат билан ижро этиш имкони таъминлангандан кейин бошқа ҳаракат кўникмаларига ўргатиш ва уларни такомиллаштиришга ўтиш зарурлигини англатади.

**Юкламаларни “тўлқинсимон” йўналишда ошириш принципи**-ёш улғайиши, жисмоний, функционал, техник-тактик имкониятларни шаклланиб боришига қараб машғулот-мусобақа юкламалари хажми ва шиддатини “тўлқинсимон” тартибда орттира бориш зарурлигини ифода этади.

Дастурни ишлаб чиқишда турли йилларда чоп этилган ва хусусан Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А., А.Н. Глейберман, Годик М.А. Игнатъева В.Я., Клусов Н.П., Тхорев В.И., Павлов Ш.К., Шестаков М.П., Шестаков И.Г, лар муаллифлигида нашрдан чиқарилган ва гандбол бўйича ихтисослаштирилган болалар-ўсмирлар олимпия захиралари спорт мактабларига мўлжалланган наъмунавий ўқув дастурига асосланган. Дастурда барча турдаги гандболга ихтисослаштирилган спорт мактабларида ўқув машғулотларини ташкил қилиш ва юқори малакали спорт захираларини таёрлаш жараёнларини бошқариш самарадорлигини таъминлаш бўйича ишлаб чиқилган меъёрий-ҳуқуқий ҳужжатлар, спорт мактабига танлов ўтказиш ва қабул қилиш меъёрий мезонлари, бир ўқув-машғулот йилидан навбатдаги ўқув-машғулот йилига кўчириш меъёрий талаблари, ўқув режалари, ташкилий-услубий кўрсатмалар, назарий ва амалий машғулотлар учун дастур материаллари, тарбиявий ишлар, психологик таёргарлик, иш қобилиятини тиклаш тадбирлари, педагогик ва тиббий-биологик назорат

хамда хакамлик қилиш амалиётига доир масалалар моҳияти, мазмуни ва улардан фойдаланиш долзарблиги очиб берилган.

## **I. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ.**

Ёш гандболчиларни танлаш ва тайёрлашда умумтаълим мактабларидаги гандбол бўйича кунги узайтирилган ва ўқув машғулоти чуккур ўзлаштирилган махсус синфлар катта роль ўйнайди. Бунда болалар гандболга меҳр қўядилар ва гандбол ўйнаш сирларини ўрганадилар.

Ҳар бир спорт мактабида гандбол бўйича махсус синфларнинг очилиши ўқув машғулоти мазмуни яна ҳам оширади. Бунда машғулоти кунига 2 маҳал ўтказилади.

Бугунги кунда гандболнинг кун сайин ривожланиши жисмонан энг бақувват ва истеъдодли ўйинчиларни танлаб олиш талаб қилади. Шунинг учун ҳам гандболчиларни тайёрлашда энг асосий масала – умидли ёшларни танлаб олишдир.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ҳамда спорт йўналишдаги мактаб – интернетлар Низомида кўрсатиб ўтилганидек, истеъдодли ва умидли спортчиларни танлаб олиш бутун ўқиш жараёнида олиб борилади.

Ҳар йили ўқишга қабул қилиш вақтида ўқувчиларни танлаб олиш ёки бир ёш гуруҳидан иккинчисидан ўтказиш масаласи уларни ҳар томонлама текшириб кўриш йўли билан ҳал этилади.

Кейинги йилларда гандболга доир кўпгина илмий мақолалар, усули кўрсатмалар ва қўлланмалар ёш гандболчиларни танлаб олиш масалалари кенг ёритилмоқда. Хусусан, К.А.Шперлингнинг илмий асосланган фикрлари, айниқса, фойдалидир. Муаллифнинг фикрича, ҳозирги даврда гандболчи тайёргарлигини бошқарувчи ягона жараёни деб қармоқ керак.

Болаларнинг ёшларига ҳамда улар олдида қўйилган машғулотининг мақсади ва вазифаларига кўра бошқарувчи жараёни 3 – 4 даврга бўлиш мумкин.

Биринчи (7 – 9 ёш) дастлабки тайёргарлик даври деб қаралади. Бу даврда асосий вазифа болаларда гандболга бўлган қизиқишни уйғотиш ва спорт маҳорати учун умумий замин яратишдир. Бу вазифаларни амалга оширишда махсус машғулоти ташқари дарсдан кейинги секция ва тўғарак ишлари вақтида фойдаланилади.

Иккинчи давр (10 – 12 ёш) ҳам биологик ҳам педагогик жихатдан танлаб ола бошлашнинг энг муҳим даври ҳисобланади.

Учунчи давр (13 – 16 ёш) ихтисосликни чуккур ўзлаштириш даври.

Тўртинчи давр (16 ёш ва ундан катта) спортга такомиллашиш давридир. Бунда гандболчи ўсмирлар катта ёшлилар жамоаларига танлаб олинади. Бу давр гуруҳ ва жамоаларни ташкил этиш ҳамда машғулоти олиб боришда ўзига хос хусусиятларга эга.

**Спорт таълими муассасаларига  
тайёргарликнинг босқичлари бўйича қабул қилишнинг  
МИНИМАЛ ЁШИ**

№ 1-жадвал

Спорт тури	Тайргарлик босқичлари										
	Бошланғич тайёрлов		Ўқув – машқ				Спорт камолоти			Олий спорт маҳорати	
	1 йил	1 йилдан кўп	1 йил	2 йил	3 йил	3 йилдан кўп	1 йил	2 йил	2 йилдан кўп	Бутун даврда	Мақтабда шуғулланишнинг максимал ёши
<b>Олимпия спорт турлари</b>											
Гандбол	9	10	12	13	14	15	17	18	19	-	22

**Изоҳ:** “Спорт мактабида шуғулланишнинг максимал ёши” графасида спортчиларнинг мактабда шуғулланадиган максимал ёши кўрсатилган.

Спорт турлари бўйича мамлакат, худуд терма жамоаси асосий таркиби ва стажёрлари таркибига кирадиган спортчиларга, шунингдек, олий спорт маҳорати гуруҳларида шуғулланишлари учун белгиланган меъёрий талабларни бажарган спортчиларга ёшдаги чекловлар тадбиқ этилмайди.

Ўқув машқ ва спорт камолоти босқичларида, ўқувчиларни турли ўқув йиллардаги гуруҳлардан бир гуруҳга бирлаштиришга рухсат этилади. Бунда, бундай гуруҳнинг максимал тўлдирилиши ва ўқув – машғулот юкламаси шу гуруҳнинг энг юқори ўқув йили бўйича белгиланади.

М.А.Годик фикрича, ёш гандболчилар тайёргарлигини комплекс текшириш дастури ўзига хос қатор хусусиятларга эга бўлади.

Биринчидан, унинг мазмуни ўйинчининг барча ҳаракат ва рухий сифатларини имкон борича тўла акс эттириши керак.

Иккинчидан, текшириш натижалари фақатгина юкламаларни режалаштириш учун эмас, балки танлаб олиш, келажаги бор истеъдодли ёшларни аниқлаш учун ҳам ҳисобга олинади.

Дастлаб спорт тури талабларига жавоб бера оладиган ва ҳаракат малакаларига эга бўлган номзодлар аниқлаб олинади. Танлов мусобақа шаклида ўтказилади.

Танлов режаси болаларнинг ҳаракатли ўйинларда иштирок этишлари учун бажариладиган назорат машқларини ўз ичига олади.

Кейинроқ ўзига ҳос малака ва маҳоратга эга бўлган болалар аниқланади. Бу даврда уларнинг гандбол бўйича ўқув машғулотлари талабларига қобилияти борлигини аниқловчи чуқур текширишлар ўтказилади. Мураббийлар педагогик кузатишлар ва махсус назорат машқлари тизимидан фойдаланиб, болаларнинг гандбол ўйини учун керак бўлган кўникма ва маҳоратлари ҳақида тўлиқ маълумот оладилар.

Гандбол машғулотларида боланинг (қобилиятига баҳо бериш) ҳаракатлари учун ва руҳий хусусиятларини аниқлайдиган назорат машқлари танланади.

Синовлардан олинган натижалар мактабга янги қабул қилинган ўқувчининг келажакда қандай ҳақида мураббийга маълумот беради. Танлаб оладиган мураббий танлаш синовларини бир неча босқичда ўтказилади.

Гандбол бўлими машғулотларига соғлиги жуда яхши бўлган 9 – 10 ёшли болалар қабул қилинади. Аввал мураббий юолалар билан танишади. Қобилиятли болаларни танлаб олгач, улар билан назорат синовлари асосида гандбол бўйича дастлабки машғулотларни ўтказилади. Кейинчалик болалар гандболнинг ёш спортчиларга қўядиган талаблари асосида танланади.

Болада гандбол ўйинига лаёқат мавжудлигини тасдиқловчи ўзига ҳос кўрсаткичларга баҳо бериш биринчи навбатда тест ўтказиш ва кузатиш натижаларига боғлиқ бўлади. Ёш гандболчининг ўзига ҳос қобилиятини ривожлантириш усул ва воситаларни тўғри танлаш катта аҳамиятга эга.

Гандбол бўйича ўқув гуруҳлари ташкил этиш ва болаларнинг спортдаги натижаларини олдиндан айтиб беришда тестлар ўтказиш усули ва ўйинга тайёргарликни таҳлил қилиш асос қилиб олинади. Бунда педагогик маҳорат ва шуғулланувчилар соғлиги тўғрисидаги маълумотларни ҳам эътиборга олиш лозим.

Бундан ташқари, боланинг руҳий имкониятларига тўғри баҳо бериш катта аҳамиятга эга бўлади. Бу ёш спортчининг руҳий сифатлари ривожланиш даражасини аниқлашга, гандболчининг ўйин усулларини яхши ўрганиб олишга имкон беради.

Биринчи босқичда гандбол ўйинига қобилиятли болалар танланади ва спорт мутахассислиги бўйича дастлабки машғулотлар ташкил этилади.

Дастлабки тайёргарлик босқичида боланинг гандбол ўйинига яроқлилиги, танланган мутахассисликка бола имкониятларининг жавоб бера олиши ва таклиф этиладиган таъсир воситалари ҳамда дастлабки кўрсаткичларининг ўзгариш даражаси аниқланади.

Иккинчи босқичда боланинг танланган мутахассисликка қобилияти тест кўрсаткичлари динамикасининг ўсиб бориши асосида чуқур таҳлил қилинади.

1,5 – 2 йил мобайнида тўғри ташкил этилган ўқув машғулотлари орқали гандболчининг ўйин фаолияти учун керак бўлган асосий хусусиятлар билиб олинади. Боланинг гандболни танлаши мақсадга қанчалик мувоиқлиги 2 йил ичида билинади, шундан сўнг (тренер) мураббий бу ҳақда қатъий қарорга келиши мумкин. Бинобарин, болаларни танлаб олиш, гуруҳларни



ташқил этиш 2 йил давом этади. Бунинг натижасида шу спорт турини танлаган ёшларнинг мактабдаги ўқишларига ва бошқа шахсий хусусиятлари ривожланишига халақит бермаган ҳолда уларнинг юқори спорт натижаларига эриша олишларини аниқлаб, ўқув гуруҳларида қолдириш зарурлигини олдиндан айтиб бериш мушкул бўлади.

Гандбол машғулоти бўйича ўқув гуруҳларини ташқил этиш учун болаларни танлашда уларнинг ёшига аҳамият бериш лозим.

Гандбол бўйича спорт мактабларига болаларни танлаб олишда қуйидаги тестлар қўлланилади.

1. 30 м га югуриш (сек)

2. Тўпни олиб 30 м юриш (сек)

3. теннис коптоғини узоққа отиш (м)

4. турган жойдан узунликка сакраш (см)

5. турган жойдан уч хатлаб сакраш (болалар учун, см.)

6. олтига устунчани айланиб ўтиш (масофа 30 м, сек).

7. мураккаб комплекс машқларни бажаришда ҳамда ҳаракатли ўйинларда қатнашиш.

Танлов синовлари ўтказиш учун мўлжалланган назорат машқларини таҳлил қилиш шуни кўрсатадики, улар ўз ҳажми ва кўрсаткичлари бўйича гандбол ўйини учун зарур бўлган ҳозирги замон талабларига бемалол жавоб беради, чунки улар ҳаракат малакаларини ҳосил қилиш асосида боланинг жисмоний қобилиятларини аниқлашга ҳолисона ёрдам бериши мумкин.

### **1.1. Бошланғич ва жорий танлов**

**Спорт танлови – кўп йиллик педагогик жараён.** Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизими ўз моҳияти ва мақсадига биноан кўп йиллик спорт танловини ўз ичига олади ва мазкур жараёни 4 босқичда амалга ошириши тақозо этади:

I. Дастлабки танлов – (9-12);

II. Спортчиларни ўйин ихтисослигига (функциясига) сараловчи махсус танлов (13-16);

III. Юқори жамоаларга танлов (17-20);

IV. Терма жамоаларга танлов.

Кўп йиллик спорт тайёргарлиги тизимида танлов жараёнини ташқилий тартиби қуйидаги блок-андозада берилган.

Болаларни дастлабки танловга тайёрлаш мактаб шароитида жисмоний тарбия ўқитувчиси томонидан амалга оширилади, ўқувчилар дастур асосида ва баҳоловчи машқлар, ҳаракатли халқ ўйинлари ёрдамида сараланиши мумкин. Мазкур сараловчи воситалар айнан волейбол ўйинининг моҳиятига ниҳоятда яқин бўлиши мақсадга мувофиқ. Бундай воситалар тавсия қилинган адабиётларда кенг ёритилган. Дастлабки танловга тайёрлаш жараёнида ўқувчилар мунтазам тиббий куриқдан ўтиб туришлари шарт. Бу тадбир

канчалик сифатли ва самарали амалга оширилса, шунчалик спорт мактабларида уюштириладиган танловни сифат даражаси юкори бўлади.

**Дастлабки ва жорий танлов.** Дастлабки ва жорий танлов одатда 3 босқичда амалга оширилади (1.1-жадвал)

**I-босқич.** Тарғибот-ташвиқот ишларини уюштириб, ўқувчи болаларни қизиқтириш, жалб қилиш (сухбат, маърузалар ўтказиш, волейбол мусобақалари ҳақида фильмлар намойиш қилиш).

Кўргазмали мусобақалар уюштириш, таниқли спортчилар иштирокида сухбатлар ўтказиш.

**II-босқич.** Баҳоловчи машқлар, ҳаракатли ва халқ ўйинлари ёрдамида дастлабки танлов - қабул ўтказиш (қадди-қомат кўрсаткичлари, жисмоний сифатларнинг ривожланганлигини аппаратлар ёрдамида аниқлаш ва ҳоказо).

**III-босқич.** Бошланғич тайёргарлик I йиллик ўргатиш даврида болаларни махсус сифатлари, техник-тактик малакалари, қобилиятлари ва имкониятларини баҳолаш. Уларни наслий хислатларини ўрганиш. Техник ва тактик тайёргарлик бўйича танлов ўтказиш.

№ 2-жадвал

ДАВРЛАР					
Бошланғич танлов		Кўп йилга мўлжалланган танлов		Жамоани тузиш танлови	
ПОҒОНАЛАР					
Спорт иқтисослигига ёндоштириш	Бошланғич тайёргарлик гуруҳига танлов	Спорт иқтисослигига танлов	Спорт такомиллашуви гуруҳига танлов	Спорт усталари жамоасига танлов	Терма жамоаларга танлов
БОСҚИЧЛАР					
1-босқич					
Тайёргарлик тадбирлари	Тайргарликни баҳолаш	Тайргарликни баҳолаш	Ўйин самарасини баҳолаш	Ўйинчиларни танлаш	Номзодларни танлаш
2-босқич					
Наслга қараб чамалаш	Қобилиятни баҳолаш	Ўйин иқтисослигига муносиблик	Такомиллашув даражасини баҳолаш	Асосий ўйинчиларни бирлаштириш	Ўйинчиларни бирлаштириш
3-босқич					
Спорт турига қараб чамалаш	Спорт турига муносиблиги ҳақида хулоса	Имкониятига қараб чамалаш	Ўйин йўналишини баҳолаш	Маълум уйинга ўйинчиларни саралаш	Маълум уйинга ўйинчиларни саралаш

**Гандбол билан шуғулланишга муносиблиги.** БЎСМга қабул қилиш мутахассис-мураббий учун ўта масъулиятли тадбирдир. Бу тадбирни амалда ҳамма кўрсаткичларни бир-бирига таққослай билиш, гандбол ўйинининг моҳиятига яқин кўрсаткичга эга бўлган болаларни фарқлай олиш, спорт турига зарур қобилиятларни ажрата билиш катта аҳамиятга эгадир. Шу билан бир қаторда танлов натижаларига кўра қабул қилиш ҳақида узил-кесил хулосага келиш ўринсиз, мавжуд кўрсаткичларни эътиборга олган ҳолда сараловни давом эттириш даркор.

**Узлуксиз танлов (саралов) ва ўйин функцияларини (ихтисосларини) белгилаш.** Юқори малакали волейболчиларни тайёрлашда мазкур босқич тадбирлари ҳал қилувчи аҳамиятга лойиқ. Албатта узлуксиз танлов-саралов ҳамда болаларни муайян ўйин ихтисосликларига муносиблиklarини аниқлаш кўп йиллик спорт тайёргарлигини барча босқичларида амалга ошириб борилади. Бу масала, айниқса, ўқув тренировка ва такомиллаштирув гуруҳларида алоҳида аҳамият касб этади.

## **1.2. Танлов ҳақида тушунча**

Танлов деб муайян соҳа ёки фаолиятда юксак натижаларга эриша олиш имкониятлари мавжуд кишиларни саралаб олиш жараёнига айтилади.

“Спорт танлови” - бу муайян спорт тури бўйича мунтазам ўтказиладиган ўқув машғулотлари, шу жумладан мусобақалар билан боғлиқ бўлган айнан шу шу жараёнларда юқори натижаларга эриша оладиган истиқболли болаларни излаб топишга имкон яратадиган кўп йиллик педагогик жараёнидир. Танловни мақсадга мос ташкил қилиш, болалардаги наслий ва ҳаёт давомида ўзлаштирган ҳаракат қобилиятчилари, рухий хислатлари ҳамда функционал имкониятларни объектив баҳолаш, волейболга бўлган истеъдод ва бўлажак маҳорат белгиларини аниқ башоратлаш учун турли меъёрий тест (машқлар) лар мажмуасидан фойдаланиш одат тусига кирган.

Спорт танлови кўп йиллик спорт тайёргарлиги билан узвий боғлиқ бўлиб, спорт малакаларини ўзлаштиришнинг дастлабки босқичигача бошлаб энг юқори босқичида, яъни миллий терма жамоалари фаолиятида ҳам амалга оширилади. “Танлов” тушунчаси ўз ичига “муносиблик”, яъни инсонни бир соҳага (маълум фаолиятга) истеъдоди бўйича яраши ёки ярамаслиги масаласини киритади. Бу деган сўз инсон нафакат ўз имкониятлари (қадди-қомати, жисмоний сифатлари, рухий хусусиятлари ва ҳ.) билан муайян фаолиятга (касбга, ишга, спортга ва ҳ.) мос келиши керак, балки айнан шу фаолият мазкур инсон миқозига муносиб бўлиши мақсадга мувофиқдир (эмоция, активация, мотивация масалалари). “Танлов” атамаси ўз таркибига яна спортга оид “чамалов” тушунчасини киритади.

Чамалаш – боғчаларда, мактабларда ва спорт мактабларининг бошланғич гуруҳларида амалга оширилиши мумкин. Тўғри чамалаш м ураббийнинг истеъдодига, унинг билими ва тажрибасига боғлиқ. Боланинг наслига, турмуш тарзи кўрсаткичларига қараб чамалаш ҳам эътиборли аҳамиятга эга.

## **1.3. Гандбол билан шуғулланишга танлов асосида қабул қилиш жараёни тестлар ёрдамида амалга оширилади**

Спорт ўйинлари турлари (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол ва ҳ) бўйича турли йилларда нашрдан чиқарилган БЎСМ дастурларига мувофиқ

дастлабки тайёргарлик гуруҳларига қабул қилишда болаларнинг ёши, шуғулланувчилар сони, гуруҳлар сони турлича берилган. Масалан, 2009 йилда Ш.К. Павлов, Р.И. Азизовалар муаллифлигида чоп этилган БЎСМ дастурида 10, 11, 12 ёшли болалар учун дастлабки тайёргарлик гуруҳларига қабул қилиш бўйича меъёрий тест мезонлари берилган. Гуруҳдаги шуғулланувчилар сони 16 киши, хафталик машғулотлар хажми 8 соат, йиллик машғулотлар хажми 416 соат миқдорида берилган.

**БЎСМга танлов ўтказишга мўлжалланган меъёрий тест талабалари  
(9-10 ёш)**

№ 3-жадвал

Т/р	Тестлар	Аъло	Яхши	Қониқарли
	<b>Жисмоний ривожланиш</b>			
	<b>Қиз болалар</b>			
1.	Тана узунлиги (см)	140 ва юқори	140-135	135-130
2.	Тана вазни (кг)	ўртача	37-40	
3.	Ўнг билак кучи (кг)	20 ва юқори	19-16	15-13
4.	Кўкрак айланаси (см)	ўртача	66-68	
<b>Ўғил болалар</b>				
1.	Тана узунлиги	145 ва юқори	145-140	140-135
2.	Тана вазни	ўртача	38-42	
3.	Ўнг билак кучи	65 ва юқори	64-59	58-52
4.	Кўкрак айланаси	ўртача	65-67	
<b>Жисмоний тайёргарлик</b>				
<b>Қиз болалар</b>				
1.	30 м масофага югуриш, с	5,8 ва кам	5,9-6,1	6,2-6,5
2.	Жойидан узунликка сакраш, см	160 ва юқори	150-160	140-150
3.	Жойидан теннис тўпини узоқликка улоқтириш, м	20 ва юқори	18	15
4.	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	6,8 ва кам	7,0	7,5
<b>Ўғил болалар</b>				
1.	30 м масофага югуриш, с	5,4 ва кам	5,5-5,7	5,8-6,0
2.	Жойидан узунликка сакраш, см	170 ва юқори	160-170	150-160
3.	Жойидан теннис тўпини узоқликка улоқтириш, м	30 ва юқори	25	20
4.	30 м масофага гандбол тўпини ерга уриб олиб югуриш, с	6,6 ва кам	7,0	7,5

**30 метр масофага югуриш**

Баланд стартдан бажарилади. Секундомер ўйинчининг биринчи харакатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоидага биноан қайд этилади.

**Жойидан туриб узунликка сакраш**

Сакраш икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Масофани аниқ тўғрилиқда аниқлаш учун оёқ товон қисмининг орқа томони бўр билан

бўялиб қўйилади. Сакрагандан сўнг ерда (полда) қайд этилган белги билан масофа ўлчанади.

### **Турган жойдан теннис тўпини улоқтириш**

Турган жойда теннис тўпини бир қўлда узоқликка отилади, турган жойдан то отилган тўпнинг учиб бориб тушган биринчи нуқтасигача бўлган масофа метрда ўлчанади.

### **30 метр масофага тўпни ерга уриб олиб югуриш**

Дастлабки ҳолат топширувчи юқори стартда қўлида тўп билан жойлашади. Секундомер ўйинчининг биринчи ҳаракатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоидага биноан қайд этилади.

## II. ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲЛАРИ ВА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ДАСТУРИ

### 2.1. Ташкилий -услугий кўрсатмалар

Гандболчиларни тайёрлаш ўзига хос ихтисослашган бир неча бўлимлардан иборат бўлиб, асосан болаларнинг ёши ва тайёргар-лиги билан ажратиб у ёки бу гуруҳга умумий жисмоний тайёргар-лик ва жисмоний ривожланиш кўрсатмаларини белгиловчи тестлар орқали қабул қилинади. Ҳар йили ўргатишдан сўнг кўрсатилган меъёрлар бўйича синовдан ўтказилади.

#### Ўқув-машғулот ишлари ва спорт тайёргарлиги талаблари тартиби.

№ 4-жадвал

Тайёргарлик босқичи	Ўргатиш муддати	Ёши	Ҳафталик соат миқдори	Спорт тайёргарлиги талаблари
Спорт-соғломлаштириш	Бутун давр	9-15	6	УЖТ кўрсаткич ўсиши
Бошланғич тайёргарлик	1 йилгача	9-11	6	УЖТ меъёрларини бажариш
	1 йилдан зиёд	10-12	8	
Ўқув-машқ	1 йилгача	12-13	12	УЖТ, МЖТ меъёрларни бажариш
	2 йилгача	12-14	14	
	3 йилгача	12-15	18	
	3 йилдан кўп	13-17	20	Биринчи спорт разрядини бажариш,
Спорт камолоти	1 йил	Қизлар 13-15 Ўсмирлар 14-15	24	Спорт усталигига номзод талабларини бажариш
	2 йил	Қизлар 14-16 Ўсмирлар 15-16	26	
	2 йилдан зиёд	Қизлар 15-17 Ўсмирлар 16-17	28	
Олий спорт маҳорати	Бутун давр	17 ёшдан юқори	32	СУН ва СУ лари

Гандболчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги ўқув-машғулот жараёнида қўйилган комплекс вазифаларни ечиш учун услубий низом асосида тузилади.

Аввало, бу юқори малакали спортчиларни тайёрлашда ёш спортчиларни тайёрлашнинг мақсадли йўналишидир. Гандбол билан шуғулланувчиларни кўп қилиб қамриб олишдир. Бунинг учун бутун мавсум давомида истиқболли болаларни танлаб олиб ва спортда юқори натижаларга эришиш гуруҳларига тавсия этилади.

Юқори малакали спортчилар даражасига эришиш учун маълум хажмдаги ўқув-машғулот ва мусобоқаларда иштироқ этиш талаб қилади. Ўқув машғулотни шундай тузиш зарурки, унда шуғулланувчи энергия ресурсларини сарфлаш ва тикланиш нисба-тини сақлаши лозим. Бунинг учун ўқув машғулот жараёни тизи-мини оқилона тақсимлаш ва ҳар бир шуғулланувчига индивидуал ёндашиш керак.

Юқори малакали гандболчини ўргатиш фақат машғулот ва ҳар тарафлама жисмоний ривожланиш вазифаларини комплекс ҳал этиш орқали эришилади. Дастлабки тайёрлов босқичида бу муам-молар оддий дарсларга комплекс ёндашиш орқали эришилади. Фақат иқтисослашган машғулот ва қисқа мусобақа циклини қўллаш зарур.

Ёш спортчиларни ҳар тарафлама тайёрлашни бир хил ривожлантириш бир текис бўлавермайди, чунки бирон-бир ёшдагиларда бир сифат ривожланса, кейингиларида бошқа сифат ривожланади. Шунинг учун асосий жисмоний сифатларни баравар ривожлан-тириш жуда муҳимдир, бу жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражасини сақлаб туришга олиб келади. Бунинг учун мураббий ёш уйинчиларнинг ривожланишини ўзга хос хусусиятларини яхши билиши талаб этилади.

Гандбол – жамоавий спорт тури. Мусобоқаларда иштироқ этиш гандболчиларнинг махоратини оширишга ёрдам беради. Аммо сифатларни тарбиялаш ёшга хос хусусиятларга боғлиқ бўлади. Гандболда индивидуаллик куйидагича амалга оширилади: ёши, жинси, ўйин амплуасига қараб, антопометрик биологик ҳолат. Тегишли ёшдаги болалардан мувофиқ босқичга тааллуқлисидан ортиғини талаб қилиш мумкин эмас. Айниқса, техник ва тактика асосида тузилган мусобақа жараёнида.

Ёш уйинчиларни тайёрлашда жисмоний қобилиятларни юкламаларни кўпайтириш ҳисобига ривожлантириш лозим. Бир хил ёшдагиларда бу даврда куч кўпаяди, яна бирида эса чидамлик ва бошқ. Бу давр тегишли ҳаракат сифатларини такомиллаштириш учун қулай бўлиши мумкин ва мураббий махсус йўналишдаги юкламаларни бериб ривожланишга қулайлик яратади.

### **Ҳаракат сифатларини ривожлантириш учун намунавий қулай давр**

№ 5-жадвал

Жисмоний сифатлар	ЁШИ							
	9	10	11	12	13	14	15	16
Морфофункционал кўрсаткичлар								
Гавда узунлиги				+	+	+	+	
Мушаклар ҳажми				+	+	+	+	

Тезлик	+	+	+					
Тезкор-куч сифатлари		+	+	+	+	+		
Куч				+	+	+		
Чидамлилик	+	+					+	+
Анаэроб имконият	+	+	+				+	+
Эгилувчанлик	+	+						
Координацион имконият	+	+	+	+				
Мувозанат сақлаш		+	+	+	+	+		

5-жадвалда умуман барча болалар ва ўсмирлар учун ҳаракат сифатларини ривожлантиришнинг даврлари кўрсатилган. Аммо юқори даражадаги спорт натижаларига эришиш учун қобилятини гандбол гуруҳларидан ташкил топиши ҳисобга олиши зарур. Аввало улар баланд бўйли болалардан ташкил топади. Улар оддий болалардан ҳар томонлама фарқ қилади. Кўп ҳолларда бундай болалар тенгдошларидан кўп кўрсаткичлар бўйича устунлик қилади, айрим ҳолларда жисмоний қобилятлар ҳам яққол кўзга ташланади.

Бундан ташқари, ёш қизчалар билан болалар, шунингдек, айниқса, ўсмирлар ва қизларда жисмоний томонидан катта фарқ мавжуд. Бу ҳолларни ҳисобга олмасдан ўқув-машғулот жараёнини оқилона тузиш мумкин эмас.

Турли ёшдаги ёш гандболчи қизлар ва болаларда тезкор-куч сифатлари, айниқса, тўп отишда анча фарқ қилади. Аммо 14 ёшгача уларнинг функционал кўрсаткичлари айтарлича фарқ қилмайди. Ёш улғайишидаги фарқ болалар фойдасига ҳал бўлаверади.

Тайёргарлик ўсишининг асосий шартларидан бири машғулот юкламаларини оқилона оширишдир. Фақат бу ҳолда юклама даражаси шуғуланувчи иш қобилятини ҳисобга олган ҳолда берилади. Машғулот юкламаларини шундай танлаш лозимки, унда ҳар бир шуғуланувчига индивидуал, гуруҳ гандболчиларига ушбу босқичдаги иш қобилятини ҳисобга олиб берилади.

Ёш спортчиларнинг жисмоний тайёргарликларини ҳисобга олиб машқлар шиддатини оширишга қаратиш зарур. Шуғуланувчиларнинг динамик характердаги машқларни ҳар ҳил темпда бажаришга ўргатиш мақсадга мувофиқдир.

Шуғуланувчилар техник усуларни машқлантириш билан бир пайтда жисмоний юкламаларни махсус чидамликни ривожлантириш учун (такрорлаш сонини кўпайтириб, ўйинчилар ҳаракатини мураккаблаштириб ва техник усулларни бажариш тезлигини оширган ҳолда) бирмунча ошириш мумкин.

Агар машғулотга тезлик ва тўғри ҳаракат машқлари кири-тилган бўлса, у ҳолда аввал тўғри ривожлантирувчи машқлар берилади, ундан сўнг тезлик тўғрилиги билан бирга фақат техник малакали тактик ўзлаштириш билан бирга шакллантирилганда ўйин тактикаси мувофиқлиги



ўзлаштирилади. Ёш спортчиларнинг олди-га шундай вазифа қўйилиши керакки, бинобарни улар техникани эгаллашда қийналмасликлари лозим.

Вақтидан аввал ўйинчиларни ўйиндаги вазифаларга кўра ажратиш келажақдаги такомиллаштириш истиқболини камайти-ради. Бошланғич ихтисослик босқичида ёш спортчилар жамоада ҳар қандай вазифани бажаришни ўрганишлари шарт.

Ҳар бир шуғулланувчи бир ҳил даражада тўпни ўзатиш, уни ерга уриб олиб юриш, тўпни жойдан туриб ва ҳаракатда дарвозага отиш, ҳужум ва ҳимоя қилишни ўрганишга мажбур. Ушбу комплекс малакаларни ўрганиб олгандан сўнг, бу ёш гандболчининг индиви-дуал сифати шаклланади ва ихтисослашган “амплуа”га ўтади.

Ёш гандболчиларни тайёрлашда баланд бўйли ўсмирлар ва қизлар билан ишлашга алоҳида диққатни жалб этиш зарур. Чунки жисмоний юкламаларга улар чидаш бера олмайди ва жисмоний иш қобилияти даражаси паст бўлади.

Дарвозабонни танлаш учун барча шуғулланувчиларни дарвозада ўйнатиб кўриш лозим. Дарвозабонликка ихтисослашиш 2-чи йил шуғулланаётган ўқув-машғулот гуруҳларида бошланади.

## **2.2. Таёргарлик турлари ва уларнинг мазмуни. Назарий тайёргарлик**

**Назарий тайёргарлик.** Назарий билим олиш гандболчилар спорт маҳоратини тезроқ ўсишига ёрдам беради.

Мавзу танлашда жамоа манфаатларига мувоиқ иш кўриш, унинг олдида турган аниқ вазифаларни ҳисобга олиш лози. Сухбат ўтказишни гандболчиларнинг ўзига топшириш мақсадга мувофиқдир. Маърузачилар адабий манбалардан, гандбол мусобақалари маълумотларидан, ўз жамоаларининг тажрибаси ва бошқалардан сухбат учун маълумот сифатида фойдаланадилар.

Маъруза ва сухбатлар бевосита амалий машғулотлар олдида ўтказилгани маъқул, чунки чарчаган шуғулланувчиларга маъруза фойда келтирмайди.

Амалий машғулот ўтказиш жараёнида шуғулланувчилардан, одатда, ўйин техникасига, тактикасига, таълим ва машғулот усулига оид саволлар туғилади. Амалий машғулот пайтида узундан – узоқ назарий тушунтиришлар бериш нотўғри бўларди. Яхшиси, туғилган саволларнинг ҳаммасини ҳисобга олиб қўйиб, уларга махсус сухбатлардан, масалан, “гандболчилар учун чигил ёзишнинг аҳамияти”, “юксак спорт натижаларига эришишда жисмоний тайёргарликнинг ролм” мавзуларида тайёрланган сухбатларда жавоб берган маъқул.

Назарий машғулотларнинг шу тарзда тақсимланиши ва уларнинг амалий машғулотлар билан яқин боғлиқлиги гандболчиларда машғулотга

қизиқиш уйғотади ҳамда ўйиннинг назарий ва амалий асосларини пухта эгаллаб олишга ёрдам беради.

**Ўйинга йўл-йўриқ бериш.** Ўйинчи ўз жамоасининг ҳам, учрашиладиган жамоанинг ҳам хусусиятларини ўрганиши ва чуқур билиши, ўйин тактикаси ва унинг турли тизимларини ўзлаштириб олиши талаб қилинади. Мураббий ўйинга йўл – йўриқ беришга пухта тайёргарлик кўради, рақиб жамоаси ҳақиқий имкони борича кўп маълумот тўплайди, машғулотга пухта тайёрланиб, конспект тузади.

Одатда йўл-йўриқ бериш мазкур ўйиннинг аҳамиятини баён этишдан ва рақиб жамоаси ҳамда унинг ўйинчиларига тавсифнома беришдан бошланади. Шундан сўнг ўйиннинг таклиф этилаётган тактик режасининг асосий ғояси аниқ ва ихчам тарзда тушунтирилади.

Мураббийнинг рақиб жамоаси тўғрисидаги тасавури нотўғри бўлиб чиқса, ёки рақиб қутилмаган тизимда хужум ва ҳимояни амалга оширса, нима қилиш кераклиги тўғрисида ҳам ўз фикрларини ўртага ташлайди.

Шундай қилиб бўлғуси ўйинга бериладиган йўл-йўриқ қуйидагича бўлади.

1. Бўлғуси ўйиннинг аҳамияти
2. Рақиб жамоаси тавсиномаси.
3. Жамоа ўйиннинг тактик режалари.
4. Ҳар бир ўйинчиларга топшириқ.

Шиддатли ўйин давомида ўйинчилар жуда кўп турли маслаҳатларни эслаб қолмай, режасиз ўйнай бошлайдилар. Мураббий рақиб кучини батавсил таҳлил қилишдан келиб чиқиб, ўйиннинг умумий режасини ва ўйинчиларга бўлган умумий талабаларнинг баён қилади – ю, шўйин пайтида мустабил ыарорга келиш ҳуқуқини ҳар қайси ўйинчининг ўзига қолдиради.

Ўйинга йўл – йўриқ бериш ўйин ўтказиладиган кун амалга оширилади.

Мураббий ўйиннинг биринчи ва иккинчи ярми орасидаги танафусда аниқ вазиятдан келиб чиқиб, жамоанинг тактик ҳаракатига зарур тузатишлар киритади. Бунинг учун у ўйиннинг бориши ва жамоалар тактик ниятининг амалга оширилишини диққат билан кузатиб боради. Ўйинга оид мулоҳазаларни айтишдан олдин мураббий ўйинчиларга тинчланиб олиш учун икки – уч дақиқа вақт беради. Кейинги 2 – 3 дақиқа мулоҳаза ва тушунтиришларни (масалан, тўп узатишда, ҳимояда, хужумда, тез ёриб ўтишда, дарвозага тўп отишда ва ҳақозо йўл қўйилган ҳатолар ) айтилади.

Қолган вақт бутун жамоанинг диққатини чалғитмай айрим ўйинчиларга зарур кўрсатмалар беришга сарфланади.

#### **Ўтказилган ўйинни муҳокама қилиш**

Муҳокамани ўйинга умумий баҳо беришдан бошлаш лозим. Кейин тактик режа ғояси амалга оширилган ёки оширилмаганлиги қайд қилиш керак. Агар амалга ошмай қолган бўлса, бунга нима ҳалал берганига тўхталиб ўтиш лозим. Шундан сўнг мураббий ҳамма қаторлар (олдинги, орқа қатор, ҳимя, хужум ва дарвозабон ўйинчиларнинг) ҳаракатини ва, ниҳоят,

хар бир ўйинчи харакатини баҳолайди. Тегишли хулоса чиқарилиб, гандболчиларнинг кейинги ўйинлари муваффақиятлироқ бўлиши учун шу ўйинда юз берган камчиликлар кўрсатилади.

Ўтган ўйинни муҳокама қилиш қуйидагича кўринишда бўлади:

1. Ўтказилган ўйиннинг умумий баҳоси.
2. Жамоа ўйин тактик режасини қандай бажаргани.
3. Ҳар бир ўйинчи фаолиятини баҳолаш.
4. Ўтказилган ўйиндан чиқарилган хулосалар.

Йўл – йўриқ беришни ва ўйинни муҳокама қилишни гандбол майдони макетидан ойдаланиб ўтказиш мақсадга мувоиқдир. Бу айрим тактик ҳолатларни, “ комбинация ” ва бошқаларни кўрсатмали намоёиш қилиш имконини беради.

Мураббий назарий машғулотлар ўтказишга пухта тайёргарлик кўриши шарт. Сухбат, маърузани консептсиз ўтказиб бўлмайди. Махсус мавзула бўйича машғулотлар учун тайёрланган маъруза матнлари билан олдиндан танишиб чиқиш тавсия этилди. Назарий машғулотларда ўқув фильмлардан фойдаланиш танланган мавзунини ўрганиш воситасидир.

Мураббий спорт машғулоти назарий асослари, педагогика, физалогия, жисмоний тарбия назарияси ва усулияти соҳасидаги ўз билимларини мунтазам бойитиб бориши керак. Шу масалаларга оид барча янги адабиётларни кўриб чиқиши ва шуғулланувчиларга булар билан танишиб чиқишни тавсия қилиши керак.

### **Гандбол спорт турини гигиена томондан таъминлаш**

**Овқатланиш.** Гандбол спорт турида овқатланиш шундай ташкил этилиши керакки, спортчининг бир кунда сарф этган энергияси ўрни озиқ – овқатлар билан тўлдирилиши керак. Машқ машғулотлари вақтида гандбол спортларида ўртача бир кун ва бир тунда бир кг тана массасига ўртача 6 – 67 ккал ташкил этади. Асосий озуқа моддалрига бўлган талаб бир кунда бир кг тана массасига: оқсил 2,3 – 2,4 гр, ёғ 1,8 – 1,9 гр, карбонсувлар 9 – 10 гр.

Озуқа моддалари хилма-хил бўлиб, биологик томондан юқори баҳоли бўлиши лозим: сут ва сут махсулотлари, гўшт махсулотлари, сабзавот ва мевалардан иборат бўлиши керак. Бир кунлик овқат ҳажми ўртача 3,0-3,5 кг.

Машқ машғулотлари ва мусобақалар олдиндан юқори қувватли, кам ҳажмли ва яхши ўзлаштириладиган бўлиши лозим.

Бир кунлик овқатланиш тартибини спортчиларнинг умумий кун тартиби билан келиштириб тузиш лозим. Кун давомида марта овқат қабул этиш мақсадга мувоиқдир. Мусобақа вақтларида овқат қабул этиш тартибини кескин ўзгартириш мумкин эмас. Ўйиндан сўнг озуқа моддаларини карбонсувлар билан бойитиш лозим, катта миқдордаги ёғларни истеъмол этмаган маъқул. Тайёргарликнинг ҳар хил босқиларида қуйидаги овқат ва ичимлик моддалар тавсия этилади.

1. Асосий тайёрлов босқичида: оксил – 200 гр, умумий ккалорияси 14 %, ёғли – 155 гр, умумий ккалорияси 28 % карбонсувлар – 700 гр, умумий ккалорияси 56 % ни тавсия этиб, у 500 ккал энергия беради ёки 230 гр оксил, умумий ккал 16 %; 186 гр ёғ, умумий ккал 28 %; 840 гр карбонсув, умумий ккалорияси 56 % вабу 6000 ккал энергия беради.

2. Жуда кучли машғулотида тавсия этилади: оксил – 260 гр, умумий ккалорияси 15 % ёғлар – 217 гр, умумий ккалорияси 27 % карбонсувлар – 100 гр, умумий ккалорияси 58 % ни ташкил этади ва бу 700 ккал энергия беради.

3. Мусобақадан олдинги тайёрлов босқичида тавсия этилади: оксил – 200 гр, умумий ккалорияси 14 % ёғлар, умумий ккалорияси 28и%, карбонсувлар – 700 гр, умумий ккалорияси 56 % ни ташкил этиб, 5000 ккал энергия беради ёки оксил – 260 гр, умумий ккалорияси 15 % ёғлар – 217 гр, умумий ккалорияси 27 %, карбонсувлар – 1000 гр, умумий ккалорияси 58% ни ташкил этади ва бу 7000 ккал энергия беради.

4. Мусобақа босқичида тавсия этилади: оксил – 200 гр, умумий ккалорияси 14 %, ёғлар – 155 гр, умумий ккалорияси 25 %, карбонсувлар – 700 гр, умумий ккалорияси 56 % ёки оксил – 230 гр, умумий ккалорияси 16 %, ёғлар – 186 гр, умумий ккалорияси 28 %, карбонсувлар – 840 гр умумий ккалорияси 56 % ни ташкил этади ва бу 6000 ккал энергия беради.

5. Тикланиш босқичида тавсия этилади: оксил – 180 гр, умумий ккалорияси 17 %, ёғлар – 124 гр, умумий ккалорияси 28 % карбонсувлар – 560 гр, умумий ккалорияси 55 % ни ташкил этиб, 4000 ккал энергия беради ёки оксил – 200 гр, умумий ккалорияси 28 % ни карбонсувлар – 700 гр, умумий ккалорияси 56 % ни ташкил этади ва 5000 ккалорияли энергия беради.

Гандбол билан шуғулланаётган талабалар кун тартиби, спорт қийинчиликлари, жихозланиши ва машқ, мусобақа вақтидаги шарт – шароитлар мусобақа қоидалари ва гигиена китобида батафсил ёритилган.

### **Жисмоний тайёргарлик** (Барча тайёргарлик босқичлари учун)

Жисмоний тайёргарлик икки бир-бири билан чамбарчас боғлиқ бўлган умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўлимларидан иборат бўлиб, уларни шакллантирувчи машқлар хажми ва шиддати йилдан-йилга, босқичдан-босқичга ўтилиши билан ортиб боради.

**Умумий жисмоний тайёргарлик (УЖТ)**- куч, тезкорлик, чаққонлик, чидамкорлик, эгилувчанлик каби ҳаракат сифатларини ривожлантиришга ва ёш гандболчиларда ҳаракат кўникмалари доирасини кенгайтириш, ҳали “очилмаган” наслий ҳаракат қобилиятларини рўёбга чиқариш ва шакллантиришга қаратилади. УЖТ нинг воситалари (машқлари) шуғулланувчилар ёши, жинси, жисмоний имкониятлари ва гандболни ўзига хос хусусиятларига қараб танланади.

Гандболчиларнинг умумий жисмоний тайёргарлиги жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тайёрлаш, умумий иш қобилиятини ошириш вазифаларини ҳал қилади. Умумривожлантирувчи машқлар ва спортнинг бошқа турларидан олинган шуғулланувчилар организмга умумий таъсир кўрсатувчи машқлар бунда асосий воситалар сифатида қўлланилади. Бунда мушак-пайлар-нинг ривожланиши ва мустаҳкамланишига, ички органлар «фаолияти»нинг такомиллашишига, ҳаракатлар мувозана-тининг яхшиланишига ва ҳаракат сифатлари умумий даражасининг ошишига эришилади.

Умумий жисмоний тайёргарликни ошириш мақса-дида қўлланиладиган кўпгина машқлар организмга ҳар томонлама таъсир кўрсатади, айти чоғда уларнинг ҳар бири у ёки бу сифатларни кўпроқ ривожлантиришга қаратилган бўлади.

**Махсус жисмоний тайёргарлик (МЖТ).** МЖТ-гандбол ўйини хусусиятига хос жисмоний сифатлар ва ҳаракат кўникмаларини (қобилиятини) шакллантиришга йўналтирилади. Махсус жисмоний тайёргарликнинг мақсади – гандболчи учун хос бўлган жисмоний сифатлар ва функционал имкониятларни ривожлантириш ҳамда такомиллаштиришдан иборатдир.

Гандболчининг умумий ва махсус жисмоний тайёргарлигида куч, тезкорлик, чидамлик, чаққонлик, эпчиллик асосий ўрин тутаяди. Айти шу жисмоний фазилатлар гандболчиларнинг ҳаракат имкониятлари даражасини ифодаляйди.

### **Техник тайёргарлик**

Ҳар бир техник ўйинчининг техник маҳорати - унинг ихтиёрида бўлган, ижро этишни яхши билган ўйин вазифаларини ҳал этиш учун керакли техник усуллар турлари кўплигини қараб белгиланади. Гандболчининг спорт тайёргарлиги жараёни ўйин техникасининг мунтазам яхшиланиби билан узвий боғлиқдир. Машғулотнинг бош вазифаларидан бири – гандбол техникасини ҳар томонлама эгаллашдан иборатдир. Мазкур вазифани ҳал қилиш учун:

1) Ўйиннинг барча ҳозирги замон техник усулларини бир хил даражада эгаллаган бўлиши ва уларни турли шарт – шароитда янада такомиллашган усуллар билан бажаришни билишни;

2) Бир усулни иккинчиси билан турли изчилликда қўшиб олиб бора билишни;

3) Жамоа бўлиб бажариладиган ҳаракатларга боғлиқ равишда ўйин пайтида кўпроқ фойдаланиладиган хужум ва ҳимоя усулларини эгаллашни;

4) Эркин ва ихтиёрий ҳаракатлардан ишлатиладиган усулларнинг умумий мувофиқликни тобора ошириб, ижро сифатини мунтазам яхшилаб боришни талаб қилади.

Гандболчиларни техник маҳоратини такомиллаштириш умум – назарий асосларга қурилади ва тактикани такомиллаштириш, ҳаракат ва маънавий – ирода сифатларини ривожлантириш билан бирга қўшиб бажарилади. Машғулот жараёнида усулни бажариш техникасини нималар ҳисобига яхшилаш мумкунлигини аниқлаш керак. Бунинг учун қуйидаги ҳаракат сифатларини, яъни тезкорлик, куч, чидамлилиқ, эгилувчанлик, эпчиллик ва ҳақозолар даражасини юқори кўтариш самарали ёрдам беради.

Жамоанинг маҳорати ўйинчиларидаги техник тайёргарликнинг даражасига боғлиқ. Ўйин учун зарур бўлган барча услублар ва уларни бажариш усулларни техник тайёргарлик жараёнида ошиб бораверади, шу билан бирга спортчининг шахсий қобилияти ва жамоа учун зарур бўлган умум ҳаракатлар такомиллашади.

Техникани такомиллаштириш учун маълум бўлган барча усуллардан фойдаланилади. Шулар жумласидан, такрорлаш усули кўпроқ тарқалган. Шунингдек, мусобақа усулларнинг барча турларидан ҳам фойдаланилади.

Техник – ўйиннинг асоси. Фақат уни мукамал эгаллаш ва ҳар хил ўйин шароитида қўллашни билишюқори спорт малакасига эришишнинг гаровидир.

### **Тактик тайёргарлик**

Тактикда таълим ва такомиллаштириш жараёни машғулотнинг жуда муҳим ҳамда мураккаб бўлидир. Рақиб жамоаи устидан ғалаба қозонишда жисмоний, техник тайёргарлик билан бир қаторда ўз имкониятларидан тўғри ва усталик билан фойдалана билиш, яъни тактика катта аҳамияти эга. Бироқ тактика кўп, “ омил” ларга: техникани билиш ва ундан тўғри фойдаланиш, ўз кучини ўйин вақтида тўғри тақсимлай олиш, мусобақа шарт – шароитларини назарда тутиш, қонидани изохлаш, шериклар ва рақибларнинг ҳаракатларини тўғри баҳолаш ва бошқаларга боғлиқ. Порт курашини тўғри ташкил қила билиш мунтазам ўрганиладиган анъатидир. Ана шунинг учун ҳам машғулот жараёнида ўйинчилар стратегия ва тактикага оид барча билимларини эгаллаб, жада кўп маҳорат ва малакаларни ўзлаштиришлари лозим.

Тактик тайёргарлик жараёнида қуйидаги вазифалар ҳал қилинади:

1) Ўйин тактикасини мувофақиятли эгаллаш учун зарур бўлган қобилиятини тарбиялаш;

2) Шахсий, гуруҳ ва жамоа бўлиб ҳаракат қилишни ўрганиб олиш, ўйинчиларда қўйилган вазифаларни ҳал қилиш техник усуллар ва тактик ҳаракатлардан алоҳида - алоҳида тарзда, самарали фойдалана билишни шакллантириш;

3) Бир тактик тизимдан иккинчисига, ҳужумдан ҳимояга ўтиш қобилиятини тарбиялаш ва уни такомиллаштириш;

4) Жамоада ҳар бир ўйинчининг ўйнаш жойини ҳисобга олган ҳолда тактик тайёргарликни такомиллаштириш.

Гандболчиларнинг тактик кўникмаларини такомиллаштиришда ўзлаштирилган ва ўрганилган машқларни кўп марда такрорлаш тактикадаги таълим ва машғулотнинг асосий услуби ҳисобланади. Шундай машғулотларнинг натижаси гандболчиларда ўйин тактикаси қолипга тушурилади.

Тактик тайёргарлик шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларини эгаллашни кўзда тутди. У асосий тактик ҳаракатларни эгаллашдан ва уларни такомиллаштириш ( тўп йўлини тўсиш, ҳимоя ва ҳужум турларини танлаш, тўпни узатиш ҳамда дарвозага отиш ва шу сингарилар ) дан иборат бўлиб, ўйин ва махсус машқларда амалга оширилади.

Тактик режа бўйича ўйин ўйнашни билиш, шунингдек , ўйин пайтида аниқ вазиятга боғлиқ равишда тактик вазифаларни тўғри хал қила билиш жуда муҳимдир. Шуларга кўра, махсус ўйин машқлар билан бирга икки томонлама ўйинлар ўтказилади. Ўзлаштириб олинган “ комбинация ” ва тизимларни таниш ва нотаниш жамоаларга нисбатан ўйинда қўллай билишини ўргатиш керак.

### **Рухий тайёргарлик**

Гандболчиларнинг рухий тайёргарлиги умумий рухий тайёргарликни ва олдинда турган мусобақага тайёргарликни ўз ичига олади.

Ақлий-иродавий ҳислатни тарбиялаш умумий рухий тайёргарликнинг асосий вазифасидир.

Ғалаба қилишга интилишни тарбиялаш лозим. Бундай интилишнинг энг таъсирчан усули ижтимоий бурч ва жамоа олдида жавобгарликни англаш ҳисобланади.

Айрим гандболчиларга, гуруҳларга ва бутун жамоага махсус топшириқлар бериш катта аҳамиятга эга бўлиши мумкин. ўйин натижасининг аҳамиятини, албатта ғалаба қилиш зарурлигини ҳадеб эслатиш ҳам керак эмас. Бўлажак ўйин ва унинг натижаини ҳаддан ташқари кўп ўйлайверишдан ўйинчилар эътиборини чалғитиш маъқул.

Ҳар бир спортчида иродавий сифатлар юқори даражада ривожланган бўлиши лозим. Дадиллик, қатъиятлилик, босиқлик ва эсанкирамаслик, ташаббускорлик, интизомлилик асосий иродавий ҳислатлардир.

Бу ҳислатлар ўқув – машғулот жараёнида тарбияланади.

Махсу рухий тайёргарлик спортчидан ақлий қобилиятининг ривожланишини, қизиқувчанликни, шароитни танқидий баҳолаш олишни, ўз хатти – ҳаракатини тўғри таҳлил қила билишни талаб қидади. Бу сифатлар тегишли махсус билим ва малака эгаллаш учун зарурдир. Мураббий, айниқса портчига мусобақага тайёрланиш жараёнида ижобий ёки салбий таъир этиши мумкин бўлган эмоционал рухий хусусиятларни тарбилашга алоҳида эътибор бериши керак.

### **Функционал тайёргарлик**

Гандболчилар организмнинг функционал имкониятлари ундаги жисмоний тайёргарликнинг асосини ташкил этади. Функционал имкониятларнинг даражаси аниқ спорт ишчанлигида намаён бўлади. машғулотлар таъсирида бўладиган ўзгаришлар мустахкам бўлиши учун ўйинчи узоқ вақт давомида ўзига хо махсус ишни бажариш қобилиятига эга бўлиши лозим. Машғулотлар жараёнида гандболчига хажм ва шиддатлиги жихатидан анчагина катта юкломани бажаришга тўғри келади. Кўпинча бу юкломалар мусобақадаги юкломалардан ҳам ортиқроқ бўлади. маълумки, ўйинда фаол иштирок этган ўйинчи 60 дақиқа ичида ҳамиша қаршиликка урайдиган шароитда ҳар хил тезликда 5 – 6 км масофани югуриб ўтади. Бундай шароитда бажарилаётган ишнинг даражаси организмнинг фақат энергетик имкониятига боғлиқ бўлмай, балки маълум даражада жисмоний тайёргарликка, асаб – мушак мувозанатига, техник камолатга ва ҳаракат фаолиятининг мустахкамлигини ҳамда тежамкорлигини таъминлаб берувчи бошқа омилларга ҳам боғлиқ бўлади.

Шуғулланувчиларнинг функционал имкониятлари мушаклардаги энергетик моддаларнинг умумий захирасидан ташқари “ гипоксия ” ( ҳаво етишмалик ) ҳолатига руҳий тайёргарлик билан қаршилиқ кўрсата билиш, яъни толиқишни келтириб чиқарадиган кисларод етишмаслигига бардош бера олишга ҳам боғлиқ.

Организмни ҳаддан ташқари катта иш таъсиридаги толиқишдан сақлаб қолишга субъектив толиқиш сезгиси ёрдам беради. Толиқиш спортчи бажарган ишга доимо ўхшаш бўлавермайди. Мураббий портчини толиқиш аломатларига тўғри баҳо беришга, ўз организмнинг ҳақиқий ишчанлиги чегарасини билишга ўргатиши керак.

Шу билан бир қаторда, шикастланишлар даставвал қаттиқ толиқишдан, юкломанинг хажми ва шиддатлилиги жуда катта бўлишидан, машғулот ва ўйинга етарли даражада тайёр бўлмаганлигидан келиб чиқишини эслатиб ўтиш лозим.

Гандболда ҳаракат фаолияти ўзига хос бўлгани учун машғулотнинг турли шиддатда бажариладиган машқлари қисқа ва анча узоқ вақт сушт ва фаол дам олишни алмашлаб олиб бориш лозим. Ўйин ҳаракатларининг тавсифи тўхтаб – тўхтаб ўтадиган бўлгани учун, у нафас олиш жараёнининг максимал миқдорда кучайтирилишини талаб қилади.

Гандболчиларнинг функционал тайёргарлигини ошириш учун махсус воситалардан фойдаланилади.

Ўйинчиларнинг функционал қобилиятларини ҳисобга олиб, уларнинг ункционал тайёргарлигини олдиндан режалаштириш мақсадга мувофиқ бўлади.

### **2.3. Режалаштирув ҳужжатлари**



Гандбол спорт мактабининг ўргатиш жараёни бутун мавсум давомида бир неча ёш босқичида, ҳар бири ўзининг маълум вазифаларини ечиш билан амалга оширилади. Ёш спортчиларнинг кўп йиллик тайёргарлиги умумий йўналиши босқичма-босқич қуйидагича амалга оширилади:

- ўйин усуллари ва тактик ҳаракатларни аста-секин ўргатиб, жисмоний ва иродавий қобилиятлар асосида уларни такомиллаш-тириш;
- шериклари билан ўзаро ҳаракатларни кенгайтириб, ўйин усулларининг турларини кўпайтириш;
- умумтайёргарлик воситалардан гандболчиларга хос ихтисос-лашган воситаларга ўтиш;
- тайёргарлик жараёнида шахсий мусобақадаги машқларни кўпайтириш;
- ўқув-машғулот юкламалари ҳажмини кўпайтириш.

Машғулот шиддати оширилиб, зарур иш қобилиятини ошириш ва ёш гандболчилар соғлиғини сақлаш учун тикланиш тадбирлари қўлланилади.

### ***Спорт-соғломлаштириш босқичи вазифаси***

1. Максимал имкониятда болалар сонини кўпайтириб мунтазам равишда шуғулланишга жалб этиш.
2. Соғлом ҳаёт тарзини таъминлаш.
3. Жисмоний қобилиятларни ҳар тарафлама тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш.
4. Гандбол асосини эгаллаш.

### ***Бошланғич тайёргарлик босқичи вазифаси***

1. Гандбол билан шуғулланиш учун қобилиятли болаларни танлаш.
2. Машғулотга астойдил қизиқишни шакллантириш.
3. Жисмоний қобилиятларни ҳар томонлама тарбиялаш, соғлиқни мустаҳкамлаш, организмни чиниқтириш.
4. Ўйин малакаларини муваффақиятли эгаллаш учун махус қобилиятларни (эгиловчанлик, тезлик, чакқонлик) тарбиялаш.
5. Ўйиннинг техник усуллари ва тактик ҳаракатлар асосини ўргатиш.
6. Мини-гандбол қоидаларига биноан мусобақа фаолияти малакаларини сингдириш.

### ***Ўқув-машғулот босқичининг умумий вазифаси***

1. Умумий жисмоний тайёргарликни кўтариш (айникса, эгиловчанлик, чакқонлик, тезкор-куч қобилиятлар).
2. Махус жисмоний тайёргарликни такомиллаштириш.
3. Барча техник усулларини малака ва билим даражасида эгаллаш.
4. Индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракатларни эгаллаш.
5. Тайёргарликни индивидуаллаштириш.
6. Дастлабки ихтисослик. Ўйин амплуасини аниқлаш.
7. Жамоанинг тактик ҳаракатлари асосини эгаллаш.

8. Гандболда мусобақа фаолияти малакаларини тарбиялаш.

### ***Спорт камолоти босқичи вазифаси***

(1-2 йил, қизлар; 1-3 йил, ўсмирлар)

1. Жисмоний сифатларни тарбиялаш: тезлик, эгилувчанлик, чаққонлик ва ихтисослашган чидамлилиқ машғулоти.

2. Ўйин техникасини ўрганиш (техника “мактаб”) ва уларни тактик ҳаракатларда такомиллаштириш.

3. Тактик ҳаракатларга ўргатиш (асосан индивидуал ва гуруҳ) ва уларни ўйинда такомиллаштириш. Гандболчилар ўзаро ҳар хил ҳаракатлар бажаради, маълум бир амплуага ихтисослашишга ҳали эрта.

4. Мусобақа фаолиятига киришиш. Туман ва шаҳар биринчилиқларида иштирок этиш.

### ***Олий спорт маҳорати босқичи вазифаси***

(3-5 йил, қизлар; 4-5 йил, ўсмирлар)

1. Жисмоний сифатлар: куч, тезлик, ихтисослашган машғулоти ва мусобақа чидамлилигини такомиллаштириш.

2. Ўйин техникасини мустаҳкамлаш ва аввалдан мусобақа шароитига ёндашиб ҳар хил комбинацияларни такомиллаштириш.

3. Индивидуал ва гуруҳли тактик ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш, ҳимоя ва ҳужум турларида ўрганилган ҳар хил комбинацияларни такомиллаштириш.

4. “Амплуа” бўйича ихтисослашиш. Индивидуал қобилиятни ҳисобга олган ҳолда тактик ҳаракатларда ўйин усулларини ва гандболчиларнинг ўйин амплуасига биноан такомиллаштириш.

5. Мусобақага қатнашишга тайёрлик (ўйинга тайёрлик, ўйиндан олдинги эмоционал ҳолат, ўйинга ўйин натижаси боғлиқ эмаслиги, комплекс тикланиш тадбирлари) такомиллаштирилади.

## **Тарбиявий тадбирлар**

Замонавий спорт учун машғулоти юкламалари шиддати ва ҳажмини кўпайтириш ўзига хосдир. Бу спорт мактабларида ишни ташкил этишда ўз ўрини топган. Машғулоти жараёнининг муҳим вазифаларидан бири доимо жароҳатни олдини олишдир. Жароҳатлар ўқув-машғулоти жараёни давомида самарали машғулоти тизимига ҳалақит беради. Кўпинча гандболда жароҳат тезлик юкламаларини бажаришда юзага келади, чунки бу ҳолда мушаклар, бўғимлар максимал иш бажаришига тўғри келади. Асосий сабаб тезликни кучайтириш олдиндан баданни қиздириш машқларининг етарли бўлмаслигида ва шуғулланувчилар организмнинг чарчаш ҳолатига келиб қолганлигидир.

Жароҳатни олдини олиш учун тавсия қилинади:

1. Организмни етарли даражади қиздиргандан сўнг машқ-ларни бажариш.
2. Салқин ҳавода машғулотга иссиқ спорт кийими кийиш.
3. Эрталаб вақтли максимал шиддатда тезкор-кучни ривож-лантирувчи машқларни қўлламаслик.
4. Узоқ вақт асфалт ва бошқа қаттиқ нарсалар билан тўшалган жойларда югурмаслик.
5. Мушаклар оғриганлигини сезганда юклама олишни тўхта-тиш.
6. Бўшашиш машқларини қўллаш ва уқалаш.
7. Чўзилиш машқларини тўғри бажаришни билиб олиш.
8. Тиббиёт ходимлари маслахатига кўра мушакларнинг қон билан таъминлашини яхшиловчи воситаларни қўллаш.

Машғулотда юқори юкламаларга кўникишга махсус тикла-ниш тадбирлари сабаб бўлади.

Мамлакатимизда турли ҳил тикланиш тизимлари ишлаб чиқилган, булардан юқори юкламалар билан ишлайдилар. Спорт мактабларида тикланиш тадбирларини ташкил этишда бу тизимга асосан фойдаланиш мумкин.

Тикланиш воситалари уч гуруҳга бўлинади: педагогик, иродавий, гигиеник ва тиббий-биологик.

Педагогик воситалар асосий ҳисобланади, чунки самарасиз тузилган машғулотда бошқа тикланиш воситалари бефойда бўлиши мумкин. Педагогик воситалар ўқув машғулотини тўғри тузишда тикланиш жараёнини яхшилашга қаратилади, алоҳида босқичларда ўқув-машғулот микроциклларини самарали тузишга ёрдам беради.

Махсус иродавий ўргатиш усулларини малакали рухшунослар таъсирида амалга оширилади. Аммо спорт мактабларида ўқувчи-ларнинг бўш вақтини бошқаришда уларнинг эмоционал ҳаракатини йўқ қилишда ва яна бошқа ҳолатларда мураббий ўқитувчи роли янада кучаяди. Бу шартлар тавсифи ва тикланиш жараёни мобай-нида салмоқли таъсир этади.

Гигиеник тикланиш воситалари яққол ишлаб чиқилади. Бу кун тартибига, ишга, ўқув машғулотига, дам олиш, овқатланишга талабдир. Гигиеник талабларга риоя қилиш албатта зарурдир: машғулот жойи, бинолар ҳолати ва спорт анжомлари.

Тиббий-биологик тикланиш ўз ичига қўйидагиларни олади: оқилона витаминли овқатланиш, тиклантирувчи жисмоний восита-лар. Ўқув-машғулот йиғинларида овқатланишни ташкил этишда раҳбарият қўйидагиларга эътибор бериши лозим:

1. Илмий текшириш институтлари томондан тавсия этилган овқатланиш низомига риоя этиш.
2. Қишки мавсумда витаминлардан фойдаланиш, оғир юкла-малар бериш, уларни меъёридан ошириб юбормасликни қатъий назорат қилиш.
3. Тиббий-биологик воситалар фақат тиббий ходим ва уни назорат қилувчи томонидан белгиланади.

4. Тикланиш воситалари фақат спорт иш қобилияти сусайганда ёки машғулот юкламаларини бажариш ёмонлашганда қўлланилади.

## Назарий тайёргарлик учун намунавий ўқув режа

№ 6-жадвал

Мавзу	Бошланғич тайёргарлик босқичи		Ўқув-машғулот босқичи				Спорт камолоти			Олий спорт маҳорати
	Ўқув йили									
	1 чи	2 чи	3 чи	4 чи	5 чи	6 чи	7 чи	8 чи	9 чи	Бутун давр
Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт	1		-	1	-	1	1	-	1	
Ўзбекистонда гандболнинг аҳволи ва ривожланиши		1	1	1	1	1	1	2	1	1
Спортчиларнинг иродавий сифатини тарбиялаш		1	1	1	1	1	4	4	1	1
Спортчилар организмига жис-моний машқларнинг таъсири		1	-	1	1	1	2	3	2	2
Спорт билан шуғулланувчилар учун гигиеник талаблар	1	1	-	1	1	1	2	-	1	1
<b>Услубий қисм</b>										
Спортда жароҳатни олдини олиш	1		-	1	1	1	1	1	2	2
Спорт тайёргарликнинг умумий тавсифи	-		1	1	1	1	-	-	2	2
Ўйин техникаси ва техник тайёргарлик асоси	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2
Ўйин тактикаси ва тактик тайёргарлик асоси	-	-	1	1	1	1	2	2	3	3
Тайёргарликни режалаштириш ва назорат қилиш						1	1	1	2	3
Жисмоний сифатлар ва жисмоний тайёргарлик асослари	1	1	1	1	1	1	1	2	3	4
Спорт мусобақаларини таҳлили			1	1	1	1	1	2	2	3
Бўлажак ўйинга тайёргарлик ва ўйин натижаларининг муҳокамаси	-	1	4	5	7	7	5	6	4	6
Тикланиш тадбирларининг назарий жиҳатлари	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
<b>Жами соатлар</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>32</b>

## МАВЗУЛАР

### **Ўзбекистонда жисмоний тарбия ва спорт**

“Жисмоний тарбия” тушунчаси. Жисмоний тарбия умумий маданият негизининг бир қисмдир. Ўзбекистон фуқароларининг соғлиғини мустаҳкамлашда меҳнатга тайёрлаш ва Ватанни қўриқ-лашдаги аҳамияти. Ёшларни тарбиялашда жисмоний тарбиянинг роли. Спорт таснифининг асосий маълумотлари. Спорт разрядлари ва унвонлари. Спорт разрядлари ва унвонларини бериш тартиби. Гандболда ўсмирлар разряди.

### **Ўзбекистонда гандболнинг ҳолати ва ривожланиши**

Жаҳон ва бизнинг мамлакатимизда гандболнинг тарихи ва ривожланиши. Жаҳон майдонларида Ўзбекистон гандболчилари-нинг қўлга киритган натижалари. Жаҳон ва Ўзбекистонда гандбол билан шуғулланувчилар сони. Гандбол билан шуғулланиш учун спорт мажмуалари ва уларнинг ҳолати. Ўзбекистон миллий ёшлар ва ўсмирлар терма жамоаларининг мусобақада қатнашиш якуни.

### **Спорт билан шуғулланувчилар учун гигиеник талаблар**

Гигиена ва санитария тўғрисида тушунча. Одамни қувват билан таъминловчи асосий тизимлар тўғрисидаги умумий тушунча-лар. Нафас олишнинг организм фаолиятидаги аҳамияти. Ўпканинг фаолияти. Кислород талаби. Овқат ҳазм қилиш органлари вазифаси. Мушаклар ишлаганда овқат ҳазм қилишнинг ўзига хос хусусият-лари. Умумий энергия сарф қилиш ва оқиллона овқатланиш тўғрисида тушунча. Спортчилар овқатланишида гигиеник талаблар. Витамин ва минерал тузлар миқдори. Овқатланиш тартиби, спорт вазини назорат қилиш. Овқатдан захарланиш ва унинг олдини олиш. Терининг гигиеник аҳамияти, спорт кийими ва спорт пойабзали учун гигиеник талаблар. Спортчилар учун кунлик кун тартиби.

Ёш спортчилар кун тартибида уйқу ва эрталабки гимнасти-канинг аҳамияти. Мусобақа вақтида кун тартиби. Зарарли иллатлар: чекиш, спиртли ичимликлар ичиш ва ҳоказоларни олдиш олиш.

### **Жисмоний машқларнинг спортчи организмга таъсири**

Организмнинг чарчаши ва зўриққанлиги тўғрисида тушунча. Зўриқишнинг сабаблари. Спортда тикланиш тадбирлари. Оғир юкламали машғулотлардан сўнг тикланиш тадбирларини ўтказиш. Қайта ишлаш учун тайёргарликни аниқлаш. Фаол дам олиш. Ўз-ўзини уқалаш. Спортда уқалаш. Ҳаммом. Спортча уқалашнинг асосий турлари ва усуллари.

### **Спортда учрайдиган касаллик ва жароҳатни олдини олиш**

Спортчиларда шамоллаш касаллиги, унинг сабаби ва олдини олиш. Спортчи организмни чиниқтириш. Чиниқиш турлари. Юқумли касалликлар, унинг келиб чиқиш манбаи ва тарқалиши тўғрисида умумий тушунча.

Юқумли касалликларнинг тарқалиш йўллари ва шуғулланиш вақтида олдини олиш. Гандбол билан шуғулланиш жараёнида жароҳат олиш, бахтсиз ҳолларда дастлабки ёрдам кўрсатиш. Тиббиёт ходимлари келгунга қадар сунъий нафас олдириш, жароҳатланган шахсни тиббиёт бўлимларига кузатиш. Ўқув-машғулот ва мусобақаларга иштирокни вақтинча таъқиқлаш.

### **Спорт тайёргарлигининг умумий тавсифи**

Спорт тайёргарлиги жараёни тушунчаси. Мусобақа, ўқув-машғулот ва тикланишнинг ўзаро боғлиқлиги. Ўқув-машғулотни ташкил этиш шакли. Спорт ўқув-машғулотни мавсумий тавсифининг ўзига хослиги. Умумий ва махсус тайёргарликнинг узвий боғлиқлиги. Ўқув-машғулот юкламалари тўғрисида тушунча. Ўқув-машғулот ва назорат ўйинининг аҳамияти. Ихтисослашган ва индивидуаллашган спорт ўқув-машғулотни. Техник воситалар ва тренажер анжомларини қўллаш. Ёш спортчиларнинг ўқув-машғулотни умумий тавсифи: спорт ютуқларининг ўсиши, ўқув-машғулот ва мусобақа юкламаларини чеклаш, умумий жисмоний тайёргарлик аҳамияти. Шахсий машғулот: эрталабки гимнастика, техник ҳаракатлар ва жисмоний сифатларни такомиллаштириш учун индивидуал вазифалар.

### **Спортчи продасини тарбиялаш**

Спорт фаолиятида ижтимоий вазифа асосий ҳисобланади. Спорт этикасини тарбиялаш. Ўқув-машғулот жараёнида руҳий тайёргарлик. Машғулотлар жараёнида спорт тушунчаси, баҳолаш, фикрлашни шакллантириш. Жамоа олдида жавобгарликни тарбиялаш. Умумий ва махсус руҳий тайёргарлик. Машғулотга ижодий ёндашиш. Эмоционал ҳолатни назорат қилиш, маълум мусобақа-ларга аниқ услубларни тайёрлаш.

### **Спорт тайёргарлигини режалаштириш ва назорат қилиш**

Режалаштириш турлари ва унинг моҳияти. Индивидуал тайёргарлик режасини тузиш. Тайёргарликни назорат қилиш. Тайёргарлик турларининг меъёрлари. Махсус меъёрларни назорат қилиш натижалари. Ўқув-машғулот жараёнини ҳисобга олиш. Йиллар давомида тайёргарликнинг индивидуал кўрсаткичлари. Тиббий назорат ҳақида асосий тушунча. Ёш спортчиларнинг мунтазам тиббий назорати спортдаги ютуқнинг асосидир. Ўқув-машғулот ва тикланиш мавсуми жараёнида ҳисобга олиш ва тестлар қабул қилиш. Томир уриши, нафас олиш чуқурлиги, машқлар тонуси. Гандболчиларнинг жисмоний ривожланиш даражаси. Артериал босим. Спорт билан шуғулланиш жараёнида ўз-ўзини текшириш. Ўз-ўзини текшириш кундалиги, унинг шакли, мазмуни, асосий қисмлари ва ёзилиш шакли. Ривожланиш натижалари.

### **Жисмоний қобилият ва жисмоний тайёргарлик**

Жисмоний сифатлар. Куч қобилиятлари турлари: шахсан куч, тезкор-куч. Мушаклар вазифаси ва тузилиши. Спорт билан шуғулланиш таъсирида

мушаклар тузилиши ва вазифаларининг ўзгариши. Куч қобилиятини тарбиялаш усулияти. Тезлик, уни намоён қилиш шакли. Тезлик ҳаракатини тарбиялаш услублари. Оддий тезлик ва мураккаб ҳаракат реакциясини тарбиялаш. Эгилувчанлик ва уни ривожлантириш. Техник ҳаракатларни эгаллашда чаққонлик қобилияти муҳимлиги тўғрисида тушунча. Чаққонликнинг намоён бўлиш турлари. Чаққонликни тарбиялаш усулияти. Чидамлилик тўғрисида тушунча. Чидамлилик турлари ва кўрсаткичлари. Кўп йиллик тайёргарлик жараёнида чидамлиликни такомиллаштириш усулияти.

### **Ўйин техникаси ва техник тайёргарлик асослари**

Спорт маҳоратини ўстиришда ўйин техникасининг аҳамияти тўғрисида асосий маълумотлар. Техник тайёргарлик воситалари ва услублари. Ўйин техникаси усуллари турлари. Ўйин техникаси усуллари таҳлили. Ўйин техникасини ўргатишда восита ва усулиятлар. Техник ва жисмоний тайёргарликнинг қўшилиши (бир-бирига боғликлиги). Техник усулларнинг хилма-хиллиги, техника мукамаллиги кўрсаткичлари, вариантларнинг мақсадга мувофиқ-лиги. Ўйинни видеотасмаларга ёзиб, сўнг кўрсатиш.

### **Ўйин тактикаси ва тактик тайёргарлик асослари**

Тактика ва тактик тайёргарлик асосининг мазмуни. Индиви-дуал, гуруҳли ва жамоавий тактик ҳаракатлар. Тактик усулларни муваффақиятли эгаллаш учун зарур бўлган қобилиятлар. Ўзаро тактик ҳаракатларни ўргатиш таҳлили. Тактик тайёргарликнинг спортчининг бошқа тайёргарликлари билан ўзаро боғликлиги. Видеотасмага ёзиб олинган ўйинни кўриш.

### **Спорт мусобақалари**

Спорт мусобақаларини режалаштириш, уларни ташкил этиш ва ўтказиш. Спорт турини оммалаштиришда спорт мусобақасининг аҳамияти. Спорт мусобақаси спорт маҳоратини ўстиришнинг муҳим омили сифатида.

Гандбол бўйича Ўзбекистон миллий чемпионати, шаҳар ва мактаб биринчилиги мусобақаларини ўтказиш учун мусобақалар Низоми. Мусобақадаги жамоа режаси ва мусобақа Низоми билан танишиш. Гандбол ўйин қоидалари. Мусобақа ҳакамлиги. Ҳакамлар таркиби: бош ҳакам, мусобақа ҳакамлари; майдондаги ҳакамлар, котиб, вақт белгиловчи (хронометрист), ахборотчи ва уларнинг мусобақани ташкил этиш ва ўтказишдаги роли.



**БЎСМ ва БЎОЗСМ учун 52 ҳафтага мўлжалланган  
ўқув-машғулотларнинг намунавий ўқув режаси**

№ 7-жадвал

№	Тайёргарлик турлари	Бошланғич тайёр-гарлик босқичи		Ўқув-машқ				Спорт камолоти			Олий спорт маҳорати
		Ўргатиш йили									
		1-чи	2-чи	1-чи	2-чи	3-чи	4-чи	1-чи	2-чи	3-чи	Бутун давр
1.	Назарий	6	8	12	14	18	20	24	26	28	32
2.	Умумий жисмоний	66	96	124	136	158	170	196	210	226	268
3.	Махсус жисмоний	46	56	90	110	144	168	210	230	238	280
4.	Техник	80	84	116	130	154	172	200	214	236	272
5.	Тактик	38	64	98	110	146	170	212	224	252	294
6.	Ўйин	52	72	110	130	166	184	222	242	268	286
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари									
8.	Тикланиш тадбирлари	10	12	24	40	58	66	74	88	90	110
9.	Ўйриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	-	-	-	-	20	22	30	34	34	40
10.	Психологик тайёргарлик	6	10	24	28	36	32	36	36	34	34
11.	Назорат синовлари	8	14	26	30	36	36	44	48	50	48
12.	Мусобақаларда ишштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича									
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари									
14.	52 ҳафтадаги умумий соатлар ҳажми	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1352</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
15.	Бир ҳафталик юклама	<b>6 с.</b>	<b>8 с.</b>	<b>12 с.</b>	<b>14 с.</b>	<b>18 с.</b>	<b>20 с.</b>	<b>24 с.</b>	<b>26 с.</b>	<b>28 с.</b>	<b>32 с.</b>

Юқори малакали спортчиларни тайёрлашнинг кўп йиллик тузимининг ҳар бир ёш босқичида юқламаларни аниқ режалаш-тириш талаб этилади. Бу юқламалар машғулот жараёнида қўллани-ладиган восита ва усуллар билан аниқланади. Гандбол мавсумининг йиллик циклида тайёргарликнинг барча турлари бўлиши шарт, уларнинг шакли бир-биридан фарқ қилиши мумкин (7-жадвал). Умумий жисмоний ва техник тайёргарлик нисбатан махсус жисмоний, тактик ва мусобақа юқламалари бирмунча устунликка эга бўлиб, у мунтазам орттирилади.

## Ҳар хил босқичда барча тайёргарлик турларининг нисбати

№ 8-жадвал

Тайёргарлик турлари	Кўп йиллик босқичи		
	Дастлабки тайёргарлик	Дастлабки ихтисослик	Чуқурлашган ихтисослик
УЖТ	25	21	18
МЖТ	16	18	19
Техник	21	20	17
Тактик	15	16	16
Ўйин	17	16	18
Мусобақа	6	9	12
<b>ЖАМИ:</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Ҳар хил йўналишда юкламаларни тақсимлашга умумий ёндашилади, барча босқичларда тахминан бўлинадиган соатлар жисмоний тайёргарлик (умумий ва махсус билан бирга), техник (техник-тактик билан бирга) ва ўйин (машғулотдаги ўйин, назорат ва тақвим ўйинлари билан бирга) тайёргарликка бўлинади. Аммо босқичдан-босқичга махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми (умумий тайёргарлик камайтирилиши эвазига) оширилади (5-жадвал). Шун-дай ҳолат техник ва тактик тайёргарликда ҳам кузатилади. Мусо-бақада ўйин юкламалари ўйин тайёргарлигига нисбатан (машғулот ўтказиш жараёнида) оширилади.

Асосан болалар мусобақалари бошқа шаҳарларга бориш сабабли кўп кунлик бўлиши мумкин, шунинг учун буни инобатга олиш жуда муҳимдир. Юқоридагиларни ҳисобга олиб, йиллик тайёргарлик микроциклини шундай режалаштириш керакки, ёш гандболчилар ўша вақтда мусобақаларда муваффақиятли иштирок этишига замин яратилиши лозим.

Катта ёшдаги гандбол усталарининг мусобақа юкламалари юрак қисқариш тезлиги 165-180 минутига/зарбага тенг бўлади. Шунинг учун машғулот юкламалари шиддатини шу даражага тенг

## Ҳар хил босқичда тайёргарлик турларининг нисбати

№ 9-жадвал

Тайёргарлик турлари	Кўп йиллик тайёргарлик босқичи		
	Дастлабки тайёргарлик	Дастлабки ихтисослик	Чуқурлашган ихтисослик
<b>Жисмоний тайёргарлик</b>			
УЖТ	60	54	50
МЖТ	40	46	50
<b>Техник-тактик тайёргарлик</b>			
Техник	60	55	50
Тактик	40	45	50
<b>Ўйин тайёргарлиги</b>			
Ўйин	70	65	60
Мусобақа	30	35	40

режалаштириш лозим. Юқори шиддатли машғулотда бажарила-диган машқларда томир уриши меъёрий бўлса, бу спортчининг спорт ҳолатига келишига йўналтирилган бўлади. Агар машғулотлар шиддати паст бўлса, унда гандболчилар мусобақа шароитида самарали ҳаракат қила олмайди.

Юкламалар миқдорини аниқлашда махсус чидамлилиқни тарбиялаш учун болаларнинг томир уриши катталарникидан юқори бўлишини ҳисобга олишни унутмаслик керак.

Машғулотда тез ижобий самара олиш учун юклама йўнали-шини оширишни билишдан ташқари, машқларни бир-бирига боғлаб йўналтиришни билиш ҳам зарур. Бунда бир йўналишда ҳаракат воситаларини танлаш самарали ҳисобланади. Аммо агар машғулот-да ҳар хил вазифаларни ечиш зарур бўлса, у ҳолда олдин тезкор-куч машқлари кўлланилади, сўнг тезкор чидамлилиги воситалари, ундан кейин эса умумий чидамлилиқ ривожлантирувчи юкламалар берилади. Айниқса, ўқув-машғулот йиғинларида машғулотни ту-зишга илмий ёндашиш шарт. Бу ерда 4:1 ва 3:1 микроциклни кўллаш мумкин.

Бир кунда уч маҳал машғулот ўтказилганда ҳар бир дарснинг аниқ йўналиши бўлиши шарт. Эрталабки машғулот организмнинг умумий ҳолатини, тонусини кўтаришга хизмат қилиб, кейинги машғулотларда иш қобилиятини яхшилашга хизмат қилади. Кундузги ва кечки машғулотлар тайёргарликнинг асосий вазифала-рини ҳал этади. Микроцикл куни бир йўналишдаги асосий вазифани ҳал этишга қаратилади, бошқалари иккиламчи ҳисобланади.

Ўйин машқлари ўтказилганда албатта ўйинчилар сони, майдон ўлчами, ўйинга кўйилган вазифа (шахсий ёки ҳудудли ҳимоя, устунликка эга бўлиб ёки бўлмасдан) ҳисобга олиниши лозим, чунки барча бундай ҳолатлар машқлар шиддатига таъсир қилади. Кўпчалиқ бўлиб машқларни бажарувчи гандболчилар сон жиҳатдан ҳам, машқ суръати, машқлар орасидаги “танаффус”нинг қисқартирилиши ва узайтирилишига боғлиқ бўлади.

Ёзги спорт оромгоҳида ўтказиладиган машғулотлар режалари кўзланадиган зарур восита ва вазифаларни ечишга қаратилади.

### **Йиллик тайёргарлик циклининг режаси**

Ўқув-машғулот жараёнини тузишдаги муҳим масалалардан бири, бу дастур материалларини ўқув йиларига тақсимлашдир, чунки, босқич ва ҳафталик микроцикл – режалаштиришнинг асосий негизи устундир.

Мазкур дастур тайёргарликни босқичма-босқич тузишни тавсия этади. Дастурда ҳар бир ўқув йили учун намунавий режа-жадвал сифатида берилади (2.7-2.12-жадваллар). Бошланғич тайёрлов гуруҳи ва 1-чи йил ўқув-машғулот гуруҳи учун ҳар бир йиллик микроцикл 3 циклдан, каттароқ гандболчилар учун 4 циклдан иборат бўлади. Ҳар бир цикл таълим вақтидаги мусобақа билан яқунланади, бу мусобақаларга тайёргарлик режаси уч босқичдан тузилади.

Шунга боғлиқ дастурда ҳар бир тайёргарлик босқичида микроциклдаги машғулотлар мазмуни босқичларга биноан умумий тайёргарлик, махсус тайёргарлик, мусобақаолди ва мусобақа йўналишига қаратилмоғи лозим.

Умумий тайёргарлик микроцикли янги материалларни ва жисмоний тайёргарликни ўргатишга қаратилади. Махсус тайёргарликда эса техник-тактик такомиллаштириш ва ўйин йўналиши мусобақаолди машқлари ҳажми оширилиб, жисмоний тайёргарликни ривожлантириш вазифаси фақат махсус гандбол воситалари орқали ҳал этилади.

**Бошланғич тайёрлов гуруҳи (1 йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (6 соат)**

№ 10-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	1		1		1		1		1		1		6
2.	Умумий жисмоний	8	7	6	6	7	5	5	5	5	4	4	4	66
3.	Махсус жисмоний	4	4	4	5	5	5	4	4	3	3	3	2	46
4.	Техник	6	6	6	5	7	7	7	7	8	7	6	8	80
5.	Тактик	2	3	2	4	2	3	4	3	4	4	4	3	38
6.	Ўйин	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	52
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари		1	1	1			1	1	1	1	2	1	10
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти													-
10.	Психологик тайёргарлик		1		1				1			1	2	6
11.	Назорат синовлари	1		2			2				2		1	8
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
14.	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

**Бошланғич тайёрлов гуруҳи (1 йилдан кўп) учун ўқув соатлари  
таксимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (8 соат)**

№ 11-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	1	1	1		1		1	1	1		1		8
2.	Умумий жисмоний	7	8	8	7	7	8	9	9	9	9	8	7	96
3.	Махсус жисмоний	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
4.	Техник	6	6	6	7	7	8	7	7	7	7	8	8	84
5.	Тактик	5	5	5	5	5	7	7	7	5	5	4	4	64
6.	Ўйин	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасида ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9.	Ўйриқчилик ва ҳакамлик амалиёти													-
10.	Психологик тайёргарлик		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10
11.	Назорат синовлари	2		2	1	2		2	1	1	2		1	14
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасида ташқари												
14.	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>416</b>

**Ўқув-машқ гуруҳи (1-йил) учун ўқув соатлари таксимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (12 соат)**

№ 12-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий		1		1	1		3	1		1	2	2	12
2.	Умумий жисмоний	10	11	10	10	11	8	12	10	11	11	10	10	124
3.	Махсус жисмоний	8	8	8	7	7	7	8	8	8	7	7	7	90
4.	Техник	9	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	116
5.	Тактик	8	8	8	8	8	8	9	8	9	8	8	8	98
6.	Ўйин	9	9	9	9	9	9	10	9	10	9	9	9	110
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасида ташқари												

8.	Тикланиш тадбирлари	2	2	2	4	2	2		2	2	2	2	2	24
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти													-
10.	Психологик тайёргарлик	4	2	2	2	2	4		2		2	2	2	24
11.	Назорат синовлари	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
<b>14.</b>	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

**Ўқув-машқ гуруҳи (2-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (14 соат)**

№ 13-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	2		1	2	1	3	2		2			1	14
2.	Умумий жисмоний	12	12	12	11	12	10	12	11	11	11	11	11	136
3.	Махсус жисмоний	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9	110
4.	Техник	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11	130
5.	Тактик	9	9	9	9	9	8	12	9	9	9	9	9	110
6.	Ўйин	11	10	11	11	11	9	12	11	11	11	11	11	130
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	4	40
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти													-
10.	Психологик тайёргарлик	2	5		2	4	5		2	2	2	2	2	28
11.	Назорат синовлари		3	3	3	3	4		3	3	3	3	2	30
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
<b>14.</b>	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>58</b>	<b>64</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

**Ўқув-машқ гуруҳи (3-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (18 соат)**

№ 14-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	3		3		4			3	2		2	1	18
2.	Умумий жисмоний	13	14	13	14	13	12	14	13	13	13	13	13	158
3.	Махсус жисмоний	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
4.	Техник	12	14	12	14	12	13	16	12	13	12	12	12	154
5.	Тактик	12	12	12	12	12	12	13	12	12	13	12	12	146
6.	Ўйин	13	14	13	14	13	14	16	13	14	14	14	14	166
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	4	6	4	6	4	6	6	4	4	6	4	4	58
9.	Ўйриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	20
10.	Психологик тайёргарлик	4	2	5	1	4	2		3	3	4	4	4	36
11.	Назорат синовлари	2	2	2	4	3	3	1	4	3	3	4	5	36
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
<b>14.</b>	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>80</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

**Ўқув-машқ гуруҳи (4-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (20 соат)**

№ 15-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	2	2	2		2	2	2	2	2	1	2	1	20
2.	Умумий жисмоний	14	14	14	14	15	13	16	14	14	14	14	14	170
3.	Махсус жисмоний	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4.	Техник	15	15	14	14	15	14	14	14	15	14	14	14	172
5.	Тактик	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	14	170
6.	Ўйин	16	16	16	15	15	15	16	15	15	15	15	15	184
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари												
8.	Тикланиш	5	5	5	6	6	5	6	6	6	5	5	6	66

	тадбирлари													
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	1	22
10.	Психологик тайёргарлик	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	4	32
11.	Назорат синовлари	2	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	36
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
<b>14.</b>	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>89</b>	<b>84</b>	<b>89</b>	<b>86</b>	<b>88</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>1040</b>

**Спорт камолоти гуруҳи (1-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (24 соат)**

№ 16-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	2	2	2	2	3	1	2		1	3	3	3	24
2.	Умумий жисмоний	17	17	16	16	17	16	17	16	16	16	16	16	196
3.	Махсус жисмоний	18	18	18	17	18	17	18	18	17	17	17	17	210
4.	Техник	16	16	16	16	17	17	17	17	17	17	17	17	200
5.	Тактик	17	17	18	18	17	17	18	18	18	18	18	18	212
6.	Ўйин	18	18	19	19	19	18	19	19	19	18	18	18	222
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасидан ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	6	6	6	6	6	6	7	7	6	6	6	6	74
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	30
10.	Психологик тайёргарлик	4	3	2	3	4	2	3	2	3	3	3	4	36
11.	Назорат синовлари	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	44
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасидан ташқари												
<b>14.</b>	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>106</b>	<b>100</b>	<b>106</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>1248</b>



**Спорт камолоти гуруҳи (2-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (26 соат)**

№ 17-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	3	26
2.	Умумий жисмоний	18	18	17	17	18	17	19	17	18	17	17	17	210
3.	Махсус жисмоний	19	20	19	19	20	18	20	19	19	19	19	19	230
4.	Техник	17	17	19	17	17	18	18	19	18	18	18	18	214
5.	Тактик	18	19	19	20	19	18	20	18	19	18	18	18	224
6.	Ўйин	20	20	20	20	21	20	20	20	21	20	20	20	242
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасида ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	7	8	7	7	8	7	8	7	8	7	7	7	88
9.	Ўйриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	34
10.	Психологик тайёргарлик	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	36
11.	Назорат синовлари	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	48
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасида ташқари												
14.	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>110</b>	<b>116</b>	<b>112</b>	<b>114</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>112</b>	<b>1352</b>

**Спорт камолоти гуруҳи (3-йил) учун ўқув соатлари тақсимотининг  
НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (28 соат)**

№ 18-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар												Жами соатлар
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Назарий	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	28
2.	Умумий жисмоний	19	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	226
3.	Махсус жисмоний	20	20	20	19	20	19	20	20	20	20	20	20	238
4.	Техник	20	20	19	20	20	20	20	20	20	19	19	19	236
5.	Тактик	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
6.	Ўйин	22	23	22	23	22	23	23	22	22	22	22	22	268
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасида ташқари												
8.	Тикланиш	7	8	8	7	7	7	8	7	8	7	8	8	90

	тадбирлари													
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	34
10.	Психологик тайёргарлик	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34
11.	Назорат синовлари	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	50
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасида ташқари												
14.	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>119</b>	<b>124</b>	<b>121</b>	<b>122</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>121</b>	<b>1456</b>

**Олий спорт маҳорати гуруҳи учун бутун ўқув даврига ўқув соатлари тақсимотининг НАМУНАВИЙ ЙИЛЛИК ЖАДВАЛИ (32 соат)**

№ 19-жадвал

№	Тайёргарлик бўлимлари	Ойлар											Жами соатлар	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1.	Назарий	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	32
2.	Умумий жисмоний	22	22	22	23	23	22	23	23	22	22	22	22	268
3.	Махсус жисмоний	23	23	24	23	24	24	24	23	23	23	23	23	280
4.	Техник	22	23	23	23	22	22	23	23	23	22	23	23	272
5.	Тактик	24	25	24	25	25	24	25	24	25	25	24	24	294
6.	Ўйин	24	24	24	23	24	23	24	24	24	24	24	24	286
7.	Назорат тақвим ўйинлари	Соат сеткасида ташқари												
8.	Тикланиш тадбирлари	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	110
9.	Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	40
10.	Психологик тайёргарлик	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	34
11.	Назорат синовлари	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
12.	Мусобақаларда иштирок этиш	Оммавий спорт тадбирлари тақвим режаси бўйича												
13.	Тиббий текширув	Соат сеткасида ташқари												
14.	<b>Бир ҳафталик юклама</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>136</b>	<b>142</b>	<b>138</b>	<b>140</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>138</b>	<b>1664</b>

**Бошланғич тайёрлов гуруҳининг ҳафталик микроцикл йўналиши  
намунавий рақамлари**

Умум жисмоний тайёргарлик: 1-11, 20-25, 32-34, 41 ва 42

Микроциклда машғулот йўналиши:

- 1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
- 2-кун – жисмоний тайёргарлик (1 соат)
- 3-кун – техник-тактик тайергарлик (2 соат)
- 4-кун – дам олиш куни
- 5-кун – жисмоний тайёргарлик (2 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
- 7-кун – дам олиш

Махсус тайёргарлик: 12-16, 26-28, 35-37.

Микроциклда машғулот йўналиши:

- 1-кун – техник – тактик тайёргарлик (2 соат)
- 2-кун – жисмоний тайёргарлик (1 соат)
- 3-кун – ўйин тайёргарлик (2 соат)
- 4-кун – дам олиш
- 5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
- 7-кун – дам олиш

Мусобақаолди:

Микроциклда машғулот йўналиши:

- 1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
- 2-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
- 3-кун – ўйин тайёргарлиги (1 соат)
- 4-кун – дам олиш
- 5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
- 7-кун - дам олиш

Мусобақа: 14, 31, 40

Мусобақа микроциклида 3-4 ўйин тикланиш машғулоти сифатида ўтказилади.

**Биринчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун  
ҳафталик микроцикл йўналиши ва рақамлари**

Умумий жисмоний тайергарлик микроцикллари: 1-9, 20-25, 32-34, 41-46.

Микроциклда машғулот йўналиши:

- 1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 2-кун – жисмоний тайёргарлик (2 соат)
- 3-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 4-кун – дам олиш

- 5-кун – жисмоний тайёргарлик (2,5 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)
- 7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 10-13, 20-23, 24-27, 35-36.

Микроциклда машғулоти йўналиши:

- 1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 2-кун – жисмоний тайёргарлик (2,5 соат)
- 3-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)
- 4-кун – дам олиш
- 5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
- 7-кун – дам олиш.

Мусобақа олди микроцикллари: 14-18, 28-30, 37-39.

Микроциклда машғулоти йўналиши:

- 1-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 2-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 3-кун – ўйин тайёргарлиги (2,5 соат)
- 4-кун – дам олиш
- 5-кун – техник-тактик тайёргарлик (2,5 соат)
- 6-кун – ўйин тайёргарлиги (2 соат)
- 7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 19-31, 40.

Мусобақа микроциклларида кетма-кет 3-4 ўйин ўтказилади.

### **Иккинчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулоти гуруҳлари учун ҳафталик микроцикллар йўналиши ва рақамлари**

Умумий тайёргарлик микроцикллари: 1-4, 10-13, 20-25, 32-34, 41-46.

Микроциклда машғулоти йўналиши:

- 1-кун 1-машғулоти 1 соат – жисмоний тайёргарлик
- 2- машғулоти 1,5 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулоти 2 соат – жисмоний тайёргарлик
- 3-кун 1-машғулоти 1,5 соат – техник тайёргарлик
- 2-машғулоти 1,5 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 4-кун – дам олиш
- 5-кун 1-машғулоти 2 соат – жисмоний тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулоти 2,5 соат – ўйин тайёргарлиги
- 7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 5-6, 14-16, 26-28, 35-37.

Микроциклда машғулоти йўналиши:

- 1-кун 1-машғулоти 1 соат – техник-тактик тайёргарлик

2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-кун 1-машғулот 2 соат – жисмоний тайёргарлик  
3-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
4-кун – дам олиш  
5-соат 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2- машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
7-кун – дам олиш.

Мусобақаолди микроцикллари: 7-8, 17-18, 29-30, 38-39.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши:

1-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
3-кун 1-машғулот 2,5 соат – ўйин тайёргарлиги  
4-кун – дам олиш  
5-кун 1-машғулот 2,5 соат – техник-тактик тайёргарлик  
6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 19,31,40

Мусобақа микроциклларида кетма-кет 3-4 ўйин ўтказилади.

### **Учинчи йил шуғулланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун ҳафталик микроцикллар йўналиш ва рақамлари**

Умумий тайергарлик микроцикллари: 1-3, 10-13, 20-24, 32-35.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши.

1-кун 1-машғулот 1 соат – тезлик ва сакровчанликни такомил-лаштириш  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-кун 1-машғулот 1 соат – ўйинда чаққонликни такомил-лаштириш  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
3-кун 1-машғулот 1 соат – тўпни отиш учун зарур бўлган сифатларни такомиллаштириш  
4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал тайёргарлик  
5-кун 1-машғулот 1 соат – тезлик ва сакровчанликни такомил-лаштириш  
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик  
6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 4-6, 14-16, 25-28, 36-39.

Микроциклда машғулотнинг йўналиши

1-кун 1-машғулот 1 соат – сакровчанликни такомиллаштириш  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-кун 1-машғулот 2 соат – чаққонликни ривожлантириш  
3-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 1 соат – ўйин тайёргарлиги.

- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал тайёргарлик
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – ўйиндаги чаққонликни такомил-лаштириш  
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
2-машғулот 1 соат – назарий тайёргарлик.

Мусобақаолди микроцикллари: 7 ва 8, 17 ва 18, 29 ва 30, 40 ва 41.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши

- 1-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги
- 3-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 1 соат – ўйин тайергарлиги.
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот, тикланиш тадбирлари
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги – назарий тайёргарлик.

Мусобақа микроцикллари: 9, 19, 31, 42.

4-6 тақвим ўйини ва улар орасида тикланиш машғулотлари ўтказилади.

### **Бешинчи йил шуғилланувчи ўқув-машғулот гуруҳлари учун ҳафталик микроцикллар йўналиши ва рақамлари**

Умумий тайергарлик микроцикллар: 1-3, 10-12, 20-23, 32-38.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши

- 1-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик
- 3-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги
- 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот
- 5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 6-кун 1-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги
- 7-кун – дам олиш.

Махсус тайёргарлик микроцикллари: 4-6, 13-15, 24-27, 39-43.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши

- 1-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
2-машғулот 1 соат – техник-тактик тайёргарлик
- 2-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
2-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик

3-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
 2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги  
 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот  
 5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
 2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги  
 6-кун 1-машғулот 2 соат – тақвим ёки назорат ўйини – наза-рий тайёргарлик  
 7-кун – дам олиш.

Мусобақаолди микроцикллари: 7 ва 8, 16 ва 18, 28 – 30, 44-46.

Микроцикл машғулотларининг йўналиши.

1-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
 2-кун 1-машғулот 2 соат – техник-тактик тайёргарлик  
 2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
 3-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
 2-машғулот 2 соат – ўйин тайёргарлиги  
 4-кун 1-машғулот 2 соат – индивидуал машғулот  
 5-кун 1-машғулот 1 соат – жисмоний тайёргарлик  
 2-машғулот 2 соат – ўйин тайергарлиги  
 6-кун 1-машғулот 2 соат – тақвим ёки назорат ўйини – наза-рий тайёргарлик  
 7-кун – дам олиш.

Мусобақа микроцикллари: 9, 19, 31, 47.

4-6 тақвим ўйинлар ва улар орасига тикланиш машғулотлари ўтказилади.

## 2.4. Амалий машғулотлар учун дастурий материаллар.

**Техник тайёргарлик**  
**Дастлабки тайёргарлик босқичи ва 4 йиллик ўқув-машғулот босқичи**  
**учун ўқув материаллари**

### Хужум техникаси

№ 20-жадвал

Ўйин усуллари	Дастлабки тайергарлик		Ўқув – машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
Хужумчи дастлабки ҳолати	+	+	+			
Йўналишни ўзгартириб югуриш	+		+			
Тезникни ўзгартириб югуриш	+	+	+			
Елка билан олдинга югириш	+	+				
Олди ва орқа билан олдинга югуриш	+	+	+			

Маккисимон югуриш	+	+	+			
Ён томонга қадамни катта ташлаб илонизисимон югуриш		+	+			
Депсиниб сакраб югуриш		+	+			
Бир ва икки оёқда олдинга, ёнга, юкорига сакраш	+	+	+			
Аввал қўлга, кейин кўкракка тушиб йиқилиш				+	+	+
Сонлар орқали йиқилиб, орқа томонга ўтиб кетиш				+	+	+
Жойда тўпни икки қўллаб илиш	+					
Сакраб икки қўллаб тўпни илиш	+	+	+			
Ўнг ва чап томондан тўпни илиш		+	+			
Етиб келмаган ва ўтиб кетаётган тўпни илиш		+	+	+		
Юқори ва пастдан узатилган тўпни илиш	+	+	+			
Ерда думалаб кетаётган тўпни илиш	+	+	+			
Ердан сапчиб кетаётган тўпни илиш		+	+			
Қадам ташлаб тўпни илиш	+	+				
Югуриб ҳаракат қилиб тўпни илиш	+	+	+			
Қарши учиб кетаётган тўпни илиш	+	+				
Фаол қаршилиқда икки қўллаб тўпни илиш			+	+		
Катта тезликда келаётган тўпни илиш			+	+		

### Услубий қисм

№ 21-жадвал

Ўйин усуллари	Дастлаб-ки тайёр-гарлик		Ўқув-машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
Бир қўллаб тўпни илиш						
Бир қўллаб тўпни бармоқлар билан ушлаб илиш						
Жойида туриб ва ҳаракатда ердан сапчиган тўпни икки қўллаб илиш					+	+
Жойида туриб икки қўллаб тўпни итариб узатиш				+		+
Жойида туриб тўпни бир қўллаб силкитиб узатиш	+					



Тўпни юқоридан силтаб узатиб, сўнг ҳаракатга ўтиш		+				
Тўпни ён томондан силтаб узатиб, сўнг ҳаракатга ўтиш	+					
Оддий кадамларда ҳаракатда тўпни узатиш	+					
Юриб ва югуриб қайчисимон кадамларда тўп узатиш	+					
Шерик билан бир ҳил йўналишда ҳаракат қилиб тўп узатиш		+	+			
Тўғри траекторияда тўп узатиш	+	+				
Ёйсимон траекторияда тўп узатиш		+	+			
Ердан сапчитиб тўп узатиш		+	+			
Ердан сапчиб улгурмаган тўпни илиб узатиш				+	+	
Бир қўллаб тўп узатиш			+	+		
Орқадан айлангириб панжа билан тўп узатиш				+	+	+
Тўпни юқорисидан ушлаб панжа билан тўп узатиш				+	+	+
Сакраб бурилиб тўп узатиш			+	+		
Тўсиқлар орасидан ўтиб тўп узатиш		+	+	+		
Жойида туриб тўпни ерга бир-бир уриб ҳаракат қилиш	+					
Жойида туриб тўпни ерга кўп марталаб уриб ҳаракат қилиш	+	+				
Тўғри йўналишда тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+				
Йўналишларни ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+	+	+		
Тезликни ўзгартириб тўпни ерга уриб олиб юриш	+	+	+			
Баланд сапчитиб тўпни олиб юриш	+	+				
Паст сапчитиб тўпни олиб юриш		+	+	+	+	+
Бир қўлда ерга уриб олиб келаётган тўпни орқа томон иккинчи қўлга ўтказиш				+	+	+
Бир неча фаол ҳаракат қилувчи химоячиларни айланиб ўтиб, тўпни ерга уриб олиб юриш				+	+	+
Олдинга ташланган тўпни олиб, сўнг орқага уриб олиб юриш		+	+	+		
Жойида туриб юқоридан силтаб отиш	+	+				

Югуриб келиб горизонтал траекторияда тўпни отиш	+	+	+			
Ҳар хил траекторияда тўпни отиш			+	+	+	+
Ҳар хил траекторияда учиб келаётган тўпни олиб, сўнг отиш					+	+
Тўпни сапчителиб отиш	+	+	+			
Тўпни силтаб сапчителиб отиш			+	+	+	+
Тўпни сапчителиб айлантериб отиш					+	+
Олдинга чалмаш қадам ташлаб тўпни отиш		+	+	+	+	+
Орқага чалмаш қадамлар ташлаб тўпни отиш				+	+	+
Ён томонга қадамлаб ҳаракат қилиб тўп отиш					+	+
Гавдани ўнг томонга эгиб таяниб тўп отиш			+	+	+	+
Гавдани чап томонга эгиб таяниб тўп отиш			+	+	+	+
Жойида туриб ён томондан силтаб тўп отиш		+	+			
Югуриб ён томондан чалмаш қадамлар ташлаб тўп отиш		+	+	+	+	+
Айланиб ён томондан тўп отиш				+	+	+
Оёқларда депсиниб сакраб тўп отиш	+	+	+	+	+	+
Ҳар хил оёқларда депсиниб, сакраб тўп отиш			+	+	+	+
Ёйсимни траекторияда келаётган тўпни олиб, сакраб отиш			+	+	+	+
Сакраб, гавдани ўнг томонга эгиб тўп отиш				+	+	+
Сакраб гавдани чап томонга эгиб тўп отиш (қўл бош ортидан силтаниб)				+	+	+
Сакраб гавдани чап томонга эгиб тўп отиш (қўл орқа томондан силтаниб)				+	+	+
Қаршиликсиз тўпни эгаллаб, таянмаган ҳолда отиш					+	+
Зонага (худудга) ёриб кириб таянмаган ҳолда тўпни эгаллаб отиш						+
Йиқилиб тўп отиш (қўлларга тушиб)			+	+	+	+

Йиқилиб тўп отгандан сўнг оёқ ва кўлларга тушиш		+	+			
Чап-ўнг томонга депсиниб, йиқилиб тўп отиш					+	+
Йиқилиб, ҳар хил оёқларга тушиб тўп отиш				+	+	+
Ўнг оёқ билан депсиниб йиқилиб тўп отиш						+
Чап оёқ билан депсиниб йиқилиб тўп отиш					+	+
Тўп отаётган қўл томонига айланиб йиқилиб тўп отиш				+	+	+
Икки оёқга таянган ҳолда жарима тўп отиш	+	+	+	+	+	+
Бир оёққа таяниб жарима тўп отиш			+	+	+	+
Йиқилиб жарима тўп отишни бажариш			+	+	+	+
Икки оёқда туриб йиқилиб жарима тўп отишни бажариш				+	+	+
Маълум бир ўйин амплуаси тавсифини ҳисобга олган ҳолда уларнинг усулларини такомиллаштириш			+	+	+	+

### Ҳимоя техникаси

№ 22-жадвал

Ўйин усуллари	Дастлаб-ки тайёр-гарлик		Ўқув-машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
Ҳимоячининг туриш ҳолати	+	+	+			
Ҳаракатлар	+	+	+			
Ҳимоячининг туриш ҳолатида олдинга-орқага ҳаракат қи-лиш	+	+	+	+	+	+
Жойида туриб тўпни ерга уриб юрганда, тўпни уриб чиқариш	+	+	+			
Қадамлаб ёки югуриб тўпни ерга уриб олиб юрилган тўпни уриб чиқариш		+	+	+	+	+
Параллел ҳаракатда ерга уриб олиб юрилган тўпни уриб чиқариш		+	+	+	+	+

Жойида туриб юқоридан икки қўллаб тўпни тўсиш	+	+	+			
Сакраб, юқоридан икки қўллаб тўпни тўсиш		+	+	+	+	+
Пастдан, ёндан бир қўллаб тўпни тўсиш	+	+	+	+	+	+
Хужумчи билан параллел ҳаракатда тўпни тўсиш			+	+	+	
Тўпсиз ўйинчини тўсиш	+	+	+	+	+	+
Тўп билан бўлган ўйинчини тўсиш		+	+	+	+	+
Ўйинчини тўсиш			+	+	+	+
Таянган ҳолда отилган тўпни олиб қўйиш				+	+	+
Сакраб отилган тўпни олиб қўйиш					+	+
Дарвозабоннинг туриш ҳолати	+	+	+			
Дарвозада ҳаракат қилиш		+	+	+		
Жойида туриб икки қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+	+				
Жойида туриб юқоридан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+		+	+	+	+
Сакраб, юқоридан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш		+	+		+	+
Бир қўллаб ён томондан тўпни ушлаб қолиш	+	+	+	+	+	+
Паст томондан бир қўллаб тўпни ушлаб қолиш	+	+	+			
Оёқ билан ҳатлаб тўпни қайтариш		+	+	+	+	
Оёқларни бир-бирига жуфт-лаштириб тўпни қайтариш		+	+	+	+	+
Олдинга сапчиб икки оёқ билан тўпни қайтариш			+		+	
“Шпагат”да тўпни қайтариш			+	+	+	+
Тўпни дарвоза ортига уриб қайтариш			+	+	+	+
Икки қўллаб тўпни майдонга қайтариш		+	+	+	+	+
Бир қўллаб тўпни майдонга қайтариш				+	+	+
Майдондан сапчиб келган тўпни илиш	+	+	+			
Майдон ўйинчилари техни-каси	+	+	+	+	+	

## **Ўқув-машғулот босқичи 5-йил шуғулланувчилари учун ўқув материаллари**

### **Хужум техникаси**

Маълум бир ўйин амплуаси тавсифи билан усуллар такомиллаштирилади. Аввалдан ўрганилган ўйин усуллари жамоадаги ўйинчилар амплуаси, жисмоний тайёргарлиги ва материалларни индивидуал ўзлаштириши усули асосида такомиллаштирилади.

### ***Иккинчи қатор хужумчи ўйинчилар учун***

Ҳаракатланиш. Югуриш: қисқа масофага сакраб, чалмаш қадамлар билан, ўнг ва чап ён билан қадамма-қадам, оддий қадам, кенг ва қисқа, олдинга қараб, ён билан, орқа билан олдинга; бир ва икки оёқда тўхташ; бир ва икки оёқда юқорига ва узунликка сакрашларни такомиллаштириш. Тўпни эгаллаб юриш.

Жойида туриб, ҳаракатда ва сакраб гавдани бурмасдан икки қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни илиш. Бир қўллаб тўпни узатиш (силтаб, итариб), кафт (қисм) билан жойида, ҳаракатда, югуриб, бир, икки, уч қадамдан сўнг, сакраб юқори тезликда келган тўпни тўхтатиб, ердан сапчиб келган, химоячи яқинида ҳар хил йўналишдаги тўпларни илиш. Ҳаракатдаги шеригига узун ва қисқа масофага тўп ўзатиш. Тўпга қарамасдан тўпни ерга уриб олиб юриш ва максимал тезликда таъқиб қилиб келаётган рақибдан қутилиш мақсадида ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Тўпни бир қўллаб юқоридан, ёндан, чап ва ўнг томонга гавдани буриб, таяниб, сакраб ҳар хил ҳаракатда узоқ ва яқин масофадан, ҳар хил траекторияда тўп узатиш.

### ***Биринчи қатор ва ён бурчак хужумчилари учун***

Ҳаракатланиш. Қисқа бўлакли масофаларга кенг ва майда қадамларда тезланиш, ҳаракат йўналишини ўзгартириб ҳаракат қилишни такомиллаштириш. Ўнг ва чап оёқда депсиниб ён томонларга сакраш. Тўпга эгаллаб юриш.

Бир ва икки қўллаб (олдиндан ва ён томондан) юқори тезликда ҳаракат қилиб (химоячилар яқинида) тўпни илиш. Юқори тезликда йўналишларни ўзгартириб, ҳар хил томонларга бурилиб тўпни ерга уриб олиб юриш. Бир қўллаб (юқоридан, ёндан, пастдан) гавдани ўнг ва чап томонларга эгиб, ҳар хил траекторияларда, узунликка ва юқорига сакраб тўпни отиш. Жойдан югуриб, таяниб ва сакраб бир қўллаб йиқилиб (қўл ва ёнбошга) тўп отиш.

### ***Биринчи қатор хужумчи (дарвоза майдони чизиги бўйлаб) ўйинчилари учун***

Дарвоза майдони чизигига оёқ товонларини тўғри қўйиб юриш ва югуриш ҳаракатларини такомиллаштириш. Бир ва икки оёқни тўғри қўйиб сакраш. Жойида ва ҳаракатда қўлга, ёнбошга, гавдага йиқилишни ўрганиш.

Тўп эгаллаб юриш. Жойида (оёқларни силжитмасдан) бир ва икки кўллаб тўпни илиш. Ҳимоячилар яқинида ҳаракатда олдинга, ёнга ва орқа билан сакраб йиқилишларни ўрганиш. Бир ва икки кўллаб (тўпга бир марта тегиб) тўп узатиш. Кейин ўйинчилар орасида тўп узатишни такомиллаштириш. Ҳар хил йўналишдаги ҳаракатларни дарҳол ўзгартириб, айланиб тўпни ерга уриб олиб юриш. Рақиблар қаршилигида юқори тезликда тўпни ерга уриб олиб юришни такомиллаштириш. Бир ва икки оёқда депсиниб бир ва икки кўллаб юқоридан, ёндан, йиқилиб тўп отиш. Оёқлар орасидан икки кўллаб орқага тўп отиш. Таянган ҳолатда бир кўллаб жойидан, ёндан сапчителиб тўп отиш. Жойидан, югуриб келиб сакраб, юқоридан, ёндан бир кўллаб сапчителиб тўп отиш.

### Ҳимоя техникаси

Жамоада кўлланадиган ҳимоя тизимида ўзининг “амплуа”-сига тегишли олдиндан ўрганилган усулларни такомиллаштириш. Индивидуал қобилиятларга (баланд бўй, паст бўй, тезкор, суст ва бошқа) эга бўлган ўйинчиларга қарши олдиндан ўрганилган усулларни ва уларга қарши жамоада бажариладиган маълум вазифаларни такомиллаштириш.

### Дарвозабон техникаси

Жисмоний тайёргарликни мунтазам ривожлантириш асоси-да олдиндан ўрганилган усулларни такомиллаштириш. Бир (силтаб, кенг қадам ташлаб, “шпагат”да) ва икки оёқлаб (бириктириб, олдинга сапчиб): тўпни юқоридан бир кўллаб, пастдан, ёндан (силтаб ва силтамасдан) тўпни ушлаб олиш. Кейинчалик илиш учун тўпни дарвоза ортига, майдон устига қайтаришга қаратилган машқлар.

### Тактик тайёргарлик

#### Бошланғич тайёргарлик ва 4 йиллик ўқув-машғулот учун ўқув-машғулотлари

#### Ҳужум тактикаси

№ 23-жадвал

Тактик ҳаракатлар	Бошланғич тайёргарлик		Ўқув-машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуал ҳаракатлар</i>						
Ҳимоячидан қутилиш	+	+				
Ҳимоячиларни тутиш учун очиқ ҳаракат		+	+	+	+	+
Ҳимоячиларни ўзи билан олиб кетиш учун очиқ ҳаракат				+	+	+

Сон жихатдан устунликка эга бўлиш учун ҳаракат		+	+	+	+	+
Шерикларга қарши ҳаракатда тўп узатишни ўзгартириш	+	+				
Бир хил йўналишда ҳаракат қилиб тўп узатишни ўзгарти-ришни қўллаш	+	+				
Тўп узатишни кузатиб ҳаракат қилишни қўллаш		+	+	+		
Шерикларга қарамай, улар томон ҳаракат қилмай тўп узатишни қўллаш			+	+	+	+
Очиқ ҳолатда тўп отишни қўллаш	+	+	+	+	+	+
Алдамчи ҳаракат (финт) қи-линганди химоячи ҳаракати-дан сўнг ёпиқ ҳолатда кўп отишни қўллаш			+	+	+	+
Ҳимоячи ортида туриб дарво-забонга кўринмаган ҳолатда тўп отишни қўллаш			-	+	+	+
Қарши ҳаракатда тўпсиз алдаб ўтиш (бир томонга бир қадам қилиб бошқа томонга ўтиб кетишни) қўллаш	+	+	+			
Қарши ҳаракатда тўпсиз ўнг томон кетишни кўрсатиб, лекин чап томонга ўтиб кетишни қўллаш		+	+	+	+	+
Параллел ҳаракатда, тўхтаб ҳаракат йўналишини ўзгарти-ришни қўллаш		+	+	+		
Қарши ҳаракатда тўп билан алдамчи ҳаракат қилиб бошқа томонга тўпни ерга уриб олиб югуришни қўллаш		+	+		+	
Тўпни ерга уриб олиб юриб чап томонга ўтишни кўрсатиб, аммо ўнг томонга ўтиб кетишни қўллаш				+	+	+
Юқоридан тўп отишни кўрса-тиб, аммо ён томондан тўп отиш			+	+	+	+
Тўп билан параллел ҳаракат-да, тўхтаб ғимоячи ортига ўтиб кетиш			+	+	+	+
Алдамчи ҳаракатда тўп отиш ва ўтиб кетиш		+	+	+		
Маълум ҳолатда алдамчи ҳаракат			+	+	+	+
Ҳимоячига билдирмай ўтиш		+	+			
Узатилган тўпни олиб қўйиш	+	+				
Шеригининг индивидуал қобили-ятини ҳисобга олиб такомиллаш-тириш					+	+

Рақиб ҳимоячиларини инди-видуал қобилиятларини ҳисобга олиб такомиллаштириш					+	+
<i>Гуруҳли ҳаракатлар</i>						
Бир ҳимоячига қарши икки ҳужумчи ҳаракатлари	+	+				
Икки ҳимоячига қарши уч ҳужумчи ҳаракатлари	+	+				
Ҳимоячиларни тортмасдан икки ҳужумчининг параллел ўзаро ҳаракатлари		+	+	+		
Ҳимоячиларни тортмасдан уч ҳужумчининг параллел ўзаро ҳаракатлари		+	+	+	+	
Иккита бўлиб ҳимоячиларни ўзига жалб қилиб параллел ўзаро ҳаракат		+		+		
Ҳимоячиларни жалб қилиб 3-5 ўйинчи бўлиб параллел ҳаракатлар			+	+	+	+
Чалмаш ҳаракатлар		+	+	+	+	
Уч ўйинчи бўлиб ўзаро чалмаш ҳаракатлар		+	+	+	+	
Шериги ҳужум чизиғининг ички тарафидан тўсиқ қўйиш			+	+	+	+
Шериги ўтиб дарвозага тўп отиши учун тўсиқ қўйиш		+	+	+	+	+
Чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчи кутилиши учун тўсиқ қўйиш		+	+	+	+	+
Бурчак ўйинчисини кутилиши учун тўсиқ қўйиш			+	+	+	+
Ярим ҳужумчи учун тўсиқ қўйиш				+	+	+
Рақибни ўйин майдонида кузатиб тўсиқ қўйиш				+	+	+
Яқин масофадан тўп отиш						
Ҳудудига тўсиқ қўйиш					+	+
Ён чизикдан тўп ташланганда ўзаро ҳаракат		+	+	+		
Эркин тўп ташлашда ўзаро ҳаракат		+	+	+	+	+
Индивудуал ва гуруҳли ҳаракатларда комбинация				+	+	+
Маълум шерик билан маълум ҳаракатларни такомиллаш-тириш					+	+
<i>Жамоавий ҳаракатлар</i>						



2:4 бурчак ўйинчилари билан 6-метрли чизик ёнида позицион хужум қилиш				+	+	+
9-метрли чизикда 2:4 бурчак ўйинчилари билан позицион хужум қилиш			+	+	+	+
3:3 бўлиб бурчак ўйинчилари билан позицион хужум қилиш		+	+	+	+	+
Сон жиҳатдан кам бўлиб хужум қилиш			+	+	+	+
Сон жиҳатдан кўп бўлиб хужум қилиш			+	+	+	+
Саккизликда хужум қилиш					+	+
Тез ёриб ўтиб хужум қилиш	+	+	+	+	+	+

### Ҳимоя тактикаси

№ 24-жадвал

Тактик ҳаракатлар	Бошлан-ғич тайёр-гарлик		Ўқув-машғулот босқичи			
	Ўргатиш йили					
	1-й	2-3 й	1-й	2-й	3-й	4-й
<i>Индивидуал ҳаракатлар</i>						
Маълум масофада тўпсиз рақиб-ни таъқиб қилиш	+	+				
Яқин масофада тўпсиз рақибни таъқиб қилиш		+	+	+	+	+
Маълум масофада тўп билан бўлган рақибни таъқиб қилиш		+		+		+
Тўп билан рақибни таъқиб қилиш: олдинга чиқиб ва қайтиб				+		
Дарвозадан узоқда бўлган рақиб-ни таъқиб қилиш	-	+	+			
Яқин масофада тўп отиш худу-дида рақиб ҳаракатини таъқиб қилиш		+	+	+		
Тўпсиз рақиб қобилиятини ҳисобга олган ҳолда унинг ҳаракатларини таъқиб қилиш (баланд бўйли, тезкор, чапақай)		+	+	+	+	+
Шу каби, тўп билан		+	+	+	+	+
Ички тўсиқдан қутилиш			+	+		
Ташқи тўсиқдан қутилиш			+	+		
Ҳаракатда (кўрсатиб, чиқиб, қайтиб) алдамчи ҳаракат қи-лиш		+	+	+	+	+

<i>Гуруҳли ҳаракатлар</i>						
Алдамчи ҳаракат орқали тўсиқ кўйиш (юқоридан тўсиқ кўйиб-отилган тўпни тўсиш)		+	+			
Шахсий ҳимоя қилиб ҳамда шерикларга ёрдам қилиш	+	+				
Худудли (зона) ҳимояда шерикларини эҳтиётлаш		+	+	+	+	+
Шериклар билан тўп узатишга киришиш				+	+	+
Назорат қилувчи ўйинчини алмаштириб бошқа ўйинчини назорат қилиш			+	+	+	+
Тўсиққа қарши ҳаракат қилиб орқага қайтиш			+		+	+
Бир вақтда бир неча ўйинчи ҳаракатини назорат қилиш (эркин тўп ташлашда)			+			
Ён чизикдан тўп ташланганда бир неча ўйинчи ҳаракатини назорат қилиш		+	+	+	+	+
Ўйин давомида яқинда турган ўйинчилар ҳаракатини назорат қилиш						+
<i>Жамоавий ҳаракатлар</i>						
Тўп билан бўлган ўйинчига чиқмасдан, 6:0 бўлиб худудли ҳимоя	+	+	+	+	+	+
Олдига чиқиб, 6:0 бўлиб худудни ҳимоя қилиш		+	+	+	+	+
Олдинга чиқмасдан, 5:1 бўлиб худудни ҳимоя қилиш			+	+	+	+
Олдинга чиқиб, 5:1 бўлиб худудни ҳимоя қилиш			+	+	+	+
3:3 бўлиб худудни ҳимоя қилиш				+	+	+
5+1, аралаш ҳимоя	+	+	+	+	+	+
4+2, аралаш ҳимоя			+	+	+	+
Сон жиҳатдан камчиликда ҳимоя		+	+	+	+	+
Сон жиҳатдан устунликда ҳимоя		+	+	+	+	+
Тўп отилаётган худудга яқин жойда кўшилмасдан шахсий ҳимоя	+	+				
Тўп отилаётган худудга яқин жойда кўшилиб шахсий ҳимоя			+	+	+	+
Бутун майдон бўйлаб шахсий ҳимоя	+	+	+			

<i>Дарвозабон тактикаси</i>						
Дарвозада ҳолатни танлаш	+	+	+	+		
Дарвоза майдонида ҳолатни танлаш (чиқиб ўйнаш)			+	+	+	+
Майдондаги ҳолатни танлаш		+	+	+	+	+
Ердан сапчиб келган тўпни ушлаш		+	+			
Сапчиб, силтаниб келган тўп-ни ушлаш			+	+	+	+
Ҳар хил траекториядаги тўп-ни ушлаш					+	+
Дарвозада туриш ҳолатида (кўларни тушириб, ён томонга чўзиб, оёқларни букиб) алдамчи ҳаракатлар қилиш			+	+	+	+
Дарвозада ҳолат танлаб (ол-динга, ёнга ҳаракат қилиб) алдамчи ҳаракатлар қилиш				+	+	+
Дарвозабон майдонда ҳолат танлаб (жойида, олдинга, ёнга ҳаракат қилиб) алдамчи ҳаракат қилиш					+	+
Тез ёриб ўтишда ҳужумчилар билан ўзаро боғланиб ҳаракат қилиш		+	+	+	+	+
Эркин тўп ташлаш бажарилиши пайтида ҳимоячилар билан бирга ўзаро ҳаракат				+	+	+
Маълум ўйин ҳолатида ҳужумчи ва ҳимоячиларнинг ўзаро алоқа-лари					+	+
Майдон ўйинчиси тактикаси		+	+	+	+	+

## **5-йил шуғулланувчилар учун ўқув-машғулот босқичи ўқув материаллари**

### **Ўйин тактикаси**

#### ***Индивидуал ҳаракатлар***

Очиқ ва ёпиқ ҳолатларда тўп отишни кўллаш, тўп отиш йўналишини танлаш дарвозабон тайёргарлигининг кучли ва ожиз томонларини ҳисобга олган ҳолатда бажарилади.

Маълум бир рақиб ҳимоячисини алдаб ўтишни танлаш ва қўллаш унинг кучли ва ожиз томонларини ўрганиш асосида амалга оширилади.

#### ***Гуруҳли ҳаракатлар***

Маълум бир ўйин бўлақларида шерикларнинг ўзаро ҳаракатлари; иккинчи қатор ўйинчиларининг бир-бирлари билан ҳужумни яқинлаштириш

ўчун ўзаро ҳаракат қилиши; иккинчи қатор ўйинчиларининг чизик бўйлаб ўйновчи ўйинчи билан ўзаро ҳаракатлари; бурчакда ўйновчи ўйинчиларнинг чизик бўйлаб ўйновчи ўйинчилар билан ўзаро биргаликдаги ҳаракатлари.

### ***Жамоавий ҳаракатлар***

2:4 тизимида жойлашиб, ҳудудга ҳужум қилиш. Олдинга чиқиб, 6:0 ва 3:3 ҳимояга қарши ҳужум қилишни такомиллаштириш. Тез ёриб ўтиш ҳужумини такомиллаштириш.

### **Ҳимоя тактикаси**

#### ***Индивидуал ҳаракатлар***

Ўзининг фаол ўйини билан рақибнинг ўйлаган режаларини барбод қила билиш.

#### ***Гуруҳли ҳаракатлар***

Жамоа кўллаётган ҳимоя тизимига боғлиқ ҳолда, маълум бир ўйин бўлақларида шериклар билан ўзаро ҳаракатлар.

### ***Жамоавий ҳаракатлар***

3:3 ҳимоя тизимида ҳудудли жойлашиш. Аввалдан ўрганилган ҳимоя тизимини такомиллаштириш. Сон жиҳатдан кам бўлиб ҳимоя қилиш (5:6, 4:6).

### **Дарвозабон тактикаси**

#### ***Индивидуал ҳаракатлар***

Дарвозабоннинг ўйин майдонидаги ҳолатини танлашини такомиллаштириш. Дарвозабоннинг алдамчи ҳаракатлари: ҳолат танлаш (олдинга чиқиш; дарвоза томон силжиш), туриш (оёқларни кенг кўйиб; оёқларни букиб ва кўлларни тушириб ва ҳоказо).

### ***Жамоавий ҳаракатлар***

Ҳимоя ва ҳужумда ўзаро ҳаракатларни такомиллаштириш.

### **III. ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МАЖМУАВИЙ НАЗОРАТ**

#### **3.1. Гандболчиларнинг тайёргарлигини назорат қилишнинг умумий асослари**

Маълумки, замонавий спорт машғулотлари гандболчиларнинг жисмоний, техник-тактик ва ирода даражасини оширишга йўналтирилган тайёргарлигидан ташкил топган педагогик жараён ҳисобланади. Бу жараённинг самарадорлиги спортчиларнинг тайёргарлигининг турли хил жиҳатларини қатъий тартибда мутназам мажмуавий назорат қилишсиз маънога эга эмас.

Мажмуавий назоратда машғулотлар юкламалари, мусобақа фаолияти, спортчилар организмнинг турли хил тизимларининг ҳолати ва техник-тактик ва махсус тайёргарлик даражаси таркиби таҳлил қилинади. Гандболчилар тайёргар-лигининг турли хил жиҳатларини баҳолаш учун турли хил усуллар ва назорат машқларидан фойдаланилади. Назоратнинг самарадорлиги қандай кўрсаткич-ларнинг қайд қилинаётганлиги, уларнинг ўзаро қанчалик даражада боғлиқлиги, шунингдек гандболчиларнинг тайёргарлиги баҳоланишида мезонлар сифатида қандай усуллардан фойдаланилаётганлигига боғлиқ ҳисобланади.

Мутахассислар томонидан қайд қилинишича назоратнинг барча кўрсаткичлари тестларнинг стандартлаштирилиши бўйича қуйидаги кўрсатиб ўтилган талабларга жавоб бериши керак:

- 1) тестни ўтказиш мақсади;
- 2) тестда натижаларни ўлчаш усулларининг стандартлаштиришга мослиги;
- 3) фақат ишончли ва ахборот бера олувчи тестлардан фойдаланиш;
- 4) баҳолаш тизими;
- 5) назорат тури (тезкор, жорий ёки босқичли).

Мажмуавий назорат ўз таркибига қуйидаги кўринишдаги баҳолашларни қамраб олади:

- гандболчиларнинг жисмоний ҳолати;
- уларнинг жисмоний ва функционал жиҳатдан тайёргарлиги даражаси;
- машқлар, машқлар сериялари ва алоҳида машғулот юкламаларининг муддатидан олдинги қилинган машқлар самараси;
- тайёргарлик микроциклларида машғулот юкламалари компонентларини аниқлаш;
- ўйинда гандболчиларнинг мусобақага тегишли ҳаракат кўрсаткичлари.

Қабул қилиш асосида ҳисобланилишича, спортчиларнинг оптимал ҳолати куннинг соат икки ва тўрт бўлган даври оралиғига тўғри келади. Бироқ, эсдан чиқармаслик керакки, одамлар текширишларга оч қорин билан келишади (ушбу кўринишда, таҳлиллар учун қон топшириш ва ички органларни ултратовуш текширувидан ўтказиш талаб қилинади), албатта

бунда уларни сутканинг ўртасигача оч ҳолда ушлаб туриш унчалик даражада шафқатлилик ҳисобланмайди. Шу сабабли, текширишларни эрталаб ўтказиш мақсадга мувофиқдир.

### **Гандболчиларнинг жисмоний ҳолатини назорат қилиш**

Гандболчиларнинг «жисмоний ҳолати» тушунчаси таркибига қуйидаги кўрсаткичлар киритилади:

- антропометрик маълумотлар ва тананинг таркиби;
- жисмоний қобилиятларнинг ривожланиш даражаси;
- организмнинг турли хил тизимларининг ҳолати.

### **Антропометрик маълумотлар ва тананинг таркиби бўйича маълумотлар**

Антропометрик кўрсаткичлар қуйидагича тавсифланади: жумладан, тана бўйи (узунлиги) ва оғирлиги (массаси), тана оғирлиги эса электрон тарозиларда *кг* ҳисобида тортилади.

Сўнгги йилларда турли хилдаги электрон ўлчаш асбоблари ишлаб чиқилиши билан боғлиқ, кўпинча ҳолатларда спортчиларнинг мускул, ёғ ва суюқ оғирликлари кўринишидаги тана таркиби нисбий кўрсаткичлари ва ҳажми (%) ҳисобланиши қайд қилинади.

Гандбол мавсуми давомида оптимал тана массасини ушлаб туриш учун айрим қоидаларга амал қилиш талаб қилинади. Оғирликни йўқотишда чекланган миқдорда овқат истеъмол қилиш билан биргаликда иш тутиш ва ҳаракатлар фаоллигининг оширилиши зарур ҳисобланади. Овқатнинг калорияси қийматини суткасига 200-500 *ккал* тушириш билан биргаликда алоҳида машғулотлар дастуридан фойдаланиш тана вазнини ўртача ҳафтасига 0,5 *кг* гача тушириш имконини беради, бу тўғри ёндашув ҳисобланади. Бунда ўйинчи кунига 3 мартадан кам бўлмаган ҳолатда овқат истеъмол қилиши зарур. Агар, ёғлар миқдори оғирликнинг пасайтирилиш юқориги диапазон даражаси қийматидан ошса, у ҳолда унинг ҳафтасига ошиши қиймати 1 *кг* дан ортиқ бўлмаслиги талаб қилинади. Сиклик аероб тавсифдаги машқлар ёғ қатламининг йўқотилишини таъминлайди, тезкор-кучга йўналтирилган машғулотлар (анаэроб) типдаги машқлар ёғсиз тана вазнининг ортишига олиб келади. Овқат рациона таркиби мувозанатлаштирилган бўлиши керак, бунда гандболчи организми ҳаёт фаолияти учун талаб қилинувчи барча керакли компонентлар билан таъминланиши зарур.

### **Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини назорат қилиш**

Гандболчиларнинг жисмоний тайёргарлигини баҳолаш учун турли хилдаги назорат машқларидан фойдаланилади. Кўпгина назорат тестлари махсус адабиёт маълумотларида батафсил ҳолатда тавсифланган. Шу сабабли, уларга батафсил тўхталиб ўтишнинг ҳожати йўқ. Ҳозирги вақтда кўпгина жамоаларда гандбол-чиларнинг жисмоний тайёргарлиги турли томонларини баҳолаш учун замонавий усуллардан фойдаланилади.

Юқори малакага эга бўлган (квалификацион) спортчиларни тайёрлаш амалиётида кўпинча юклама тестларидан фойдаланилиб, улар ЭКГ (электро-

кардиограмма), газ таҳлили, юрак уриши тезлиги (ЮУТ), нафас олиши частотаси, лактат концентрацияси ва организмнинг бошқа турли хил тизимларининг ҳолати асосида спортчиларнинг жисмоний тайёргарлиги ҳақида фикр билдириш, хулосалар чиқариш имконини беради.

Юклама тестлари бажариш қуввати бўйича максимал ва субмаксимал турларга ажратилади.

Юкламаларнинг ошиб бориши даражаси бўйича улар: доимий; доимий ўсиб боровчи; поғонали; узилишларга эга бўлган ва бошқа турларга бўлинади.

Тестни бажариш шароитлари бўйича табиий майдонларда ва ҳар хил ускуналарда тестлар қабул қилиш.

Одатда, гандболда қуйидаги кўрсаткичлар баҳоланади:

- тана таркиби (калиперометрия услида);
- жисмоний сифатларнинг ривожланиш даражаси (тестдан ўтказиш);
- аероб иш бажариш қобилияти;
- анаероб иш бажариш қобилияти (алактат ва лактат).

Маълумки, 65% дан кўпроқ ўйин вақти давомида гандболчилар энергия хосил бўлишининг аероб ҳолатда бўлишлари қайд қилинади. Шу сабабли, махсус жисмоний тайёргарлик даражасини аниқлашда айнан, аероб ҳудудда юклама-ларнинг бажарилиши хусусиятини баҳолаш муҳим аҳамиятга эга ҳисобланади. Бунинг учун одатда, субмаксимал юклама билан ускуналарда ўлчашдан фойдаланилади. Максимал юклама билан амалга оширилувчи тестлар мураккаб ва тайёргарликка эга бўлмаган спортчилар учун жароҳатланишга олиб келиши мумкин. Субмаксимал тестлар бажарилиши нисбатан оддий бўлиб, жароҳатда ҳавфи нуқтаи назаридан пастроқ даражада туради ва кам зўриқиш билан бажарилади. Гарчи, ушбу тестларда максимал юклама билан ишлаш тестига нисбатан солиштирилганда, ўлчашларда олинувчи қийматларда оғишлар қиймати нисбатан юқори бўлсада, улардан борган сари гандбол амалиётида кенгрок миқёсда фойдаланиш оммалашини қайд қилинади.

### **3.2. Тайёргарлик жараёнини назорат қилиш Услубий кўрсатмалар**

Бошқаришда режалаштиришнинг муҳим вазифалари билан бир қаторда, ўқув-машғулот ишларининг барча кўп йиллик тайёргарлик босқичини самарали аниқлашда назорат қилиш асос ҳисобланади. Ўқув-машғулот ишлари жараёнида қўйидагича ҳисобга олинади:

- а) жорий ўрганилаётган материалларни эгаллаш баҳоси;
- б) мусобақада жамоавий ва индивидуал кўрсаткичлар натижа-ларини баҳолаш;

в) умумий ва махсус жисмоний тайёргарликни аниқлаш учун махсус мусобакаларда назорат машқларини бажариш.

Дастлабки тайёргарлик гуруҳига болаларни саралаб олиш 9 ёшдан белгиланган. Бу гуруҳларга ундан ёши қаттароқ бўлганларни ҳам қабул қилиш мумкин, агар улар гандбол билан шуғулланишни хоҳлашса. Бунинг учун барча ёшдагиларга талаб меъёрлари тавсия этилади. Гуруҳларга иккита баланд бўйли ва иккита “чапақай”ни қабул қилиш зарур. Бу замонавий талабларга жавоб бериб, жамоа ўйинчиларини тайёрлашга имкон яратади.

Ўқув-машғулот гуруҳи гандболчиларининг тайёргарлигини назорат қилиш учун шуғулланувчиларнинг биологик ёшини ҳисобга олиш зарур. Бу эса спорт мактабида шуғулланиш йилини эмас, балки спортчининг ўша босқичдаги жисмоний ривожланиш имкониятини ҳисобга олишни назарда тутати. Шуғулланувчи-ларнинг бир гуруҳдаги паспорт ёши бир йилга, биологик жиҳатдан ундан ҳам кўп фарқ қилиши мумкин.

12-16 ёшдаги ўсмирлар гуруҳида гавда узунлиги биологик ёш билан ўзаро боғлиқдир: бўй жиҳатдан баланд болалар биологик жиҳатдан икки қарра устунликка эгадир. Спорт мактабларидаги гуруҳларда асосан ўрта, ўртадан баланд ва баланд бўйли гандбол-чилар шуғулланади. Бу уч хил бўйдагиларга юқори спорт малака-сига эга бўлиш учун жисмоний тайёргарликда “мажбурий” талаблар ишлаб чиқилган. Ёш ўйинчиларнинг ёши ва гавда узунлигига таяниб тайёргарлик даражасини баҳолаш имкони яратилади.

Бўйи кўрсатилган чегарадан (паст ва баланд) ортиқ бўлган ёш ўйинчиларни индивидуал назорат қилиш орқали амалга оширилади. Агар натижалар жадвалда кўрсатган натижаларга тўғри келмаса, у ҳолда баллар йиғиндисини сония ёки сантиметрларда озроқ камайтириш имконини бериши мумкин.

Ёш гандболчилар тайёргарлигининг “мажбурий” талаблари 50 балл қилиб баҳоланади. Тайёргарлик талабларининг умумий балл йиғиндисини 350 баллни ташкил этади. Аммо болалар ривожлаши бир хил бўлмаслигини ҳисобга олиб, умумий ва махсус жисмоний тайёргарлик бўйича комплекс тестларни қабул қилишда гавда узунлиги сабабли талаблар бир хил бўлмаслиги мумкин. Жадвалда гандбол билан шуғулланувчилар учун асосий сифатлар келтирилган.

Дарвозабон ўйинчини назорат қилиш ҳам шу тестлар орқали амалга оширилади, аммо комплекс машқлар ихтисослашган машқ-лар билан алмаштирилади. Бундан ташқари, малакали бўлиш учун бир қатор хусусиятлар мавжуд, бу амплуадаги ўйинчи тайёр-гарлигини назорат қилиб туриш зарур.

Тест вақтида ёшни аниқлашда тўлиқ ёш бўлиши учун олти ой ўтганда ва туғилган кунидан сўнг ҳисобга олиш зарур. Масалан, 2007 йил 10 сентябрда тест қабул қилинмоқда. Боланинг туғилган куни 1992 йил 15 ноябр, ўйинчи 15 ёшда. Масалан, ўйинчи 1992 йил 9 мартда туғилган бўлса, унда унинг ёши 16 бўлади.



Ёш гандболчилар бўйи қандай тоифага тегишлилигини аниқлаш учун умумий жисмоний тайёргарликни кўрсатувчи жадвалга мурожаат қилинг.

Жисмоний сафатлар ривожланиши талаблар ёрдамида 50 балл қилиб аниқланади. Агар гандболчи тест кўрсаткичларига биноан 346 дан 354 баллгача тўпласа, у ҳолда унинг тайёргарлигини қониқарли ўрта деб ҳисобласа бўлади, 354 дан зиёди ўртадан юқори, 346 дан паст бўлса ўртадан паст ҳисобланади. Гандболда ўйинчилар турли ўйин амплуаларига бўлинади. Ҳар хил амплуа ўйинчиларининг тайёргарлиги 14 ёшдан 16 ёшгача ишончли фарққа эга бўлади. Ёш спортчилар билан ишлайдиган мураббийлар бу фарқни сезиши лозим, чунки бу ўқув-машғулоти режалаштириш-да, ўз ўқувчиларини такомиллаштириш жараёнида ёрдам беради. 17 ёшдаги гандболчиларнинг тайёргарлигини баҳолаш дастурида бал-лар тўплами ўйинчилар ўйин амплуасига биноан кўрсатилган (бу ёш гандболчилардагидек бўй кўрсаткичлари билан эмас).

Спорт такомиллаштируви босқичида ўйинчи тайёргарлиги асосий мусобақа фаолиятидаги ютуқлар билан аниқланади. Аммо малакани такомиллаштириш учун жисмоний тайёргарлик даражаси жуда муҳим, барча ёшдаги гандболчилар ҳар бир тест вазифаси жадвалда кўрсатилган натижалар даражаси 40 баллдан кам бўлиши мумкин эмас. Бу ҳолда комплекс кўрсаткичлар ҳар хил ёшдаги эркак ва аёл, ҳар хил ўйин амплуадаги етти хил тестдан аниқланган талабларга жавоб бериши шарт.

## **Назорат машқларини бажариш учун кўрсатмалар Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш**

### **30 метр масофага югуриш**

Баланд стартдан бажарилади. Секундомер ўйинчининг биринчи ҳаракатидан ёқилади. Финиш умумий қўлланиладиган қоидага биноан қайд этилади.

### **Жойидан туриб узунликка сакраш**

Сакраш икки оёқ билан депсиниб бажарилади. Масофани аниқ тўғрилиқда аниқлаш учун оёқ товон қисмининг орқа томони бўр билан бўялиб қўйилади. Сакрагандан сўнг ерда (полда) қайд этилган белги билан масофа ўлчанади.

### **Жойидан уч ҳатлаб сакраш**

Белгиланган чизикдан икки оёқда депсиниб биринчи сакраш бажарилади ва бир оёққа тушиб, сўнг тушган бир оёқда депсиниб, иккинчи сакраш бажарилади ва шу оёқдан депсиниб учинчи сакраш бажаралиб икки оёққа тушилади.

**Жойида туриб узоққа тўп  
(вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш**

5 метрли кенгликдаги коридордан узоққа жойидан туриб ўнг ва чап қўлларда бажарилади.

Ўтирган ҳолатда узоққа тўп (вазни 1 кг ёки аёллар қўл тўпи) улоқтириш. Девор қаршисида оёқларни олдинга узатиб ўтирган дастлабки ҳолатда икки қўл бош ортига тўғри чўзилган ҳолатда бажарилади.

**100 м масофага моксимон югуриш**

Майдоннинг юза чизиғи ўртасидан ўйинчи 6 метрли чизик-қача тезланиб югуриб, сўнг яна 9 метрли чизикқа бориб қайтади, сўнг 20 метрли майдон марказидаги чизикқа бориб қайтади, сўнг яна 9 ва 6 метрли чизикқа бориб қайтади. Машқ бажарилганини ҳисоблаш учун спортчи албатта оёқларини ушбу чизикларга текказиб қайтиши шарт.

**Купер тести**

Стадион бўйлаб 12 дақиқа югуриш лозим. Ушбу вақтда югуриб ўтилган масофа ҳисобга олинади.

**Махсус тайёргарликни баҳолаш**

**Тўпни мўлжалга тўғри отиш**

Дарвоза ўртасидан 6 метрли масофадан дарвоза бурчакларига 40x40 сантиметрли мўлжал (нишон) ўрнатилади ва ушбу мўлжалга гандболчилар таянган ҳолда 12 марта (6 марта бир бурчакка ва 6 марта иккинчи бурчакка) тўп отишни бажарадилар (бажариш вақти 2 дақиқа).

**Маълум нишонга (деворга) тўп узатиш**

3 м оралик масофадаги деворга 2 м баландликда диаметри 30 см бўлган нишонга 30 сония ичида бир қўллаб тўп узатилади ва девордан қайтган тўпни икки қўллаб илиб олинади.

30 м масофага тўпни ерга уриб устунни айланиб қайтиш. Старт чизиғига қарама-қарши 7,5 метрга гимнастика ўриндиғи кўндаланг қўйилади, 15 метрли масофага эса тўпни ерга уриб югуриб гимнастика ўриндиғидан сакраб ўтиб, старт олган жойга қайтиб келинади. Машқ галма-гал ўнг ва чап қўлда бажарилади (устунчани айланиб ўтишда тўп устундан йироқдаги қўлда бўлиш керак).

**Гандбол тўпни узоқликка отиш**

Топширувчи белгиланган нуқтагача уч қадам қилиб таянган ҳолатда тўпни отади, отилган тўпнинг тушган биринчи нуқтасигача бўлган масофа ўлчанади.

**Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўпни отиш (12 марта)**

Эркин тўп ташлаш чизиғидан дарвозанинг ҳар бир бурчакларидаги 40x40 см мўлжалга уч мартадан тўп отилади.

### **Майдон ўйинчилари учун комплекс машқлар (масофа – 88-90 м)**

Ҳар иккала дарвоза майдонида 6 ва 9 метрли чизикқа бир қатор қилиб 2 устунча қўйилади. Дастлабки ҳолатда 6-м чизикда турган ўйинчи 2 устунчани уч марта айланиб ўтади: 9 метргача олди билан тез югуриб 6 метрга орқа билан қайтади. Сўнг қарама-қарши дарвоза майдонида югуриб, устунлар ёнида ушбу машқни қайтаради, сўнг 6 м чизикда ётган тўпни олиб, қарама-қарши 9 метрли чизикқа келиб, сакраб дарвозага тўп отади. Тўп дарвоза чизигидан ўтган пайтда вақт қайд этилади.

### **Дарвозабон учун комплекс машқлар**

Дарвоза марказида жойлашган дарвозабон дарвоза устунла-рининг юқори ва пастки қисмларига қўйидаги тартибда қўли билан тегиши лозим: ўнг томон пастки бурчак, чап томондаги юқори бурчак, чап томондаги пастки бурчак (бир серия). Машқ беш сериядан ташқил топади.

### **6 м масофага чиқиш**

6 метрли дарвоза майдонида 5 та устунчалар ўрнатилади. Дастлабки ҳолат: майдонга юзланиб дарвоза марказида жойлаши-лади. Ўйинчи тез югуриб 6 м чизикда жойлашган 1-устунчага келиб қўлини унга текказади ва орқа билан қайтиб, дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказади; сўнг ўнг қўли билан дарвозанинг ўнг устунига тегади, кейинчалик 2-чи устунчага тез югуради, орқа билан дарвозанинг ўнг томон устунига ўнг қўли билан тегиб ва шундан сўнг дарвозанинг чап устунига чап қўлини текказиб, сўнг 3-устунгача тез югуради, орқа билан чап устунга қайтиб, чап қўлини текказади. Шундан сўнг юза чизик бўйлаб 1-чи устунга келади ва орқага айланиб, юза чизик бўйлаб 5-чи устунгача келади, орқага ўгирилиб дарвоза устунларига қўлини текказган ҳолда машқни якунлайди. Ўйинчи машқни бажаришда албатта дарвоза устунлари ва ўрнатилган устунчаларга тегиши шарт.

Ҳар хил ёшдаги гандболчилар (ўғил ва қизлар) тайёргар-лигининг натижалари ва балларини комплекс баҳолаш жадвали.

### **3.3. Дастлабки тайёргарлик босқичи учун ўқув йили якунидаги меъёрий талаблар**

#### **Болалар учун ўқув йили якунидаги меъёрий талаблар**

№ 25-жадвал

Машқ турлари	Ўқув йили		
	1-чи	2-чи	3-чи
<i>Умумий тайёргарлик</i>			
30 м масофага югуриш, с	5,5-6,0	5,2-5,7	5,1-5,5
Жойидан узунликка сакраш, см	160-180	170-185	180-200
Жойидан ҳатлаб сакраш, см	400-490	450-500	480-520
Жойидан ўнг қўлда аёллар қўл тўпини улоқтириш, м	10-14	14-17	17-20

Жойидан чап кўлда аёллар кўл тўпини улоқтириш, <i>м</i>	5-7	7-9	8-10
Ўтирган ҳолатда икки кўллаб аёллар кўл тўпини улоқтириш, <i>м</i>	4-6	5-8	6-9
100 <i>м</i> га моқисимон югуриш, <i>с</i>	32-35	29-32	25-29
<i>Махсус тайёргарлик</i>			
30 <i>м</i> тўпни ерга уриб олиб юриш, <i>с</i>	5,8-6,4	5,6-5,9	5,5-5,7
30 <i>м</i> масофада тўпни устунлараро ўнг кўлда олиб юриш, <i>с</i>	11-12	10-11	9-10
30 <i>м</i> масофада тўпни устунлараро чап кўлда олиб юриш, <i>с</i>	12-13	11-12	9-10
30 <i>с</i> мобайнида девордаги мўлжалан-ган тўпни узатиб қайтиб олиш	8-10	9-13	10-15
Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	6	7	8

### Қизлар учун ўқув йили якунидаги меъёрий талаблар

№ 26-жадвал

Машқ турлари	Ўқув йили		
	1-чи	2-чи	3-чи
<i>Умумий тайёргарлик</i>			
30 <i>м</i> масофага югуриш, <i>с</i>	5,5-6,1	5,4-5,8	5,3-5,5
Жойидан узунликуа сакраш, <i>см</i>	150-170	165-175	175-185
Жойидан уч хатлаб сакраш, <i>см</i>	400-	420-	460-
Жойидан ўнг кўлда аёллар кўл тўпини улоқтириш, <i>м</i>	9-13	13-16	16-20
Жойидан чап кўлда аёллар кўл тўпини улоқтириш, <i>м</i>	4-6	7-9	8-1
Ўтирган ҳолатда аёллар кўл тўпини икки кўллаб улоқтириш, <i>м</i>	4-6	5-8	6-9
100 <i>м</i> масофага моқисимон югуриш, <i>с</i>	33-38	31-35	28-30
<i>Махсус тайёргарлик</i>			
30 <i>м</i> масофада тўпни олиб юриш, <i>с</i>	6,0-6,2	5,6-5,9	5,5-5,7
30 <i>м</i> масофада тўпни ўнг кўл билан олиб юриш, <i>с</i>	12-14	11-12	10-11
30 <i>м</i> масофада тўпни чап кўл билан олиб юриш, <i>с</i>	13-14	12-13	11-12
30 <i>с</i> мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиш	8-10	9-13	10-15
Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	6	7	8

### 3.4. Ҳар хил ёшдаги гандболчиларни жисмоний ва техник тайёргарлигининг меъёрий талаблари

#### 12 ёшли гандболчилар тайёргарлигига меъёрий талаблар Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 27-жадвал

30 м.с	Сак-раш, см	Вазни 1 кг тўпни отиш, м			Мокиси- мон югуриш, с	Ку-пер тести, м	Очко- лар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўти-риб икки қўл-лаб			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,6	510	10,4	6,0	5,0	28,6	1470	42
5,5	520	10,8	6,4	5,2	28,4	1500	44
5,4	530	11,2	6,8	5,4	28,2	1530	46
5,3	540	11,8	7,2	5,6	28,0	1560	48
5,2	550	12,0	7,6	5,8	27,8	1590	50
5,1	560	12,4	8,0	6,0	27,6	1620	52
5,0	570	12,8	8,4	6,2	27,4	1650	54
4,9	580	13,2	8,8	6,4	27,2	1680	56
4,8	590	13,6	9,2	6,6	27,0	1710	58
4,7	600	14,0	9,6	6,8	26,8	1740	60

Баланд бўйлилар учун талаблар: (163,1 дан 170 см гача) – 390, ўртадан баланд болалар учун (157 дан 163 см гача) – 350, ўрта бўйликлар учун (145 дан 157 см гача) – 300.

#### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 28-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
9,0	9,5	2	10	15	23,0	38,0	40
8,9	9,4	3	11	16	22,8	37,5	42
8,8	9,3	4	12	17	22,6	37,0	44
8,7	9,2	5	13	18	22,4	36,5	46
8,6	9,1	6	14	19	22,2	36,0	48
8,5	9,0	7	15	20	22,0	35,5	50
8,4	8,9	8	16	21	21,8	35,0	52
8,3	8,8	9	17	22	21,6	34,5	54
8,2	8,7	10	18	23	21,4	34,0	56
8,1	8,6	11	19	24	21,2	33,5	58
8,0	8,5	12	20	25	21,0	33,0	60

Баланд бўйлилар учун талаблар – 330, ўртадан баландлар учун – 350, ўрта бўйлилар учун – 320.

**13 ёшли гандболчилар тайёргарликлигига миёрий талаблар**  
**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 29-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Моқисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўтириб икки қўллаб			
5,7	500	10,0	5,6	4,8	28,8	1440	40
5,4	550	12,6	6,6	5,6	27,0	1850	40
5,3	560	13,0	7,0	5,8	26,8	1880	42
5,2	570	13,4	7,4	6,0	26,6	1910	44
5,1	580	13,8	7,8	6,2	26,4	1940	46
5,0	590	14,2	8,2	6,4	26,2	1970	48
4,9	600	14,6	8,6	6,6	26,0	2000	50
4,8	610	15,0	9,0	6,8	25,8	2030	52
4,7	620	15,4	9,4	7,0	25,6	2060	54
4,6	630	15,8	9,8	7,2	25,4	2090	56
4,5	640	16,2	10,2	7,4	25,2	2120	58
4,4	650	16,6	10,6	7,6	25,0	2150	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар (173,1 дан 180 см гача) – 390, ўртадан баландлар учун (165,1 дан 173 см гача) – 360, ўрта бўйлилар учун (155 дан 165 см гача) – 320.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 30-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпни узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,5	9,0	2	12	17	22,8	35,0	40
8,4	8,9	3	13	18	22,6	34,8	42
8,3	8,8	4	14	19	22,4	34,6	44
8,2	8,7	5	15	20	22,2	34,4	46
8,1	8,6	6	16	21	22,0	34,2	48
8,0	8,5	7	17	22	21,8	34,0	50
7,9	8,4	8	18	23	21,6	33,8	52
7,8	8,3	9	19	24	21,4	33,6	54
7,7	8,2	10	20	25	21,2	33,4	56
7,6	8,1	11	21	26	21,0	33,2	58

7,5	8,0	12	22	27	20,8	33,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

**14 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар**  
**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 31-жадвал

30 м югуриш, с	Уч ҳатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Ўтириб икки қўллаб			
4,85	590	17,5	7,5	5,5	26,8	2350	40
4,80	600	18,0	8,0	5,0	26,6	2380	42
4,75	610	18,5	8,5	6,5	26,4	2410	44
4,70	620	19,0	9,0	6,0	26,2	2440	46
4,65	630	19,5	9,5	7,5	26,0	2470	48
4,60	640	20,0	10,0	7,0	25,8	2500	50
4,55	650	20,5	10,5	8,5	25,6	2530	52
4,50	660	21,0	11,0	8,0	25,4	2560	54
4,45	670	21,5	11,5	9,5	25,2	2590	56
4,40	680	22,0	12,0	9,0	25,0	2620	58
4,35	690	22,5	12,5	10,5	24,8	2650	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (178,1 дан 185 см гача) – 360, ўртадан баландлар учун (170,1 дан 178 см гача) – 380, ўрта бўйлилар учун (157 дан 170 см гача) – 300.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.**

№ 32-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узокликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Баллар
Ўнг	Чап						
8,0	8,3	2	14	19	23,0	34,0	40
7,9	8,2	3	15	20	22,8	33,7	42
7,8	8,1	4	16	21	22,6	33,4	44
7,7	8,0	5	17	22	22,4	33,1	46
7,6	7,9	6	18	23	22,2	32,8	48
7,5	7,8	7	19	24	22,0	32,5	50
7,4	7,7	8	20	25	21,8	32,2	52
7,3	7,6	9	21	26	21,6	31,9	54
7,2	7,5	10	22	27	21,4	31,6	56
7,1	7,4	11	23	28	21,2	31,3	58

7,0	7,3	12	24	29	21,0	31,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

**15 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар**  
**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 33-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш м			Мокусимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,75	630	21,5	9,5	8,0	25,6	2350	40
4,70	640	22,0	10,0	8,3	25,4	2380	42
4,65	650	22,5	10,5	8,6	25,2	2410	44
4,60	660	23,0	11,0	8,9	25,0	2440	46
4,55	670	23,5	11,5	9,2	24,8	2470	48
4,50	680	24,0	12,0	9,5	24,6	2500	50
4,45	690	24,5	12,5	9,8	24,4	2530	52
4,40	700	24,0	13,0	10,1	24,2	2560	54
4,35	710	25,5	13,5	10,4	24,0	2590	56
4,30	720	26,0	14,0	10,7	23,8	2610	58
4,25	730	26,5	14,5	11,0	23,6	2640	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (182,1 дан 190,9 см гача) – 320, ўртадан баландлар учун (174,1 дан 182 см гача) – 350, ўрта бўйлилар учун (160 дан 174 см гача) – 290.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.**

№ 34-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узокликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,8	8,1	2	16	21	21,0	34,0	40
7,7	8,0	3	17	22	20,8	33,6	42
7,6	7,9	4	18	23	20,6	33,2	44
7,5	7,8	5	19	24	20,4	32,8	46
7,4	7,7	6	20	25	20,2	32,4	48
7,3	7,6	7	21	26	20,0	32,0	50
7,2	7,5	8	22	27	19,8	31,6	52
7,1	7,4	9	23	28	19,6	31,2	54
7,0	7,3	10	24	29	19,4	30,8	56
6,9	7,2	11	25	30	19,2	30,4	58



6,8	7,1	12	26	31	19,0	30,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: баланд бўйлилар учун – 370, ўртадан баландлар учун – 380, ўрталар учун – 350.

**16 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар**  
**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 35-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,65	670	22,0	10,0	8,0	25,0	2350	40
4,60	680	22,5	10,5	8,3	24,8	2380	42
4,55	690	23,0	11,0	8,6	24,6	2410	44
4,50	700	23,5	11,5	8,9	24,4	2440	46
4,45	710	24,0	12,0	9,2	24,2	2470	48
4,40	720	24,5	12,5	9,5	24,0	2500	50
4,35	730	25,0	13,0	9,8	23,8	2530	52
4,30	740	25,5	13,5	10,1	23,6	2560	54
4,25	750	26,0	14,0	10,4	23,4	2590	56
4,20	760	26,5	14,5	10,7	23,2	2620	58
4,15	770	27,0	15,0	11,0	23,0	2650	60

Очколар йиғиндиси: баланд бўйли (185,1 дан 195 см гача) – 350, ўртадан баландлар учун (170,1 дан 185 см гача) – 350, ўрта бўйлилар учун (170 дан 180 см гача) – 300.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.**

№ 36-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиш	Гандбол тўпни узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,6	7,8	2	18	25	20,6	33,0	40
7,5	7,7	3	19	26	20,4	32,7	42
7,4	7,6	4	20	27	20,2	32,4	44
7,3	7,5	5	21	28	20,0	32,1	46
7,2	7,4	6	22	29	19,8	31,8	48
7,1	7,3	7	23	30	19,6	31,5	50
7,0	7,2	8	24	31	19,4	31,2	52
6,9	7,1	9	25	32	19,2	30,9	54
6,8	7,0	10	26	33	19,0	30,6	56
6,7	6,9	11	27	34	18,8	30,3	58

6,6	6,8	12	28	35	18,6	30,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: бурчак ўйинчилари – 365, ярим ўртадаги ўйинчи – 360, марказий ўйинчи – 360, дарвоза майдони чизиғи бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар – 350, дарвозабонлар – 350.

### 17 ёшли гандболчилар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 37-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
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

Очколар йиғиндиси: ярим ўрта чизик ўйинчилари учун – 360, марказда ўйнайдиган ўйинчилар учун – 360, бурчак ўйинчиси – 355, чизик бўйлаб ўйнайдиган ўйинчилар – 350, дарвозабонлар учун – 350.

### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 38-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб илиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,4	7,6	2	20	27	20,0	32,0	40
7,3	7,5	3	21	28	19,8	31,8	42
7,2	7,4	4	22	29	19,6	31,6	44
7,1	7,3	5	23	30	19,4	31,4	46
7,0	7,2	6	24	31	19,2	31,2	48
6,9	7,1	7	25	32	19,0	31,0	50
6,8	7,0	8	26	33	18,8	30,8	52
6,7	6,9	9	27	34	18,6	30,6	54
6,6	6,8	10	28	35	18,4	30,4	56
6,5	9,7	11	29	36	18,2	30,2	58

6,4	6,6	12	30	37	18,0	30,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: марказ ўйинчиси учун – 360, бурчак – 355, ярим ўрта – 355, чизик бўйлаб – 350, дарвозабон – 350.

## 12 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар

### Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 39-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,7	150	9,0	5,9	4,0	28,4	1440	40
5,6	155	9,3	6,2	4,2	28,2	1470	42
5,5	160	9,6	6,5	4,4	28,0	1500	44
5,4	165	9,9	6,8	4,6	27,8	1530	46
5,3	170	10,2	7,1	4,8	27,6	1560	48
5,2	175	10,5	7,4	5,0	27,4	1590	50
5,1	180	10,8	7,7	5,2	27,2	1620	52
5,0	185	11,1	8,0	5,4	27,0	1650	54
4,9	190	11,4	8,3	5,6	26,8	1680	56
4,8	195	11,7	8,6	5,8	26,6	1710	58
4,7	200	12,0	8,9	6,0	26,4	1740	60

Баланд бўйлилар – 167,1 дан 174 см, ўртадан баланд – 160 дан 167 см ўрта бўйлилар – 145 дан 160 см.

### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 40-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиш	Гандбол тўпини узокликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,9	9,3	2	7	12	24,0	37,4	40
8,8	9,2	3	8	13	23,7	37,2	42
8,7	9,1	4	9	14	23,4	37,0	44
8,6	9,0	5	10	15	23,1	36,8	46
8,5	8,9	6	11	16	22,8	36,6	48
8,4	8,8	7	12	17	22,5	36,4	50
8,3	8,7	8	13	18	22,2	36,2	52
8,2	8,6	9	14	19	21,9	36,0	54
8,1	8,5	10	15	20	21,6	35,8	56

8,0	8,4	11	16	21	21,3	35,6	58
7,9	8,3	12	17	22	21,0	35,4	60

**13 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар**

**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 41-жадвал

30 м югуриш, с	Уч ҳатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,5	160	10,0	6,0	4,6	28,0	1550	40
5,4	165	10,3	6,3	4,8	27,8	1580	42
5,3	170	10,6	6,6	5,0	27,6	1610	44
5,2	175	10,9	6,9	5,2	27,4	1640	46
5,1	180	11,2	7,2	5,4	27,2	1670	48
5,0	185	11,5	7,5	5,6	27,0	1700	50
7,9	190	11,8	7,8	5,8	26,8	1730	52
4,8	195	12,1	8,1	6,0	26,6	1760	54
4,7	200	12,4	8,4	6,2	26,4	1790	56
4,6	205	12,7	8,7	6,4	26,2	1820	58
4,5	210	13,0	9,1	6,6	26,0	1850	60

Баланд бўйлилар – 169,1 дан 176 см, ўртадан баланд – 163,1 дан 169 см, ўрта – 150 дан 163 см.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.**

№ 42-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,7	9,1	2	9	14	23,7	37,0	40
8,6	9,0	3	10	15	23,4	36,8	42
8,5	8,9	4	11	16	23,1	36,6	44
8,4	8,8	5	12	17	22,8	36,4	46
8,3	8,7	6	13	18	22,5	36,2	48
8,2	8,6	7	14	19	22,2	36,0	50
8,1	8,5	8	15	20	21,9	35,8	52
8,0	8,4	9	16	21	21,6	35,6	54
7,9	8,3	10	17	22	21,3	35,4	56
7,8	8,2	11	18	23	21,0	35,2	58

7,7	8,1	12	19	24	20,7	35,0	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

### 14 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

#### Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 43-жадвал

30 м югуриш, с	Уч хатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
5,3	540	11,6	6,4	5,8	27,4	1850	40
5,2	550	12,0	6,8	6,0	27,2	1880	42
5,1	560	12,4	7,2	6,2	27,0	1910	44
5,0	570	12,8	7,6	6,4	26,8	1940	46
4,9	580	13,2	8,0	6,6	26,6	1970	48
4,8	590	13,6	8,4	6,8	26,4	2000	50
4,7	600	14,0	8,6	7,0	26,2	2030	52
4,6	610	14,4	9,2	7,2	26,0	2060	54
4,5	620	14,8	9,6	7,4	25,8	2090	56
4,4	630	15,2	10,0	7,6	25,6	2120	58
4,3	640	15,6	10,4	7,8	25,4	2150	60

Баланд бўйлилар – 174,1 дан 180 см, ўртадан баланд – 167,1 дан 174 см, ўрта бўйлилар – 154 дан 167 см.

#### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 44-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,5	8,9	2	11	16	22,8	36,4	40
8,4	8,8	3	12	17	22,6	36,2	42
8,3	8,7	4	13	18	22,4	36,0	44
8,2	8,6	5	14	19	22,2	35,8	46
8,1	8,5	6	15	20	22,0	35,6	48
8,0	8,4	7	16	21	21,8	35,4	50
7,9	8,3	8	17	22	21,6	35,2	52
7,8	8,2	9	18	23	21,4	35,0	54
7,7	8,1	10	19	24	21,2	34,8	56
7,6	8,0	11	20	25	21,0	34,6	58

7,5	7,9	12	21	26	20,8	34,4	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

### 15 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар

#### Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 45-жадвал

30 м югуриш, с	Уч ҳатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,95	570	12,5	6,0	6,0	28,0	1950	40
4,90	580	13,0	6,5	6,5	27,8	1980	42
4,85	590	13,5	7,0	7,0	27,6	2010	44
4,80	600	14,0	7,5	7,5	27,4	2040	46
4,75	610	14,5	8,0	8,0	27,2	2070	48
4,70	620	15,0	8,5	8,5	27,0	2100	50
4,65	630	15,5	9,0	9,0	26,8	2130	52
4,60	640	16,0	9,5	9,5	26,6	2160	54
4,55	650	16,5	10,0	10,0	26,4	2190	56
4,50	660	17,0	10,5	10,5	26,2	2220	58
4,45	670	17,5	11,0	11,0	26,2	2250	60

Баланд бўйлилар – 174,1 дан 180 см, ўртадан баланд – 167,1 дан 174 см, ўрта бўйлилар – 158 дан 167 см.

#### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 46-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпни узокликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,4	8,7	2	13	18	22,4	36,0	40
8,3	8,6	3	14	19	22,2	35,8	42
8,2	8,5	4	15	20	22,0	35,6	44
8,1	8,4	5	16	21	21,8	35,4	46
8,0	8,3	6	17	22	21,6	35,2	48
7,9	8,2	7	18	23	21,4	35,0	50
7,8	8,1	8	19	24	21,2	34,8	52
7,7	8,0	9	20	25	21,0	34,6	54
7,6	7,9	10	21	26	20,8	34,4	56

7,5	7,8	11	22	27	20,6	34,2	58
7,4	7,7	12	23	28	20,4	34,0	60

**16 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъерий талаблар**

**Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари**

№ 47-жадвал

30 м югуриш, с	Уч ҳатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,95	590	13,5	8,9	6,6	27,6	2050	40
4,90	600	14,0	9,1	6,8	27,4	2080	42
4,85	610	14,5	9,4	7,0	27,2	2110	44
4,80	620	15,0	9,7	7,2	27,0	2140	46
4,75	630	15,5	10,0	7,4	26,8	2170	48
4,70	640	16,0	10,3	7,6	26,6	2200	50
4,65	650	16,5	10,6	7,8	26,4	2230	52
4,60	660	17,0	10,9	8,0	26,2	2260	54
4,55	670	17,5	11,2	8,2	26,0	2290	56
4,50	680	18,0	11,5	8,4	25,8	2320	58

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим хужумчи – 365, марказий – 360, бурчакдагилар – 360, чизик бўйлаб ўйнайдиганлар – 350, дарвозабонлар – 350.

**Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.**

3.24-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узатиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
8,2	8,5	2	15	22	22,0	34,4	40
8,1	8,4	3	16	23	21,8	34,2	42
8,0	8,3	4	17	24	21,6	34,0	44
7,9	8,2	5	18	25	21,4	33,8	46
7,8	8,1	6	19	26	21,2	33,6	48
7,7	8,0	7	20	27	21,0	33,4	50
7,6	7,9	8	21	28	20,8	33,2	52
7,5	7,8	9	22	29	20,6	33,0	54
7,4	7,7	10	23	30	20,4	32,8	56
7,3	7,6	11	24	31	20,2	32,6	58

7,2	7,5	12	25	32	20,0	32,4	60
-----	-----	----	----	----	------	------	----

Очколар йиғиндиси: бурчак ўйинчилари – 365, чизикдаги – 350, ярим ўрта – 360, марказий – 360, дарвозабон – 350.

### 17 ёшли гандболчи қизлар тайёргарлигига қўйиладиган меъёрий талаблар

#### Умумий жисмоний тайёргарликни баҳолаш тестлари

№ 48-жадвал

30 м югуриш, с	Уч ҳатлаб сакраш, см	Вазни 1 кг бўлган тўпни отиш, м			Мокисимон югуриш, с	Купер тести, м	Очколар
		Ўнг қўл	Чап қўл	Икки қўллаб			
4,85	610	15,0	8,8	6,0	27,0	2250	40
4,80	620	15,5	9,1	6,5	26,8	2280	42
4,75	630	16,0	9,4	7,0	26,6	2310	44
4,70	640	16,5	9,7	7,5	26,4	2340	46
4,65	650	17,0	10,0	8,0	26,2	2370	48
4,60	660	17,5	10,3	8,5	26,0	2400	50
4,55	670	18,0	10,6	9,0	25,8	2430	52
4,50	680	18,5	10,9	9,5	25,6	2460	54
4,45	690	19,0	11,2	10,0	25,4	2490	56
4,40	700	19,5	11,5	10,5	25,2	2520	58

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим – 360, марказий – 360, бурчак – 355, чизикдаги – 350, дарвозабон – 350.

#### Махсус жисмоний ва техник тайёргарликни баҳолаш тестлари.

№ 49-жадвал

30 м устунлараро айланиб ўтиш, с		Дарвоза бурчакларидаги нишонга тўп отиш (12 марта)	30 с мобайнида девордаги мўлжалга тўпни узагиб қайтиб олиб олиш	Гандбол тўпини узоқликка отиш, м	Олдинга чиқишлар, с	Комплекс машқлар, с	Очколар
Ўнг	Чап						
7,7	8,1	2	17	26	21,6	33,0	40
7,6	8,0	3	18	27	21,4	32,8	42
7,5	7,9	4	19	28	21,2	32,6	44
7,4	7,8	5	20	29	21,0	32,4	46
7,3	7,7	6	21	30	20,8	32,2	48
7,2	7,6	7	22	31	20,6	32,0	50
7,1	7,5	8	23	32	20,4	31,8	52
7,0	7,4	9	24	33	20,2	31,6	54
6,9	7,3	10	25	34	20,0	31,4	56



6,8	7,2	11	26	35	19,8	31,2	58
6,7	7,1	12	27	36	19,6	31,0	60

Очколар йиғиндиси: ўрта ярим – 360, марказий – 355, бурчак – 355, чизикдаги – 350, дарвозабон – 350.

**Ҳар хил ёшдаги дарвозабонлар учун комплекс машқлар натижаси ва очколар жадвали**

№ 50-жадвал

12 ёш	13 ёш	14 ёш	15 ёш	16 ёш	17 ёш	Очколар
<i>Ўғил болалар учун</i>						
21,0	19,6	19,0	18,4	18,0	17,2	40
20,8	19,4	18,8	18,2	17,8	17,0	42
20,6	19,2	18,6	18,0	17,6	16,8	44
20,4	19,0	18,4	17,8	17,4	16,6	46
20,2	18,8	18,2	17,6	17,2	16,4	48
20,0	18,6	18,0	17,4	17,0	16,2	50
19,8	18,4	17,8	17,2	16,8	16,0	52
19,6	18,2	17,6	17,0	16,6	15,8	54
19,4	18,0	17,4	16,8	16,4	15,6	56
19,2	17,8	17,2	16,6	16,2	15,4	58
19,0	17,6	17,0	16,4	16,0	15,2	60
<i>Қизлар учун</i>						
22,2	21,8	21,6	21,4	20,8	20,0	40
22,0	21,6	21,4	21,2	20,6	19,8	42
21,8	21,4	21,2	21,0	20,4	19,6	44
21,6	21,2	21,0	20,8	20,2	19,4	46
21,4	21,0	20,8	20,6	20,0	19,2	48
21,2	20,8	20,6	20,4	19,8	19,0	50
21,0	20,6	20,4	20,2	19,6	18,8	52
20,8	20,4	20,2	20,0	19,4	18,6	54
20,6	20,2	20,0	19,8	19,2	18,4	56
20,4	20,0	19,8	19,6	19,0	18,2	58
20,2	19,8	19,6	19,4	18,8	18,0	60

## Спортчининг шахсий картаси

Исми, шарифи \_\_\_\_\_ Туғилган йили ва жойи \_\_\_\_\_

Гандбол билан шуғулланишни бошлаган оyi ва йили \_\_\_\_\_

Спорт мактаби \_\_\_\_\_ Спорт жамияти \_\_\_\_\_

Шаҳар, вилоят \_\_\_\_\_

№ 51-жадвал

Ўқув гуруҳи Ўқув йили	Текшириш вақти	Жисмоний ривожланиши					Тиббиёт ходими хулосаси
		Гавда узунлиги, см	Вазни, кг	Товон ўлчами, см	Қўл бармоқ- лари ўлчами, см	Ўпка ҳажми, л	
Спорт мактабига қабул қилинганда дастлабки ҳолати							
Дастлаб-ки тайёр-гарлик босқичи йили: 1-чи 2-чи 3-чи							
Ўқув-машғулот босқичи йили:							

Ўқув гуруҳи Ўқув йили	Текшириш вақти	Умумий жисмоний тайёргарлик							
		30 м югуриш, с	Уч хотлаб сакраш, см	Мокисимон югуриш, с	Ўнг қўлда отиш, м	Чап қўлда отиш, м	Ўтириб икки қўлда отиш, м	Купер тести	Очколар
Спорт мактабига қабул қилингандаги дастлабки ҳолати (маълумот)									
Дастлабки тайёргарлик босқичи, йили: 1-чи 2-чи 3-чи									
Ўқув-машғулот босқичи, йили: 1-чи 2-чи 3-чи									

## IV. ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ

### 4.1. Ўргатишнинг восита ва усуллари

Харакатларга мақсадли ўргатиш ўқувчидан ўқитиш усуллари тавсиларини билишни талаб этади. Хамма усуллар шартли равишда учта асосий гуруҳга бўлишади: сўздан фойдаланиш ( сўз ) усуллари, кўргазмали қабул қилиш усуллари ( кўргазмали ) ва амалий усуллар. Ўз навбатида, учта гуруҳнинг хар бири бир нечта усуллардан ташкил топган.

#### Ўқитиш усуллари

№ 53-жадвал

<b>Сўздан фойдаланиш усуллари</b>	<b>Кўргазмали қабул қилиш усуллари</b>	<b>Амалий усуллар</b>	
Ҳикоя, таъриф, суҳбат, тушунтириш, таҳлил қилиш, кўрсатма бериш.	Чизмалар, жадваллар, кинограммалар, видео ёзувларни кўрсатиш, намоёниш қилиш	Қатъий тартиб-лаштирилган машқлар услуб-лари. Қисмларга бўлиб ўрганиш. Бутунлигича комбинацияни ўрганиш.	Қисман тартиб-лаштирилган машқлар услублари. Ўйин, мусобақада комбинацияларни қўллаш.

Ўқитувчи томонидан қўлланиладиган сўздан фойдаланиш усуллари бутун ўқув жараёнини фаоллаштиради, ҳаракатланишлар тўғрисида янада тўлиқ ҳамда аниқ тасаввурларни шакллантиришга ёрдам беради. Ушбу услублар ёрдамида ўқитувчи материалларнинг ўзлаштирилишини таҳлил қилади ва баҳолайди.

Кўргазмали қабул қилиш усуллари ўрганилаётган ҳаракатларнинг кўз билан кўриш ва эшитиш орқали қабул қилинишини таъминлайди.

Кўргазмали қабул қилиш ҳаракатларни янада тез, чуқу ва мустаҳкам эгаллаб олишга ёрдам беради, ўрганилаётган ҳаракатларга қизиқиш уйғотади.

Амалий усуллар шуғулланувчиларнинг фаол ҳаракат фаолиятига асосланган. Улар шартли равишда иккита гуруҳга бўлинади: қатъий ва қисман тартиб-лаштирилган машқлар усуллари. Ҳаракат шакллари, нағрузка ўлчамлари, унинг ўсиб бориши, дам олиш билан алмашилиб турилиши ва бошқаларни қатъий тартиб-лаштирилган ҳолда ҳаракатларни кўп мартда такрорлаш билан тавсифланади. Бунинг натижасида керакли ҳаракатларни аста – секин шакллантириб, алоҳида ҳаракатларни танлаб ўзлаштириш имконияти туғилади.

Қисмларга бўлиб ўрганиш усули дастлаб ҳаракатнинг алоҳида қисмларини ўрганишни, кейинчалик эса керакли даражада бутун холига бирлаштиришни назарда тутаяди.

Бутунлигича ўрганиш усули якуний мақсадга қараб, ҳаракат қандай кўринишда бўлса, уни шундайлигича ўрганишни кузда тутаяди.

Қисман тартиблаштирилган машқлар услуби ўқувчилар олдига кўйилган вазифани хал этиш учун ҳаракатларни нисбатан эркин танлашга рухсат беради.

Ўйин усули ҳаракатларнинг қатъий тартиблаштирилганлиги, уларни бажаришдаги мумкин бўлган шартларнинг йўқлиги билан тавсиланади; у ижодий қобилатларни мустақил намоён қилиш учун кенг имкониятлар яратади, машғулотларнинг кўтаринки руҳда ўтишини таъминлайди.

Мусобақа усули махсус ташкил қилинган мусобақа фаолиятини назарда тутаяди. Бундай фаолият ушбу ҳолда ўқув машғулотлари самарадорлигини ошириш усули сифатида қатнашади.

Шундай қилиб, ўқув – тринировка машғулотларида ҳамма санаб ўтилган усуллар турлича бириккан ҳолда, андозали шаклларда эмас, балки тайёргарликнинг муайян талабларини ҳисобга олиб, ўзгартирилаётган шаклларда қўлланилади. Усулларни танлашда шу нарсага эътибор бериш лозимки, улар олдинги кўйилган вазифалар, умумий дидактик тамойилла, шунингдек, спорт тринировкасининг махсус тамойиллари, шуғулланувчиларнинг ёш хусусиятлари, уларнинг малакаси, жинси ва тайёргарлик даражасига қатъий мувофиқ бўлиши шарт.

Гандбол билан мунтазам шуғулланишни 9 – 10 ёшдан бошлаш мумкин. 11 ёшдан бошлаб икки босқичда: 5 – 7 ва 8 – 9 син ўқувчилари учун “ умид ниҳоллари ” Республика мусобақаларда куч синашларига кенг йўл очиб берилган.

Техник усулларни тегишли тактик ҳаракатлар билан тўғри ва самарали кўша билиш ўргатиш усулиятининг асосий вазифаларидан ҳисобланади. Ўргатиш жараёни икки босқичга ажратилади.

1. Асосий эътибор техник тайёргарликка қаратилади. Техник тайёргарлик тактик тайёргарликдан олдинроқ амалга оширилади. Лекин тактиканинг асоси - шахсий ҳаракатлар ўйин техникасининг дастлабки такомиллаштириш жараёнида ўрганилади.

2. Тактик тайёргарлик негизида техник усулларни такомиллаштиришга эътибор берилади.

Усулларни янада самаралироқ такомиллаштириш мақсадида ҳар бир гандболчи учун тактик ҳаракатларнинг энг қулай турлари қўлланилади. Техника ва тактикани такомиллаштириш босқичидаги кўп қиррали усулдан ташқари, қисмларга бўлиш усули ҳам ( янги усулларни ўзлаштиришда хатоларни тузатиш, усулларни бажариш тезкорлигини ва аниқлигини янада ошириш учун ) ишлатилади.

Ҳар бир усулни ўрганишда уларнинг босқичларини кўриб чиқиш муҳимдир. Чунки асосий аҳамиятни олдин асосий босқичга кетиш эса бошқа бўлақлар ва спортчининг ҳар хил тайёргарлигига қаратилади. Ҳар қандай усулни ўргатишда техник – тактик ҳаракатларни такомиллаштириш кетма – кетлигига риоя қилиш лозим:

- 1) Усул билан таништириш;
- 2) Соддалаштириб усулни ўргатиш;

- 3) Усулларни ўйин ҳолатига яқинлаштириб такомиллаштириш;
- 4) Ўрганилаган усулларни ўйинда қўллаш;

Ўргатилган усул ва ҳаракатлар тўғрисидаги маълумотларни кўргазмали қуроллардан ойдаланилиб, шуғулланувчилардан ушбу усуллар тўғрисида таасирот қолдириш зарур. Кўргазмали қуроллардан қайта фойдаланилганда ( кинограмма, расмлар, жадвал, тасмалар ), ўрганилаётган усул ва ҳаракатлар анча муҳим бўлакларига аҳамият берилади.

Техник такомиллаштириш жараёнида, адабиётлари, тез информация воситалари, фото-кино-видео материалларини таҳлили, сўз, кўргазмалилик ва амалий методлардан, суръат ва ритмни фазавий ва динамик тавсифлардан фойдаланган ҳолда, ўргатиш жараёнини таҳрир қилиб бориш жоиз.

Ҳаракат фаолиятига ўргатиш жараёни таълим жараёнининг умумий ҳамда хусусий вазифалари билан бир-биридан фарқ қилувчи уч мустақил босқичдан иборат бўлади.

Биринчи босқичда ҳаракатни қўпол шаклда бўлса ҳам бажариш имконияти таъминланади, бошқача айтганда техника асослари эгалланади.

Иккинчи босқичда ўрганилаётган ҳаракат техникасининг икки-чирларигача аниқланади.

Учинчи босқичда ҳаракатни машқ ва имкон қадар мусобака жараёнларининг турли шароитларида бажариш такомиллаштирилади (55-жадвал).

№ 55-жадвал

Таълим босқичлари ҳаракат кўникмалари шаклланиш босқичларига мос келади.	
Таълим босқичлари	Кўникма шаклланиш босқичлари
Ҳаракат фаолияти техникасини Дастлабки ўрганиш босқичи (техника асосларини эгаллаш)	Ҳаракат кўникмасининг ҳосил бўлиши
Техникани чуқур ўрганиш босқичи (техникани элементларини ўрганиш)	Кўникмани такомиллашуви ва қисман малакага ўтиш
Ҳаракат фаолияти техникасини такомиллаштириш (спорт ҳаракати техникасини мувофиқлашуви) босқичи	Малакани мустаҳкамлаш ва турли шароитларда ҳаракатдан бир хил даги самара билан фойдаланиш малакасининг шаклланиши.

Таълимнинг ҳар учала босқичи ўқувчи биринчи уринишда бажара олмайдиган мураккаб ҳаракатларни ўрганаётган пайтга хос бўлган хусусиятдир. Оддий ҳаракатларга ўргатиш чоғида таълимнинг биринчи босқичи деярли аҳамиятга эга эмас.

Жисмоний сифатларни ривожлантириш, техник-тактик ҳаракатларга ўргатиш ва уларни такомиллаштириш жараёнларида қатор босқичларга амал қилиш ҳамда наъмунавий услублар, воситалар ва принциплардан фойдаланиш тавсия этилади (56,57 жадваллар).

## Ўргатиш босқичлари, услублари ва воситалари

№ 56-жадвал

<b>Ўргатиш босқичлари ва уларнинг номи</b>	<b>Ўргатиш услублари</b>	<b>Ўргатиш воситалари</b>
1-босқич: Ўргатилаётган малака (харакат) ҳақида тушунча ҳосил қилиш	Тушунтириш-тахлил қилиш, кўрсатиш-изоҳ бериш	Сўз, суҳбат, мулоқот, мунозара, расмлар, андозалар, видеофильмлар
2-босқич: Малакаларга оддий шароитда ўргатиш (якка тартибда қўшимча вазифаларсиз)	Қисмларга бўлиб, элемент ва фазаларга бўлиб ўргатиш, малакани тўлиқ ҳолда ўргатиш, хатоларни тузатиш, рағбатлантириш, қайтариш	Тайёрлов-ёндаштирувчи Ўйналтирувчи турдош тақлидий ва асосий техник машқлар
3-босқич: Малакаларга мураккаблаштирилган шароитда ўргатиш (вазиятли вазифалар бериш, жуфтликда, учликда ва ҳ.)	Малакаларни тўлиқ ҳолда ўргатиш, тезлик ва аниқликни кучайтириб ўргатиш, турли йўналишдаги ҳаракатлардан сўнг ижро этиш, репродуктив қайтариш асосида ўргатиш, ўзаро таҳлил ва баҳолаш асосида ўргатиш.	1-2-босқичлардаги барча воситалар, умуй ва махсус машқлар катта телик ва аниқликда қўлланилади, жуфтлик, учликда қўлланиладиган машқлар, тренажер ва техник воситалар
4-босқич: Ўргатишни давом эттириш, такомиллаштириш ва мукамаллаштириш	Барча услублар	Барча воситалар ва жамоа ўйинлари

**Ўргатиш жараёнида қўлланиладиган умумий ва махсус педагогик принциплар**

№ 57-жадвал

Т/р	Ўргатиш принциплари	Принципларни қўллаш хусусиятлари ва услубий кўрсатмалар
1	Илмийлик	Ўргатишда болалар ёши жинси, жисмоний ва психофункционал имкониятлар эътиборга олиниб, машқлар меъёрланади. Натижа тестлар ёрдамида илмий таҳлил қилинади
2	Онглилик ва фаоллик	Ўргатилаётган малака (ҳаракат)ларга онгли тасаввур этилиши зарур, ўргатишда болалар фаоллиги таъминланиши лозим
3	Мунтазамлилик ва узвий боғлиқлик	Босқичма-босқич ўзлаштирув такомиллашув ва мукаммаллашув таъминланади
4	Мутаносиблик ва мувофиқлик	Машқлар мураккаблик ва юклама салоҳияти (ҳажми, шиддати, йўналиши, такрорланиши ва муддати) жиҳатларидан шуғулланувчи имкониятига мос бўлиши даркор
5	Мукаммаллик	Техник жиҳатдан тўғри ўзлаштирилган малакалар такомиллашув асосида турғун ва барқарор даражага кўтарилади
6	Узлуксизлик	Йилдан-йилга ўргатиш ва такомиллаштириш жараёни мураккаблашиб бориши даркор, узилишларга йўл қўйиш салбий натижаларга олиб келади
7	“Енгилдан оғирига”	Ўзлаштиришга лойиқ енгил юкламалар прогрессив йўналишда, лекин “тўлқинсимон” шаклда кучайтириб борилиши керак
8.	“Ўтилганидан ўтилмаганига”	Шуғулланувчи ўзлаштирган (унга таниш бўлган) машқлардан яъни машқларга ўтиш, ўргатиш самарадорлигин оширади
9	“Оддийдан мураккабга”	Энг оддий машқларни ўргатиш ва такомиллаштириш давомида секин-аста мураккаблаштириб борилиши лозим
10	Умумий ва махсус тайёргарлик бирлиги	Ўргатиш ва такомиллаштириш жараёнида жисмоний техник-тактик ва психофункционал тайёргарлик бирлиги, уларни ўзаро боғлиқлиги таъминланиши зарур

Гандбол машғулотининг асоси – бу ўйин. Ўйиндан ташқарида ўргатиладиган ва такомиллаштириладиган ҳар бир техник усулга жуда кўп вқт сарфланади. Шунинг учун гандболчиларни усулларни соддалаштирилган



холда ўйин вақтида ўрганадилар ва такомиллаштирилади. Ҳар бир машғулотда икки – учдан ортиги усулларни ўргатиш тавсия этилмайди.

## 4.2. Гандбол ўйин техникасига ўргатиш.

### Хужум ўйин техникасини ўргатиш

**Майдонда ҳаракат қилиш** техникасини ўргатишда аввал ҳар бир усул алоҳида ўргатилиб ( югуриш, сакраш, тўхташлар ), кейинчалик улар қўшиб ўргатилади. Маълум бир усулни узоқ вақт ўргатиш мумкун эмас. Бир усулнинг тузилмаси ўргатилгандан сўнг, даҳол бошқа усулни ўргатишга киришилади ва ўрганилган усуллар бирма - бирига боғланиб, ҳар хил “ комбинаия ” ларда қўлланилади.

**Югуриш** қуйидаги кўрсатилган тартибда: оддий, тезликни ўзгартириб, ўналишни ўзгартириб, қадамларни чалиштириб, ҳар хил спчишлар ёрдамида ўргатилади.

**Тўхташлар.** Тез юриб, секин югуриб, тезланишда аввало бир оёқда, сўнг икки оёқда тўхташлар ўргатилади. Шуғулланувчининг икки оёқда юриб, тўхтагандан сўнг мувозанат сақлаш учун тана вазнини тўғри тақсимлаши ўргатувчи томонидан назорат қилинади. Тўхтагандан сўнг яна ҳар хил йўналишда ҳаракат қилишга киришилади.

**Сакраш.** Жойда ва югуриб келиб аввал икки оёқда, кейин бир оёқда сакраш ўргатилади. Шу холда оёқларни тўғри қўйин, баландга ёки узунликка сакраганда оёқларни букиш ва ерга тушиш тўғри бажарилишига диққатни жалб этиш зарур.

Гандболчи барча ҳаракат усулларни ўйинда қўллайди. Майдонда ҳаракат қилиш техникасини такомиллаштириш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш тавсия этилади:

1. Белгиланган аниқ мўлжалга тезланиб югуриш ва дастлабки ҳолатга қайтиш.
2. Ўтириб, ётиб ва бошқа ҳар хил дастлабки ҳолатдан тез югуриш.
3. Бир ва икки оёқлаб тўсиқлардан сакраб югуриш.
4. Югуриш билан сакрашларни галма - гал бажариш.
5. Бир неча мўлжалланган белгилардан бирин – кетин тўхтаб югуриш.
6. Тўсиқларни айланиб ўтиб югуриш.
7. Ҳар хил жисмларни бир жойдан иккинчи жойга кўчириб югуриш. Ушбу машқларни эстаета тариқасида ўтказиш мумкин.

### Тўпни эгаллаш техникасига ўргатиш

**Тўпни олиш.** Шериклардан тўпни олишга киришдан олдин тўпнинг вазнига, шаклига, қаттиқ ёки юмшоқлигига кўникма ҳосил қилувчи қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин.

1. Олдинга тўпни ташлаб, уни ерга тушурмасдан олиб олиш.
2. Тўпни олдинга ташлаб, уни ердан сапчигандан сўнг олиб олиш.

3. Тўпни ўнг қўлда ташлаб, чап қўл билан илиб олиш
4. Тўпни бошдан, елкадан, оёқ орасидан ташлаб, уни илиб олиш.
5. Бараварига икки тўпни ташлаш ва уларни илиб олиш.

Шуғулланувчи ёрдамида машқларни бажаришда тўпни ўзига қулай усуллар билан илиши мумкин. унинг олдига қўйиладиган вазифа – тўпни илиб олгандан сўнг, бошқа ўйин ҳаракатларини бажаришга тайёр туришидир. Шундан сўнг тўпни илиш усулини ўргатишга киришилади. Шериклардан бири тўпни узатади, иккинчиси эса уни аниқ бир усулда ( юқоридан, ёндан, пастдан ) илишга интилади. Бунинг учун тўп ҳар хил траекторияда узатилиши лозим. Аввал жойдан туриб, сўнг юриш ҳолатида ва югуриш ҳолатида икки қўллаб ва охири бир қўллаб илиш ўргатилади.

Тўпни илиш узатиш билан ўргатилса самарали бўлади. Машқларни танлашда илиш шароитини мунтазам қийинлаштириб бориш лозим.

**Тўпни узатиш.** Тўпни узатишни ўргатишдан аввал уни тўғри ушлашга ўргатиш керак. Бунинг учун тўп вазни ва ҳажми шуғулланувчилар ёши ва жинси билан ўзаро мос бўлмоғи керак.

Тўпни ушлашда кафтлар бўш ҳолатда, бармоқлар эркин “ оптимал ” ҳаракатда бўлиши лозим. Бундай малакани ҳосил қилиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланилади:

1. Қўлларни олдинда тутиб, бир қўлдан иккинчи қўлга бармоқлар ёрдамида тўп узатиш.

2. Жойдан туриб юрган ва югурган ҳолда бир қўлдан иккинчи қўлга гавда атрофида тўп узатиш.

3. Тўпни бир ва икки қўлда тутиб ҳар хил томонларга: олдинга, ёнга ҳамда қилиш.

4. Жойда туриб, юрган ва югурган ҳолатда тўпни узатиш ва отишни “ имитация ” қилиш.

Ўргатишни юқоридан қўлни силтаб тўп узатишдан бошлаш керак. Девори белгиланган нишондан 3 – 4 м масофада қўллаб юқорига кўтарилиб, ҳар хил оёқлар олдинга қўйилиб ва 3 қадамдан сўнг тўп узатилади. Кейинчалик шериклар бир – бирига қарама – қарши туриб тўп узатишларни бажаради.

Бир қадамдан сўнг, майдондан сапчителиб, камалакасимон “ траектория ” да тўп узатишлар.

У ёки бу усулдаги тўп узатишларни ўргатишда шуғулланувчиларга тушунтирилгандан сўнг, улар машқларни мустақил бажаришга киришади. Ўқитувчи шуғулланувчиларнинг дастлабки ҳолатини, қўл ва оёқ, гавда ҳолатининг тўғрилигини назорат қилади ва хатоларини тўғирлайди.

Тўп узатишни узоқ вақт бир жойда туриб такомиллаштириш мумкин эмас. Асосий ҳолат ўзлаштирилгандан сўнг, дархол ҳаракатда тўп узатишга ўтмоқ лозим. Аввал бир ўйинчи тўп узатишни жойида машқ қилса, иккинчиси ҳаракатда бажаради. Шундан сўнг ҳар иккала ўйинчи ҳаракатда тўп узатишни ўзлаштиради.

Асосан, ўргатиш жараёнида машқ ва усулларни соддалаштириб, уларни кейинчалик мураккаблаштиришга амал қилмоқ керак.

Машқларни ташкил этишда ҳар хил сафлардан: қарама – қарши қаторлардан, шерингалардан, айланмалардан, уч бурчаклардан, квадратлардан ва ҳакозолардан фойдаланилади. Сафлар тузилиши шуғулланувчилар сони ва бериладиган машқлар хусусиятига боғлиқ бўлади. Шуғулланувчилар машқларни аввал бир жойда туриб, сўнг ҳар хил йўналишда ҳаракатда бажаради.

### **Намунавий машқлар**

1. Ўйинчилар 6 – 10 м оралиқ масофада бир – бирига қарама – қарши икки қатор бўлиб жойлашади. Биринчи ёки иккинчи қаторда жойлашган ўйинчиларнинг ҳар бирига тўп берилди ва ўргатувчи ишораси ёки хуштагидан сўнг улар бир – бирига тўп узатишни амалга оширади.

2. Икки ўйинчи тўплар билан бир – бирига қарама – қарши 5 – 10 м оралиқ масофада жойлашади. Учунчи ўйинчи уларнинг ўртасида туриб, олдиндан келишилган усулда ўйинчилар билан галма – гал жой алмашиб, тўп узатишни бажаради.

3. Икки ўйинчи тўплар билан бир – бирига қарама – қарши 10 – 20 м оралиқ масофада жойлашади. Уларнинг орасида яна икки ўйинчи бир – бирига орқа ўтириб туради. Ўргатувчи ишораси билан чет тарада турган ўйинчилар ўзига қараб турган ўйинчиларга тўп узатади, ўртадаги ўйинчилар тўпни қайтариб бир – бири билан жой алмашади.

4. Ўйинчилар деаметри 10 – 20 м ли доирани ҳосил қилиб туради. Улар тўпни маълум бир тартибсиз шерикларига узатадилар ва кимга тўп узатган бўлсалар, унинг жоини ўзлари эгаллайди.

5. Белгиланган уч бурчакда қатор ташкил этилади. Ўйинчилар кўшни қаторга тўп узатадиган тўп узатилган томон ҳаракат қилиб, қатор орқасига жойлашади.

6. Орқадан 6 – 8 м оралиқда югуриб келаётган шеригига сакраб орқага ўтирилиб тўп узатиш.

7. Ўйинчилар бир – бирига қарама – қарши икки гуруҳга бўлиниб, қаторларда жойлашади. Ўргатувчи ишораси билан ўйинчи ўзи томон югуриб келаётган шеригига тўп узатади, ўзи кўшни қатор орқасидан жой олади.

8. Ўйинчилар икки айланган жойлашиб бир – бирига қарама – қарши ҳаракат қилиб, ўзаро тўп узатишадилар.

9. Икки ўйинчи 3 – 4 м оралиқда паралел ҳаракат қилиб тўп узатишди. Ҳаракат тезлиги аста – секин оширилади ( ушбу машқни 3 – 4 та бўлиб бажариш мумкин ).

10. Икки ўйинчи жойларини алмаштириб тўп узатишади.

11. « тўп учун кураш » ўйини. Ўйинда шуғулланувчилар сони майдоннинг катта – кичиклиги боғлиқ бўлиб икки жамоага бўлинади. Бир жамоа ўйинчилари бир – бирига тўп узатади, иккинчи жамоа эса улардан

тўпни олиб қўйиш учун ҳаракат қилади. Ўйин қоидасини ўқитувчи қўйилган мақсад ва шуғулланувчилар тайёргарлигини ҳисобга олиб белгилайди.

**Тўпни ерга уриб юриш.** Тўпни ерга уриб юриш техникасини тўғри тасаввур қилишга оид тушунтириш ва кўрсатишадан сўнг шуғулланувчилар бир жойдан турганларича тўпни юқорига сапчителиб, ерга уриб ўйнайдилар. Бунда панжанинг тўп устида тўғри жойлашишига, қўлнинг ҳаракатига, тўпнинг майдонга тегадиган жойига катта эътибор берилади. Шундан сўнг қўлларнинг ҳаракатлари оёқларнинг ҳаракатлари билан уйғунлаштирилади. Бу усуллар юриш ва тўғри чизиқ бўйлаб ҳар хил тезликда югуриш пайтида бажарилади. Бунда гандболчининг ўз туриш ҳолатини қандай сақлай олишига ва ҳаракат тезлигига қараб тўпнинг ердан сапчиш бурчагини ўзгартира олишга катта эътибор берилади. Ёйсимон доира бўйлаб ва йўналишни ўзгартириб, тўпни ерга уриб юриш машқларини қўллаш яхши натижа беради. Бу машқлар шуғулланувчиларда тўпни бошқариш қобилиятини ўстиради.

Дастлабки кунларданок тўпга қарамасдан уни ерга уриб юришга аҳамият бериш керак. Бунинг учун кўпчилик машқларнинг бажарилишида шуғулланувчини ўқитувчининг, ўз шеригининг, рақибининг сигналини ёки майдондаги вазиятнинг ўзгаришини кузатишга мажбур қиладиган шароитлар яратилади. Тўпни паст сапчителиб уриб юриш, тўпни ерга уриб юришга ўтилганда уни рақибдан пана қилиш, бир қўлдан иккинчисига орқадан ўтказиш, юқори тезликда суръатни ва ердан сапчиш баландлигини ўзгартириш, бурилишлар ҳамда орқа билан ҳаракат қилиб тўпни ерга уриб юришлар кейинроқ ўрганилади.

Тўпни панжа билан бошқаришга, оёқларнинг эркин ишлашга ва усулларнинг ўйин вазиятига мос бўлишига катта эътибор берилади.

### **Намунавий машқлар**

1. Олдинга, ён томонга, орқа билан олдинга тўпни ерга уриб ҳаракат қилиш.
2. Шуларнинг ҳаммасини югурган ҳолатда, бажариш.
3. Илонизисимон йўналишда ҳар хил тўсиқларни айланиб тўпни ерга уриб юриш.
4. Ҳар хил тўсиқлардан хатлаб тўпни ерга уриб олиб юриш.
5. Ҳар хил тезликда югуриб, тўхтаб ва яна тезланиб тўпни ерга уриб олиб юриш.
6. Йўналишларни ўзгартириб ( $90^{\circ}$   $180^{\circ}$   $360^{\circ}$ ) тўпни ерга уриб олиб юриш.
7. 7 – 9 метрли чизиқларга тўғри теккизиб чизиқ бўйлаб тўпни уриб олиб юриш.
8. Ўнг ва чап қўлларда галма – гал тўпни ерга уриб олиб юриш.
9. Бир вақтда икки тўпни ерга уриб олиб юриш.
10. Тўпни ерга уриб олиб юриб ҳар хил эстафеталарни бажариш.

11. Бир ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юради, иккинчи ўйинчи тўпни ҳаракат қилади.

12. Икки ўйинчи биттадан тўпни ерга уриб олиб юради, учунчи тўпни оёқлари билан бир – бирига узатади.

### **Тўпни отишга ўргатиш**

Ҳар хил усуллар билан тўпни дарвозага отишга ўргатиш жараёнида шуғулланувчиларни дастлаб тўпнинг йўналиш траекторияси ва дарвозани мўлжалга олиш усуллари билан таништириш лозим. Дарвозага тўп отишнинг айрим усуллари ўрганилаётганда, биринчи навбатда, унинг тузилиши, сўнг ҳаракатнинг мазмуни ўзлаштирилади ва тўп отиш масофаси аста – секин узайтирилади.

Тўпни отишга ўргатиш учун отишга ёндош машқлардан ойдаланмоқ керак: теннис тўпни, резинадан ишланган ёш болалар тўпи, ҳақкей тўпи, ҳар хил узунликдаги таёқчалар, шунингдек, гантеллар билан тўп отишни “имитация” қилиш. Қўл машқларини мустахкамлаш ун ҳар хил вазн ва шаклдаги тўпларни бир ва икки қўллаб узатиш. Гавда мушакларини мустахкамлаш учун гимнастика ўриндиқларида ўтириб ҳар хил ҳолатларда тўп узатишларни қўллаш мумкин.

**Таяниб тўп отиш.** Таяниб тўп отиш ҳаракатини ўргатишни унинг асосий босқичи – тўпнинг тезланишидан бошламоқ керак. Тўпни юқоридан тезлатиш учун силташ усули ўргатилади. Дастлабки ҳолат – ўнг оёқда туриб, чап оёқ олдинга қўйилади, ўнг қўл тўп билан юқорида, гавда сал бурилган. Чап оёқни олдинга қўйиб, деворга тўп отилади. Дастлаб диққат ҳаракатнинг кетма – кетлигига қаратилиши лозим.

Чап оёқ ерга қўйилганда, тўпнинг дастлабки ҳолатда қолиши муҳумдир.

Тўп отиш аввал вазифасиз амалга оширилади, сўнг аниқ белгиланган мўлжалга тўп теккизиш вазифаси қўйилади.

Югуриб келиб тўп отишни ўргатиш учун аввал югуриб келиш усулида қадамлар ритмини ўзлаштирамоқ керак. Бундай ҳаракат ўргатувчи бажарганини қайтариш усули билан ўрганилади.

Қадамлар ритми ўзлаштирилгандан сўнг, тезланишда қадамлар орасидаги узунликни аниқлаб олиш зарур. Бунинг учун энг қулай йўл қадамлар тушадиган жойни белгилаб қўйидир.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, отишнинг тайёрлов босқичи вариантларига киришилади:

- 1) Тўпни ерга уриб келгандан тезланиб тўп отиш;
- 2) Тўпни илиб олгандан сўнг отиш;
- 3) Тўпни илиб 1,2, қадамдан сўнг отиш;
- 4) Ҳар хил тезланишлардан сўнг тўп отиш.

Шундан сўнг тўп отиш шароитлари мураккаблаштириб бажарилади. Гандболчиларга у ёки бу усулларни танлаб тўп отиш машқлари берилади:

1. Дарвозабон химоя қилган дарвозага тўп отиш.

2. Суст ва фаол тўсиқ кўюви химоячиларга қарши тўп отиш.
3. Икки ўйинчи тўп узатиб келгандан сўнг тўп отиш.
4. Белгиланган мўлжалга, дарвозабонни алдаб тўп отиш.
5. Ўзлаштирилган усулларни ўйинда қўллаш.

**Сакраб тўп отиш.** Сакраб тўп отишнинг барча ҳаракатларини ўргатишни жойида туриб бошлаш керак.

Дастлабки ҳолат – тўп икки қўллаб олдинда ушланади. Тўп ушлаган қўл юқори кўтарилиб орқага узатилади. Тана имла қилинган томонга сал эгилади, тўп ушлаган қўл тарадаги оёқ тизза қисмида озгина букилади, таянч оёқтолдинда бармоқ қисмларига қўйилади. Энг муҳими, барча ҳаракатларнинг “синхрон” лигига эришишдир. Шундан сўнг бир оёқда депсиниш ва депсинган оёқ билан яна ерга тушиш ўргатилади. Бунинг учун майдонга қўйилган белги ва сакраб ўтиш учун қўйилган тўсиқлардан фойдаланиш мумкин. ушбу машқлар тўп билан “имитация” тариқасида бажарилади.

Ўрганилган ҳаракат малакаларини мустаҳкамлаш учун гимнастик скамейкаларда бажариладиган қуйидаги тайёрлов машқларидан фойдаланиш мумкин:

1. Югуриб келиб скамейка устидан депсиниб тўп отишни бажариш. Жароҳатлардан сақланиш учун тушиш жойига гимнастик тўшаклар солинади.

2. Югуриб келиб ердан депсиниб тўп отилади ва ва скамейка устига тушилади. Бу гандболчига сакрашнинг энг баланд нуктасида тез тўп отиш имконини яратади.

3. Ҳар хил баландликдаги тўсиқлар устидан тўп отиш техникасини яхши ўзлаштиришга имконият беради.

Тўп отиш техникаси ўзлаштирилгандан сўнг, дарвозага тўп отишни ўзлаштирилишга ёрдам берадиган ҳар хил вариантдаги қуйидаги машқларни бажаришга киришилади:

- 1) Тўғри югуриб келиб, ҳар хил бурчакдан тўп отиш;
- 2) Ҳар хил масофада;
- 3) Баравар икки оёқда ва ҳар хил оёқларда алоҳида депсиниб;
- 4) Суст, ундан сўнг фаол химоя қаршилигида;
- 5) Ўйин машқларида;
- 6) Ўйинда.

**Йиқилиб тўп отиш.** Йиқилиб тўп отишни ўргатиш учун юмшоқ тўшак ёки қум билан тўлдирилган чуқурчаладан фойдаланиш зарур. Ўргатишни тўп отишнинг якуний босқичи – ерга тушишдан бошлаган маъқул. Аввал дастлабки ҳолатдаги икки қўлга, қўл билан оёққа ва ёнбошга тушиш ўзлаштирилади. Сўнг машқлар тўп билан бажарилади:

1. Тўшак устида тиззаларда турган дастлабки ҳолатда қўлларга йиқилиб тўп отиш.

2. Чап тиззада туриб, ўнг оёқни ён томонга чўзган ҳолатда тўп отилиб сўнг қўлларга тушилади.

3. Сакраб тўпни отиб, дарвозабон майдонига тушулади ва елкадан ўмбалоқ ошиб турилади.

Малакани эгаллашда ҳаракатлар дастлаб қаршиликсиз бажарилиши лозим. Такомиллаштиришда эса, албатта, мунтазам ҳимоячилар қаршилигида бажарилса мақсадга мувофиқ бўлади.

### **Чалғитишга ўргатиш**

Чалғитишларнинг турлари мураккаб бўлганлиги туфайли шуғулланувчилар уларга оид усулларни тўлиқ эгаллагандан сўнг киришадилар. Бунда биринчи эътибор чалғитиш учун ва асосий ҳаракат учун ишлатиладиган ҳар хил усулларнинг бирга ҳар хил тезкорликда бажарилишига ва ҳимоячини чалғитиш учун қарши ҳаракатларидан тўғри фойдаланила олишга қаратилади. Шуғулланувчилар энг аввал ҳар бир чалғитишнинг техникасини ўрганадилар. Машқларда ҳар хил усуллар бирга қўшилади. Чалғитишлар ва ундан кейинги ҳаракатлар аввал секин, сўнггра ҳар хил тезкорлик билан бажарилади.

Чалғитишларни такомиллаштириш жараёнида ўйин вазиятидан мақсадга мувофиқ фойдалана билишга ўргатиш биринчи вазифа ҳисобланади. Бунинг учун ҳимоячиларнинг ҳар хил ҳаракатлари намуналаридан иборат машқлар ва энг қулай қарши усуллар қўлланилади.

Чалғитишларга ўргатишнинг дастлабки машқларида ҳимоячининг суст ҳаракат қилиши мақсадга мувофиқдир. Кейинчалик ҳимоячи фаол ҳаракат қилади: аввал тўпсиз чалғитишлар, тўпни илиш “ имитация ” си, сўнг майдондаги ҳаракатлар ва бурилишлар ўрганилади. Тўп билан бажариладиган чалғитишлар аввал бир жойда турганда бажарилади. Узатиш “ имитация ” си билан бажариладиган чалғитишлар олдинроқ ўрганилади. Дарвозага тўп отиш “ имитация ” си билан бажариладиган чалғитишларни ўрганиш учун кўпроқ вақт ажратилади. Бунда оёқлар билан тўғри ҳаракатлар қилиш катта қийинчиликлар туғдиради. Гандболчи асосий оғирлигини таянч оёқда сақлаб, силкинадиган оёқ билан эркин ҳаракат қилишни ўрганиши керак. Кейинги босқичда ҳаракат пайтида чалғитишларни қўллаш ўргатилади. Чалғитишларни эркин, тезкорликни пасайтирмасдан бажаришга эришиш лозим.

Бир жойда турганда ва ҳаракат пайтида бир йўл билан бажариладиган чалғитишлардан сўнг уларнинг ҳар хил қўшилмалари ва таянчсиз ҳолатда бажариладиган чалғитишлар ўргатилади. чалғитишларни такомиллаштиришда ҳар хил ҳаракатли ўйинлар, иккитадан ва учтадан бўлиб чалғитишларни қўллашни талаб қиладиган “ қувлашмачоқ ” ўйнаш, ҳимоячидан қутилиш, тўпни илиш ва узатиш, тўпни ерга уриб юришга ўтиш, маълум чалғитишлар қўлланилгандан сўнг тўп отишлар билан бажариладиган машқларни қўллаш; олдиндан келишилган чалғитишларни ёки уларни ҳимоячи яратаётган вазиятга қараб танлаб, “ бирга – бир ” ўйиннинг ҳар хил турларини кенг ишлатиш ўргатишнинг асосий воситалардан ҳисобланади.

## Ҳимоя ўйин техникасини ўргатиш

Ҳимояда ҳаракат ўргатилётганда, орқа билан юришга, югуришга, ён томон билан қадамлаб, ҳар хил йўналишларда қўллар билан тўсишнинг ёки тўпни олиб қўйишнинг “ имитация ” ларини бажариб юришга кўпроқ эътибор берилади. дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб ён томон билан қадамлар ҳаракат қилишда қадамлар юмшоққўйилади, юқорига сакрамаслик, оёқлар тиззаларида тўғирланмаслиги керак. Орқа билан ҳаракат қилинганда, гавда орқага энгашмасдан тўғри турилади, оёқлар букилиб, катта қадам ташланади.

Майдонда қилинаётган ҳаракат вақтида тўпнинг ҳолатига қараб жойлашиш ҳам ўргатилади. Кейинчалик ўз ҳужумисига нисбатан керакли масофани сақлаш ва вазиятга қараб уни ўзгартириш ўрганилади.

Ҳимояда ҳаракат қилишни ўрганиш учун қуйидаги машқлардан фойдаланиш мумкин:

1. Ҳимояда туришнинг дастлабки ҳолатида ўнгга, чапга, олдинга ва орқага юриш ва югуриш.

2. Орқа билан олд тарафга моқисимон илонизисимон ҳаракатларни бажариш.

3. Бир – бирига юзма – юз турган ҳолатда “ қувлашмачоқ ” ўйнаш.

4. Шерик билан бажариладиган машқлар. Ўйинчи йўналишини кескин ўзгартириб, чапга, ўнгга, олдинга ва орқага ҳаракат қилади.

5. Кенглигига 3 – 5 метрни ташкил қилган “ йўлак ” дан икки ҳужумчининг бир ҳимоячи ёнидан ўтиб кетмоқчи бўлиб ҳаракат қилиши.

6. Ҳужумчилар 9 метрли чизиқ ташқарисида дарвозага юзма – юз бўлиб оралиғи 3 – 5 метрли масофада икки қаторни ташкил қилади.

Ўйинчи ёнидаги калоннага тўп узатганда сўнг ўз калоннасининг орқасига жойлашади, 6 метрли чизиқда ҳимояда турган уч ҳимоячи тўп билан ҳаракат қилувчи ҳужумчига галма – гал чиқиб, ҳужумчини тўхтатишга ҳаракат қилади ва дастлабки ҳолатига қайтади.

**Тўпни тўсиш.** Қўлларни тез ҳаракат қилдиришга ўргатишдан, яъни чаққон қўлларни юқори кўтариб тўғирлашдан бошланади. Дарвоза майдончаси бўйлаб жойлашган ҳимоячилар ўқитувчи ишораси билан дархол қўлларини ( икки қўл бармоқларини бир – бирига геккизган ҳолатда ) юқорига кўтариб тўғирлайдилар, сўнг қуйидаги машқларни тўп билан бажарадилар:

1. Ҳужумчи ҳимоячига юзма – юз туриб, ҳар хил ҳолатда дарвозага тўп отишни бажаради, ҳимоячи эса тўп йўналишини тўсиш учун ҳаракат қилади.

2. Аввалдан келишилган томонга отиш кучини аста секин кўпайтириб тўп отилади, ҳимоячилар тўп йўналишини тўсиш учун қўлларини қўйишади.

3. Аввалдан келишилган икки усулда дарвозага отилган тўп тўсилади.

4. Ўйин вазиятида дарвозага отилган тўпларни тўсиш.



5. Бирин – кетин дарвозага отилган бир неча тўпни тўсиш.
6. Хужумчининг юборидан дарвозага отган тўпни икки ҳимоячи бўлиб тўсиш.
7. 6 – 8 м диаметрли айланади жойлашиб, бир – бирига юқоридан ва ерга уриб сапчитиб узатилган тўпни ўртада туриб тўсишга ҳаракат қилиш.

Тўпни олиб қўйиш – ўргатилаётган ҳаракат бошланишидан олдин ҳолатни тўғри танлаш, тўпга ўз вақтида чиқиш ва тўпга қараб тезкорлик билан ҳаракат қилиш катта аҳамиятига эга. Бу машқда дастлаб олдинга чиқиб узатилаётган тўпни олиб қўйиш ўрганилади. Сўнг хужумчининг орқасидан чиқиб тўпни олиб қўйишлар ўрганилади. Бу усулларни эгаллаш учун девор томонга узатилган тўпларни олиб қўйиш машқлари қўлланилади. Кейинчалик икки ўйинчи орасида сустр ва фаол тўп узатилиши пайтида уни олиб қўйиш машқи ўргатилади.

**Тўпни уриб чиқариш.** Энг аввал бир жойда турганда рақибнинг қўлидаги тўпни уриб чиқариш ўрганилади. Бунда панжанинг қаттиқ тугилиши, қўлнинг қисқа ҳаракат қилиши, тўпнинг қандай тутиб турганлигига қараб уни юқоридан ёки пастдан уришни мўлжаллаш муҳимдир. Шундан сўнг тўпни ҳаракат пайтида уриб чиқариш ўрганилади. Аввал тўп узатилётганда, сўнгра эса уни дарвозага отилаётганда уриб чиқарилади. Кейинчалик тўпни узатишга ёки дарвозага отишга тайёрланаётганда уриб чиқариш ва, энг сўнгида, тўпни ерга уриб юриш вақтида уни уриб чиқариш ўргатилади.

### **Дарвозабон ўйин техникасини ўргатиш**

Ўйинда дарвозабон – ярим жамоа деб бежиз айтилмайди. Чунки дарвозабон вазифасида иштирок этадиган гандболчилар юқорида кўрсатилаган усуллардан ташқари, улар учун дарвозада ўйнаганда йўл қўйиладиган усулларни ҳам бажарадилар, яъни тўпни гавданинг барча қисмлари билан қайтариш. Дарвозабон дарвоза майдонидан ташқарига чиққанда майдон ўйинчиси ҳисобланади. Ўйин техникасига доир машғулотлар ўз мазмунига кўра ҳимоячи ва хужумчи машғулотларидан фарқ қилмайди.

Дарвозабон билан машғулот ўтказишда қуйидаги ҳимоя анжомларидан фойдаланиш зарур: қалин кастюм, қўлқоплар, тиззаларга ҳимоя воситалари, эркаклар учун ҳимоя бандажи, йиқилиб бажариладиган машқларни ўрганишда гимнастик тўшаклардан фойдаланиш мақсадга мувофиқдир.

Оёқлар тизза қисмида сал букилган. Дастлабки ҳолатда йўналишларни ўзгартириб ҳаракат қилинади. Дарвозабонни ҳаракат техникасига ўргатиш дарвоза чизиги ва 6 метрли дарвозабон майдони чизиги бўйлаб ён томонга қадам ташлаб ҳаракат қилишдан бошланади. Аввал ён томонга кичик қадамлар ташлаб, сўнг кенг қадам ташлаб ҳаракат қилишга ўргатилади.

Дарвозабонни сакраш техникасига ўргатиш дарвозанинг юқори бурчакларига отиладиган тўпни қайтариш имитациялари билан бошланади.

Дарвозабоннинг тўпни илиб олиш унинг асосий вазифалардан хисобланмайди, лекин шунга қарамай, у тўп илишни мукамал эгаллаган бўлмоғи керак. Шунинг учун ҳар хил ҳолатда: туриб, ўтириб, ётиб, сакраган ҳолда, ўмбалоқ ошиб бажариладиган машқларни биринчи кундан бошлаб ўргатишга киришилади.

### **Намуна машқлар**

1. Дастлабки ҳолатда ўқитувчи ишораси билан тез қўлларни юқорига қўтариш.

2. Юқоридан ҳар хил баландликда отилган тўпларни қайтариш имитациясини бажариш.

3. Ён томондан ва бошдан юқори келаётган тўпни қўл билан ҳар хил оёқларда депсиниб сакраб қайтариш.

4. Ён томонга 1 – 1,5 метр масофада келаётган тўпни ён томонга қадам ташлаб қайтариш.

5. Дарвозанинг юқори бурчагига отилган тўпни оша тарафдаги оёқ билан депсиниб сакраб қайтариш.

Оёқлар билан дарвозани қўриқлашни ўргатиш дарвозабон учиб келаётган тўп томонга оёқларнинг ички тарафини ўгириб қўйишдан бошланади. Бунинг қуидаги машқлардан фойдаланилади.

1. Тўғри чизикқа оёқ кафтнинг ички томонини қўйиб олдинга, орқага ва ён томонларга қадамлаб ҳаракат қилиш.

2. Бўш оёқнинг тизза ва кафт қисмини олдинга буриб, жойда турган ҳолатда оёқдан – оёққа сакраш.

3. Бир оёқдан 2 – оёққа баланд сакраб, оёқдан тизза қисмида букиб, олдинга қараб бурилиш.

4. Гимнастик скамейкани ён томонига ётқизиб қўйиб, оёқ кафтнинг ички тарафи билан тўп ўйнаш.

5. Оёқнинг ички томони билан шеригига тўп узатиш.

6. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига отилган тўпни оёқларнинг ички томони билан қайтариш.

7. Шериги томонидан дарвозабоннинг оёқ қисмига 30 – 50 см етказмасдан ердан сапчитиб отилган тўпни қайтариш.

### **4.3. Ўйин тактикасини ўргатиш**

#### **Тактик ҳаракатларни ўргатиш**

Тактик ҳаракатларга ўргатиш ўйиннинг умумий тушунчасидан бошланади.

Шуғулланувчиларда ўйин вазиятини таҳлил қила билиш, шу асосда ўйин шароитларига мос келадиган усул ва усулиятларини танлаб, уларни қўллай олиш кўникмасини ҳосил қилиш, қобилиятини шакллантириш лозим. Аввало хужум тактикаси ҳаракатларини эгаллаш амалга оширилади.

Ҳар бир тактик ҳаракатни ўргатиш қуидаги тартибда амалга оширилади.

- 1) Ўргатилмоқчи бўлган тактик ҳаракатни тушунтириш ва схема ёки макетда кўрсатиш;
- 2) Ҳаракат йўллари бевосита майдонда чизиб, рақиблар сусти қаршилиқ кўрсатган ҳолатда ўргатиш ( рақиблар ўрни устунчалар билан белгиланади );
- 3) Белгили вазифа олган фаол рақибларга қарши ҳаракатларни ўргатиш;
- 4) Фаол рақибларга қарши ҳаракатлар;
- 5) Икки тарафлама ўйинда мустихамлаш

### **Ҳужум тактикасига ўргатиш**

**Индивидуал тактик.** Ҳаракатларга ўргатиш, техник усулларни ўргатиш билан баробар бошланади. Ўргатувчи ўргатаётган усули билан бирга унинг ўйинда қўлланиши аҳамиятини ҳам тушунтириш лозим. Оддий ҳолатларда ҳаракатлар етарли ўзлаштирилгандан сўнг, бу ҳаракатлар ҳар хил тўсиқлар ёрдамида мураккаблаштириб ўрганилади.

Индивидуал тактик тактик ҳаракатларни ўргатиш учун яққакураш элементли машқларни бажариў зарур.

**Тўп отиш** тактикаси қуидаги тартибда ўргатилади: биринчи тактик вазифа – дарвозабон билан яққама – яққа чиқишда устун келиш. Бу вазифани ечиш учун шуғулланувчилар дарвозабон ўйини тўғрисида дастлаб назарий, дарвозабон ва ҳужумчи ҳаракатлари боғлиқлиги тўғрисидаги билимларга эга бўлмоғи керак. Ўрганишда дарвозага ҳар хил траекторияда тўп отишни билиш жуда муҳимдир.

- 1) Тўпни ҳар хил йўналишда юбориш қийинчиликлар;
- 2) Дарвозабоннинг тўп қайтариш қийин бўлган жойлар ( бош устидан, дарвоза бурчаклари, бел атрофидан );
- 3) Белгили ўйин ҳолатидан дарвозабоннинг тўп қайтариш қийин бўлган жойга тўп отиш. Тўп отишни такомиллаштиришда машқлар юқорида кўрсатилганлар асосида танланиши лозим.

Иккинчи тактик вазифа – ҳимоячи билан яққама – яққа чиқишда ғолиб бўлиш. Бундай ҳолатларда ҳам ўргатувчи шуғулланувчиларга қайси ҳолат ва усулларни ( бош ёнидан, бел атрофидан, қўлларни юқори кўтариб қўйилган тўсиқлар ёнидан ) қўллаш мақсадга мувофиқлигини тушунтириши лозим.

Учунчи тактик вазифа – бир вақтда ҳимоячи ва дарвозабон устидан ғолиб бўлиш. Бундай йўналишдаги машқларни бажаришда шуғулланувчилар бир вақтда икки вазифани ечади.

### **Ҳимоя тактикасига ўргатиш**

Ҳимояда ўйнашнинг умумжамоа усули шахсий, ҳудудий ва аралаш бўлиши мумкин. Бироқ қисман бўлса ҳам бошқа усул элементларидан фойдаланмасдан биргина усулда ўйнайвериш хато бўлади, чунки бу ҳол

ҳимоя тактикасини қашшоқлаштириб қўяди. Ҳимояда ўйнаш усулларини ҳимоячиларнинг шахсий хислатлари ва имкониятларини ҳисобга олиб танлаш керак.

Мудофаа қилаётган жамоа ҳаракатларининг ҳаммаси ҳужум қилаётганлар ҳаракатига жавоб тариқасида бўлиб, рақиблар тактикасининг хусусиятларига қараб уюштирилади. Мудофаанинг яхши уюштирилганлиги жамоага ҳужум ҳаракатларини ҳам муваффақиятли бажариш имконини беради.

Ҳимоянинг асосий мақсади рақибларнинг дарвозага тўпни аниқ отиши имкониятини камайтиришдир. Бунда асосий вазифалар куйидагилардан иборат бўлади:

- 1) қисқа вақт ичида рақиблардан тўпни олиб қўйиш;
- 2) ҳужумда иштирок этувчи гуруҳ ўйинчилари орасидаги ўрганилган алоқаларни бузиш;
- 3) дарвозага тўп отишларига қаршилик кўрсатиш.
- 4) ўз дарвозаси олдида тўп учун курашиш ва тўп эгаллангандан сўнг ҳужумни ташкил қилиш.

Ҳимояда ўйнаш усуллари хилма-хил бўлиб, асосан дарвозани мудофаа қилиш, тўпни қўлга киритиш учун фаол курашишни назарда тутди. Ҳимоядаги ўйин ҳам ҳужумдаги сингари шахсий, гуруҳ ва жамоа ҳаракатларидан иборат.

## **V. ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ВА ЎЙИН ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТ ВАЗИФАЛАРИ**

### **Майдон ўйинчилари учун машқлар**

#### **ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИК**

##### **5.1. Ҳужум техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари**

###### ***Тўпни олишни такомиллаштириш***

*1-вазифа.* Тўп билан ҳаракатда ва югуриб бажараладиган машқлар:

- тўпни гавдани айлантириб, бел, бўйин, бош айланасида думалатиш;
- тўпни қўлдан-қўлга олдиндан, бош устидан, елка томондан узатиш;
- тўпни бормоқлар билан ушлаган ҳолда тўп узатишни олдинга, ўнга, чапга (имитация) қилиш.

*2-вазифа.* Бир тўпда шерик билан машқ қилиш.

- биринчи ўйинчи шеригига етқазмай, устидан ошириб, шеригининг ён томонига тўп узатади, шериги уни илиб олишга ҳаракат қилади;
- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м, ўйинчи шеригига ҳаракатда тўп узатади, тўпга эга бўлган шериги уни яна баланд траекторияда қайтариб ташлайди. Тўп ерга тушгандан сўнг уни иккинчи марта ерга туширмай тўпни илиб олади.

Машқ шерик билан бажарилади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга. Оралиқ масофа – 3 м. Ўйинчилар оралиқ масофани сақлаб, олдинга югуриб, олдинга тўпни баланд ташлашади ва улар жой алмашади, тўп ерга тушмасдан илиб олишлари лозим.

*3-вазифа.* Шерик билан икки тўпда бажариладиган машқ:

- ўйинчилар шерик билан 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бири тўпга эга. Биринчи ўйинчи шеригининг тиззаси баландлигида тўп узатади, иккинчиси (бир вақтда) эса тўпни майдон бўйлаб думалатади;
- икки ўйинчи бир-бирига қараб 4-5 м оралиқ масофада жойлашади. Биринчи ўйинчи шеригининг қўлига тўғри тўп узатади, иккинчи ўйинчи шеригидан сал четроқ ён томонга узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлгандан сўнг дарҳол шеригига тўғри қайтариши керак;

- ўйинчилар бир-бирига 4-5 м оралиқ масофада қарама-қарши жойлашади. Ҳар бир ўйинчи тўпга эга бўлиши лозим. Ўйинчилар бир вақтда икки оёқда депсиниб сакраб икки қўл билан тўпни ерга уриб сапчителиб шеригига узатади.

*4-вазифа.* Уч ўйинчи тўп билан машқ бажаради. Тўпга эга бўлган икки ўйинчи навбатма-навбат тўпсиз учинчи ўйинчига тўп узатади. Тўп ўйинчига тўғри, чап ва ўнг томон, яқин ва узоқроқ, паст ва баланд, олдинга ва орқага узатилади;

- ўйинчилар учбурчак бўлиб жойлашади. 2-чи ва 3-чи ўйинчи тўп билан. Ишора ёки сигналдан сўнг 2-чи 1-чи ўйинчига тўп узатади ва маълум

нуқтада турган нишонга тез югуриб бориб унга тегади ва югуриб қайтиб келиб шеригидан қайта узатилган тўпга эга бўлади. 3-чи ўйинчи шу ҳолатни қайтаради;

- уч ўйинчи бир чизик бўйлаб оралик 3-4 м масофада жойлашади. Чиқадиган ўйинчилар тўп билан. Тўпга эга бўлган ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади. У тўпни эгасига қайтариб, ўтрилиб яна тўпни илиб ва узатишни қайтаради.

#### *5-вазифа:*

- ҳар бири тўпга эга бўлган уч гандболчи оралик масофа 4-5 м ташкил қилган учбурчакда жойлашади. Ишора ёки сигналдан сўнг ҳар-бири тўпни юқорига отади ва шеригининг жойига югуриб ўтиб, унинг тўпини илиб олади. Ҳаракат қилиш йўналиши кўрсатилади;

- ўртадаги ўйинчидан оралик масофа 1,5-2 м да шериклар жойлашади. Ён томондаги ўйинчилар навбатма-навбат ўртадаги ўйинчига тўп узатади ва қайтиб узатилган тўпни илиб олади;

- икки ўйинчи бир-бирига қарама-қарши 2-3 м оралик масофада жойлашади. Учинчи ўйинчи ўйинчиларнинг бирининг ортида белидан ушлаб жойлашади ва шеригига тўпни илишади ва уни қайтаришга қаршилиқ қилади. Шериклар кўрсатилган вақтдан сўнг алмаштирилади.

#### *6-вазифа:*

- 6 ўйинчидан бири марказда, бошқалари доира ҳосил қилиб жойлашади. Марказдагидан бошқа ўйинчиларнинг ҳаммаси тўп билан. Марказдаги ўйинчи 180° ўгирилиб тўпни илиб ва эгасига қайтаради. Машқ шиддатини мураббий белгилайди;

- икки ўйинчи эркин тўп ташлаш чизиги бўйлаб, учинчиси дарвоза майдони чизиги ёнида жойлашади ва икки ўйинчи навбатма-навбат дарвоза майдони чизиги ёнида турган ўйинчига ҳар хил ҳолатда тўп узатади, тўпни илиб олган чизик бўйлаб турган ўйинчи уни шеригига дарҳол қайтаради;

- ҳар бири тўп билан ўйинчилар дарвоза майдонининг ўнг ва чап томонида қатор бўлиб жойлашади. Ҳар бири навбатма-навбат дарвозабонга тўп узатиб, қарши дарвоза томон тезлашиб югуради ва дарвозабондан ҳар хил усулда (думалаб, юқоридан, майдонга уриб сапчителиб) узатилган тўпга эга бўлиб, уни дарвозага отади.

### ***Тўп узатишни такомиллаштириш***

#### *1-вазифа:*

- шерик билан 10-12 м оралик масофада жойлашган ўйинчилар бир-бирига ҳар хил услубда: юқоридан, ёндан, майдондан сапчителиб, жойида туриб, югуриб, орқа томондан, бош устидан тўп узатади;

- ўйинчилар олдинга-орқага (моксимон) ҳаракат қилиб, ҳар хил услубда тўп узатади;

- ўйинчилар орасидаги масофа – 3-4 м, бир-бирига ҳаракатда ҳар хил усулларда тўп узатади. Ўйинчи тўпни узатгандан сўнг оралик масофани

(олдинга, ёнга, орқага ҳаракат қилиб) ўзгарти-ради. Тўпга эга бўлган ўйинчи дастлабки оралиқ масофа ҳолатини сақлашга ҳаракат қилади;

- ўйинчилар шерикларига ҳар хил усулларда оралиқ масофани кенгайтириб ва қисқартириб тўп узатади. Шуғулланувчилар беш-олти шерик бўлиб дарвоза майдони ичида ҳаракатда бир-бирига тўп узатади. Тўп узатиш усуллини мураббий танлайди ва усулларни алмаштириш унинг ишораси ёки сигнали орқали бажарилади;

- ўйинчилар шерик бўлиб 15-17 м оралиқ масофада жойла-шади. Тўп билан бўлган ўйинчи шеригига тўп узатади, тўпни илиб олган ўйинчи шеригига орқа билан ўгирилиб, алдамчи ҳаракат қилади ва тўпни ерга уриб олиб юриб сакраб 180° орқага ўгирилиб шеригига тўп узатади. Аввал тўп узатган ўйинчи ўзи турган жой ҳолатини ўзгартиради;

- ўйинчилар юзма-юз 6-8 м оралиқ масофада жойлашади. Ҳар бирида биттадан тўп. Ишорадан сўнг иккаласи ҳам бир-бирига қарама-қарши ҳаракат қилиб, қарама-қарши тўп узатади. Ўйинчи тўпга эга бўлиб, тез тўхтаб, орқага айланади ва тўпни ерга уриб юришдан фойдаланиб дастлабки ҳолатга қайтади. Шундан сўнг орқага ўгирилиб сакраган ҳолда тўпни бир-бирига узатади;

- бир ўйинчи олдинда, иккинчиси тўп билан 6 м масофада орқасида югуриб олдиндаги ўйинчига тўп узатади, у эса тўпни илиб, сакраб ўгирилиб, тўпни қайтаради;

- 6 м оралиқ масофада ўйинчилар бир-бирининг ортида ҳаракат қилади. Биринчисида тўп. Тўп билан бўлган ўйинчи отиш ҳаракатини бажариб (имитация қилиб) панжа билан тўпни шеригига узатади, шерик эса яна тўпни қайтаради.

### *2-вазифа:*

- шерик билан бирга дарвозадан дарвозагача ҳаракат қилиб тўпни дарвозага отади;

- шерик билан ҳаракатда тўпни майдондан сапчителиб узатиш;

- шерик билан бирга қарши дарвоза томон ҳаракат қилиб, оралиқ масофани яқинлаштириб туриб ўзаро тўп узатиб бир-бири томон кесма (қайчисимон) ҳаракат қилиб, оралиқ масофани кенгай-тириб дарвозага тўп отиш ҳаракатини бажаради;

- ўйинчилар шерик бўлиб гандбол майдони юза чизиғи бурчакларида жойлашади, сўнг бир-бирига тўп узатиб яқинлашади. Майдон марказида бир-бирининг йўлини кесиб ўтиб, тўп узатишни давом эттириб, майдоннинг иккинчи юза чизиғи бурчаклари томон ҳаракат қилади.

### *3-вазифа. Уч ўйинчи бўлиб машқлар бажариш:*

- дастлабки ҳолат: юза чизиқда турадилар. Ўйинчилар икки тўпга эга. Олдида турган ўйинчи максимал тезликда тўпни ерга уриб майдон марказидаги чизиқ томон ҳаракат қилади. Бошқа икки ўйинчи бир-бирига тўп узатиб биринчи ўйинчига етиб олишга ҳаракат қилади. Учта бўлиб машқлар бажариш. Ҳар уч ўйинчига битта тўп. Икки ўйинчи ҳар хил усулларда бир-бирига тўп узатиб, учинчи ўйинчини ушлашга ҳаракат қилади;

- уч ўйинчи олдинга қараб “саккиз рақами” шаклида бир-бирига тўп узатиш ҳаракатини бажаради.

*4-вазифа.* Учликда машқлар бажариш:

- уч ўйинчи бўлиб кетма-кет дарвозадан дарвозагача тўп узатиб ҳаракат қилиб дарвозага тўп отиш билан яқунлайди. Четдаги ўйинчилар келишилган усулда навбатма-навбат марказдаги ўйинчи-га тўп узатади;

- шу машқнинг ўзи, фақат майдон ўрта чизигидан сўнг ўйинчиларга учта химоячи ўйнашга ҳалақит беради;

- биринчи тўп узатишни марказдаги ўйинчи хоҳлаган томон-даги ўйинчига бажаради ва тўп ортидан югуради. Шериги тўпни илиб, учинчи ўйинчига узатиб ортидан югуради, учинчи ўйинчи биринчига узатади.

### ***Тўпни ерга уриб олиб юришни такомиллаштириш***

*1-вазифа:*

- жойда ўнг ва чап қўл билан тўпни баланд ва паст даражада ерга уриб олиб юриш;

- ҳар хил ҳаракатда (ўтириб, тиззаларни букиб, қарши кадамларда ҳаракат қилиб, орқа билан олдинга ҳаракат қилиб, олдинга сакраш ҳаракатлари, 180° ва 360° ўгирилишлардан фойда-ланиб) ҳар хил усуллардан фойдаланиб, тўпни ерга уриб олиб юриш;

- жойида тўпни ерга уриб олиб юриб, мураббий ишораси ёки сигналига биноан олдинга 4-5 масофага отилиб югуриш ва яна тўпни ерга уриб олиш юришни давом эттириш;

- ўтириб тўпни ерга уриб олиб юриб, ишорадан сўнг дархол туриб отилиб 5-6 м масофага югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш;

- ётиб (орқа билан қоринда) тўпни ерга уриб, ишорадан сўнг дархол туриб 5-6 м масофага отилиб югуриш ва яна тўпни олиб юришни давом эттириш.

*2 вазифа:*

- тўпни гимнастика ўриндиғи устида уриб олиб юриш;

- ўриндиқ устида юриб тўпни ерга уриб олиб юриш;

- гимнастика ўриндиғи устидан ўнг ва чапга хатлаб ўтиб, тўпни ерга уриб олиб юриш.

*3-вазифа:*

- ўйинчи шериги билан кучсиз қўлларини ушлаб олиб, бир-бирини ўзига тортади ва кучли қўллари билан тўпни ерга уриб олиб юради (сўнг қўллар алмаштирилади);

- ўйинчи шериги билан тўпни ерга уриб олиб юриш вақтида бараварига бир-бирини итариб юборишга ҳаракат қилади.

*4-вазифа:*

- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи тўпни ерга уриб олиб юриб унинг ортидан ҳаракат қилади;



- тўпсиз ўйинчи майдон бўйлаб эркин ҳаракат қилади, тўп билан бўлган ўйинчи мураббий кўрсатган 2-3-4 м оралик масофани сақлаб, унинг ортидан ҳаракат қилади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, тўхтаб қолган ўйинчини айланиб ўтади;

- тўпсиз ўйинчи кутилмаганда тўхтаб қолади, тўп билан бўлган ўйинчи унинг оёқлари орасидан тўпни ерга уриб ўтказиши, тўпни олиб олган биринчи ўйинчи машқни бажаришини давом эттиради;

- тўп билан бўлган ўйинчи ўтирган ҳолда тўпни олиб юришни давом эттириб, биринчи ўйинчи оёқлари орасидан ўтиб, 5-6 м тезлик билан югуриб кетади.

#### *5-вазифа:*

- ўрнатилган устунчалар ёки тўлдирма тўплар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриш;

- ўйинчилар бир қатор орқама-орқа бўлиб, ўрта ҳолатда тўпни ерга уриб олиб юради. Қатор ортида ҳаракат қилувчи ўйинчи қатор орасидан “илон-изисимон” ҳаракат қилиб олдинга ўтади. Ўйинчи-лар қўл ва гавда ҳаракати билан унга вазифани муваффақиятли бажариши учун халақит қилади;

- дастлабки ҳолат: машқ учликда бажарилади. Икки ён томондаги ўйинчилар тўпни ерга уриб олиб юришни бажаради, учинчи ўйинчи навбатма-навбат уларга хужум қилади. Тўпга эга бўлган ўйинчи паст тўп олиб юришдан фойдаланиб, хужум қилувчини айланиб ўтиб кетади;

- машқ учликда бажарилади. Бир ўйинчи тўпни олиб юришни бажаради, қолган иккиси тўпни олиб қўйишга интилиб уни кузатиб ҳаракат қилади.

### *Дарвозага тўп отишни такомиллаштириш*

#### *1-вазифа:*

- дарвоза устунлари орасида гимнастика ўриндиғи қўйилади, албатта ўриндиққа текказиб дарвозага тўп отиш;

- ҳимоячи қаршилигида дарвозага тўп отиш;

- дарвоза устунлари орасига қўйилган гимнастика ўриндиғи устидан сапчителиб дарвозанинг пастки бурчакларига тўп отиш;

- ўйинчи тўп билан гимнастика ўриндиғи устидан 5-6 марта сакраб, сўнг дарвозага тўп отиш.

#### *2-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: эркин тўп ташлаш чизиғининг марказида гимнастика ўриндиғи, ундан майдон тарафга ҳар 2 м ораликда учта устунчалар ўрнатилган. Ҳар бири тўпга эга бўлган ўйинчилар ушбу устунчалар қаршисида жойлашади. Ўйинчи устунчалар орасидан тўпни ерга уриб олиб юриб, гимнастика ўриндиғи қаршисида тўшалган тўшак ёнига

келиб, тўпни юқорига ташлаб, тўшак устида дўмбалок ошади ва тўпни ерга туширмай илиб олиб уни дарвозага отади;

- ўйинчи эркин тўп ташлаш чизиғида жойлашган тўлдирма тўп атрофидан тўпни думалатиб олиб ўтгандан сўнг тўпни дарвозага отади.

### *3-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчилари 2-3 м ораликда дарвоза майдони чизиғи бўйлаб, иккинчи қатор ўйинчилари ён чизиққа яқинроқ орқама-орқа бир қатор бўлиб жойлашади, қатор ўйинчилари ҳар бири тўпга эга. Иккинчи қатор ўйинчилари биринчи қаторда турган ўйинчиларнинг ҳар биридан тўп олиб дарвозага отади. Биринчи қатор ўйинчилари тўпни узатгандан сўнг тўсиқ қўювчи ҳимоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, дарвоза майдони чизиғи бўйлаб иккинчи қатор ўйинчилари жойлашади;

- худди шунинг ўзи, лекин ўйинчилар кетма-кет дарвозага ҳар хил усулларда тўп отади.

### *4-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: ҳужумчи ўйинчилар бурчак ва марказда жойлашади. Марказдаги ўйинчи тўп билан дарвозага ҳужум қилади, мураббий кўрсатмасига биноан бурчакдаги ҳужумчининг бирига дарвозага тўп отишни бажариш учун тўп узатади. Агар кўрсатма бўлмаса, марказ ҳужумчиси ўзи тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат машқни бурчакдаги ҳужумчи бошлайди.

### *5-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: биринчи қатор ўйинчиларидан учтаси дарвоза майдони қаршисида жойлашади. Мураббий дарвозадан 10-11 м узоқликда туради, бошқа ўйинчилар тўп билан майдонинг ўрта чизиғи бўйлаб жойлашади. Ўйинчи тўпни мураббийга узатиб дарвоза томон югуради ва мураббийга қайтиб олган тўпни отиш, алдамчи ҳаракатини бажариш, чизиқ ёнида турган ўйинчиларнинг бирига узатади, тўпга эга бўлган ўйинчи эса тўпни дарвозага отади. Чизиқ ёнида турган бошқа ўйинчилар ҳимоячи вазифасини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат иккинчи қатор ўйинчилари дарвоза майдони чизиғида жойлашган уч ҳимоячининг тўсиш ҳаракатини бартараф этиб дарвозага тўп отадилар.

### *6-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: икки ёки уч ўйинчи майдон чизиғи бўйлаб бир-биридан нарида туради, оралик – 1,5 м, мураббий тўп билан майдон марказида дарвозадан 12-13 м масофада жойлашади. Мураббий уч ўйинчининг бирига тўп узатади, ҳужумчи эса ўзининг тўпини мураббийга узатиб ва яна унга узатилган тўпни илиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: дарвоза майдони чизиғида тўртта тўп (баскетбол ёки тўлдирма) қўйилади, тўплар ёнида ҳимоячилар, ўрта ярим ҳужумчи ўрнида икки ҳужумчи, улар орасида тўп билан мураббий жойлашади.

Хужумчилар бир-бирига тўп узатишни бажарган ҳолда ерда ётган тўпларнинг бирини нишонга олиб тўп отади, ўрта ярим ҳимоячи тўп билан бўлган ўйинчига чиқади, марказий ҳимоячилар бу вақтда олдинга чиққан ҳимоячи ўрни томон силжишади. Ярим ўрта ҳимоячи олдинга чиққандан сўнг яқин ётган тўп томон диагонал ҳолатда орқага қайтади. Мураббий машқнинг юқори савияда тез бажарилишини таъминлаш учун машққа янги тўпни киритади;

#### *7-вазифа:*

- тўп билан биринчи қатор ўйинчилари дарвозанинг чап томонида 12 м масофада, иккинчи қатор ўйинчилари ўнг томон жойлашади. Иккинчи қатор ўйинчиси 6 м чизиқ бўйлаб ҳаракат қилиб, узатилган тўпни илиб олади ва таянч ҳолатда 90° ўгирилган ҳолатда тўпни дарвозага отади ва ўнг томондаги колоннага ўтиб кетади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳаракатсиз ҳимоячидан фойда-ланиб;
- худди шунинг ўзи, фақат тўп отишни бажарувчи, тўсиқ кўювчи ҳимоячи қўллари билан ёнидан тўпни ўтказишга ҳаракат қилади.

#### *8-вазифа:*

- Уч ҳужумчи 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида югуриб, ён томонга кадамма-кадам ҳаракат қилиб, бир-бирига тўп узатиб, таяниб отиш ҳаракатини бажаради. 6 м чизиғида жойлашган уч ҳимоячи қаршисида тўп билан бўлган ўйинчига чиқиш ҳаракатини бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат агар ҳимоячилар чиқиш ҳаракатини бажаришга улгира олмаса, ҳужумчи тўпни дарвозага йўналтиради.

#### *9-вазифа:*

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага таянган ҳолатда отиш;

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага сакраб отиш;

- ҳимоячи қаршилигисиз тўпни дарвозага йиқилиб отиш;

- таянган ҳолатда сакраб, йиқилиб дарвозага тўп отишда ўйинчилар амплуасини (ўйнаш жойини) ҳисобга олиш зарур.

#### *10-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: икки ўйинчи – бири чап бурчак ҳимоячиси ва иккинчиси ўнг бурчак ҳужумчиси ҳолатида жойлашган. Ярим ўрта ҳужумчи эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб шеригидан тўп олиб алдамчи ҳаракатдан сўнг ҳимоячидан ўтиб тўпни дарвозага отади. Ҳимоячи фаол ҳаракат қилиб ҳужумчи ҳаракатини тўхта-тишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳужумчи аввал алдамчи ҳаракат ёрдамида ҳимоячи назоратидан қутилиб, сўнг эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб ҳаракат қилади ва шерикларидан тўп олиб дарвозага тўп отишни бажаради;

- ўрта ярим ҳужумчи юқорида берилган машқдаги дастлабки ҳолатда жойлашади. Икки ҳимоячи эркин тўп ташлаш чизиғида ярим ўрта ҳимоячи ҳолатида жойлашади. Ҳужумчи максимал тезликда эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб ҳаракат қилади ва шеригидан тўп олиб икки ҳимоячи қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

#### *11-вазифа:*

- икки ҳимоячи дарвоза қаршисида ўртада бири олдинда, иккинчиси орқада 6 ва 10 м масофада жойлашади. Тўп билан бўлган ҳужумчи биринчи ҳимоячини алдаб ўтиб ва иккинчи ҳимоячи томонидан юқорида кўлда кўйилган тўсиқни бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради;

- дастлабки ҳолат: икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғининг марказида, учинчи ҳимоячи дарвозадан 10 м узоқликдаги ҳолатда жойлашади. Ҳужумчи тўп билан биринчи ҳимоячини алдаб ўтади, шундан сўнг марказдаги икки ҳимоячининг қаршилигини бартараф этиб, дарвозага тўп отишни бажаради.

## **5.2. Ҳимоя ўйин техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари**

### ***Тўсиқ кўйишни такомиллаштириш***

#### ***1-вазифа:***

- дастлабки ҳолат: бир ҳимоячи, яна бир ҳужумчи оралик масофа – 3-4 м. Ҳимоячининг юқоридан ва ён томондан кўйган тўсиғига ҳужумчи ҳимоячи кўлларига тўп отишни бажаради;

- худди шунинг ўзи, ҳужумчи ҳимоячи устидан, чап ва ўнг ёнidan тўп отиш бажаради, ҳимоячининг вазифаси отилган тўпни тўсишдан иборат.

#### ***2-вазифа.***

- дастлабки ҳолат: ҳимоячи ҳужумчига қарши жойлашган, барча ҳужумчилар тўпга эга. Мураббий ишораси ёки сигналидан сўнг ҳужумчилар олдиндан келишилган жойга тўп отиш бажаради, ҳимоячилар эса отилган тўпни тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ҳар хил томонга йўналти-рилади, ҳимоячилар тўсишга ҳаракат қилади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозага тўп отилгандан сўнг ҳимоячи тўсиқ кўйиб, дарвоза томон ўгирилади ва дарҳол сапчиб қайтган тўпга эга бўлади. Шундан сўнг кейинги тўп отиш бажарилади;

- худди шунинг ўзи, дарвозага тўп отиш бажарилгандан сўнг ҳимоячи ва ҳужумчи дарвозадан қайтган тўпга эга бўлиш учун курашга киришади.

#### ***3-вазифа:***

- ўйинчилар шерик бўлиб бир-биридан 3-4 м оралик масофада жойлашади ва улардан бири ҳимоя ҳаракатларини бажаради, унинг шериги уларни қайтаради. Мураббий ишорасидан сўнг биринчи ўйинчи дарвозага тўсиқ кўйиш ҳаракатини бажаради;

- дастлабки ҳолат: ўйинчилар бир-бирига 3-4 м оралик масофада юзма-юз жойлашади, тўп билан бўлган ўйинчи алдамчи ҳаракат бажаради. Қарама-қаршисида турган ўйинчи ҳимоя ҳара-катларини бажаради.

#### ***4-вазифа:***

- дастлабки ҳолат: дарвозабон майдони чизиғида икки ҳимоячи чап ўрта ярим, бир ҳимоячи ўнг томонда, улар қаршисида икки қатор ҳужумчилар жойлашади. Икки ҳимоячи қаршисидаги қатор ҳужумчиларнинг

биринчиси тўпни иккинчи қаторда турган шеригига узатади, у тўпни илиб, тўп отиш ҳаракатини имитация қилади ва тўпни қайтаради, у ўз навбатида ҳимоячи тўсиғини бартараф этиб дарвозага тўп отади, ҳимоячилар фаол ҳаракат қилади;

- машқда уч ўйинчи иштирок этади (икки ҳужумчи ва ҳимоячи). Ҳужумчилар тўп билан навбатма-навбат алдамчи ҳаракат бажариб, ҳимоячидан ўтади, сўнг айланиб дарвозага тўп отади. Ҳимоячилар ҳужумчининг ўтишига қаршилиқ қилиб, кейинчалиқ отилган тўпга тўсиқ қўяди;

#### *5-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: ҳимоячилар “6-0” тизимда. Ҳужумчилар ўнг ёки чап томонда ҳар бири тўп билан бир қатор бўлиб жойлашади. Қатор бошидаги ҳужумчи тўпни ҳимоячига узатиб, уни яна қайтиб олиб дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар тўсиқ қўяди;

- худди шунинг ўзи, фақат шу машқни ҳар бир ҳимоячи билан навбатма-навбат бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат ўйинчи тўп отишни бажаришда ўз хоҳишича дарвозанинг юқори ва пастки қисмларига бажаради. Ҳимоячи ўнг ва чап томонларга майдон чизиғи бўйлаб ҳаракат қилиб тўсиқ қўйишга интилади;

- худди шунинг ўзи, фақат ҳужумчилар дарвозага тўп отишнинг барча усуллари билан алдаб ўтиш ҳаракати билан галма-гал алмаштириб бажаради. Ҳимоячи тўпга тўсиқ қўйиш билан чегараланмасдан, олдинга чиқиб ўйинчини тўсиши ҳам лозим.

#### *6-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: икки ҳимоячи дарвоза майдони чизиғида, ҳужумчилар 9 м чизиқда икки қатор бўлиб жойлашган. Ҳимоячилар ён томонга кадамма-кадам ҳаракат қилиб, гуруҳ бўлиб тўсиқ қўйиш ҳаракатини бажаради. Тўп отиш оралиқ вақтини мураббий бошқаради;

- 6 ҳужумчи тўп билан 6-0 тизимида 6 ҳимоячига қарши жойлашган. Ҳужумчилар навбатма-навбат дарвозага тўп отишни бажаради. Ҳимоячилар эса ён томонга силжиб ҳаракат қилиб, тўсиқ қўйишда ҳимоячиларни сон жиҳатдан устунликка эга бўлишини таъминлайди.

### **5.3. Дарвозабонни тайёрлаш учун машқлар**

#### **Жисмоний тайёргарлик**

#### ***Тезкор-куч қобилиятини такомиллаштириш***

#### *1-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: икки дарвозабон бир-биридан 3-4 м оралиқ масофада жойлашади, улардан бири оёқларини олдинга чўзиб ўтиради, иккинчиси унинг қаршисида қўлига тўп олиб туради. Тўп билан бўлган дарвозабон аниқ йўналишда шериги кўкрак қисмига тўп ташлайди, у олдин орқага ётиб, сўнг яна ўтириб тўпни илиб олади;

- худди шунинг ўзи, ўтирган дарвозабон ўз-ўзига тўпни ташлаб бажаради;

- худди шунинг ўзи, фақат тўп ердан сапчигандан сўнг уни илиб олиш зарур.

#### *2-вазифа:*

- дарвозабон дарвоза марказида қўлларига таяниб ётган ҳолатда бўлади. Хужумчи тўп билан дарвозанинг пастки қисм-ларига тўп отишни бажаради, дарвозабон эса шундай ҳолатда оёқлари билан тўпни қайтаради;

- худди шунинг ўзи, фақат тўплар думалаб келмаса, дарвозабон ундай отилган тўпларни фақат қўл билан қайтаради;

- қўлларга таяниб ётган дарвозабоннинг оёқларини шериги ушлаб туради. Ўйинчи 4-5 марта бирма-бир тўпни дарвозага отади. Дарвозабон тўпни фақат қўл билан қайтаришга ҳаракат қилади.

#### *3-вазифа:*

- дарвозабон чалқанча ерда (полда) ётиб, қўллардан фойдаланмасдан қарши томон ўгирилади: ётган дарвозабон бош томондан 2-3 м масофада икки тўп билан турган шерига кетма-кет тўпни отади, чалқанча ёки қаршида ётган дарвозабон тўпни қайтаришга ҳаракат қилади. Шу йўсонида ўша йўналишда айланиб ҳаракат қилаётган дарвозабон оёғи томонда 2-3 м масофада турган иккинчи ўйинчининг отган тўпларини қайтаришга ҳаракат қилади;

- дарвозабон дарвозада ётган ҳолатда ўйинчи дарвозабон ёнгинасидан ўтишни мўлжаллаб тўп отади. Дарвозабон вазифаси – тўпни илиб, яна уни ўйинчига қайтариш.

#### *4-вазифа:*

- дарвозабон навбатма-навбат ўтириб-туриш ва сакраш ҳаракатларини бажаради, шу билан бир вақтда у юқоридан ёки пастдан келаётган тўпни қайтариш учун ҳимоя ҳаракатларини ҳам бажаради;

- дарвозабон бир вақтда юқори бурчакларга отилган икки тўпни (ёки юқори ва паст) сакраб ушлаб олишга ҳаракат қилади.

### ***Ҳаракат тезлигини такомиллаштириш***

#### *1-вазифа:*

- тўпни юқорига, олдинга ташлаб, дарвозабон тез отилиб югуриб тўпга етиб олиб, уни илиб олади;

- худди шунинг ўзи, лекин тўпни ташлаб, дарвозабон оёқлари товони орқа қисмида югуриб тўпга етиб олади ва унга эга бўлади;

- худди шунинг ўзи, фақат дарвозабон ҳаракатни товоннинг ташқи қисмида, кейинчалик ички қисмида бажаради;

- дарвозабон олдинга ташланган тўп йўналиши томон отилиб югуриб тўпдан ўтиб, тўп тушадиган жойга яқин тўп тушмасдан ўтиради, сўнг ерга тушиб сапчиган тўпни қўллари билан ёпиб ушлайди.

#### *2-вазифа:*

- шерик ўйинчи қўлларидан бирини ён томонга узатиб, қўлидаги тўпни тушириб юборади, ундан 1,5-2 м масофада турган дарвозабон тўп ерга тушмасдан ўнга қўл ёки оёғини текказиши керак. Машқ масофани узоклаштириш билан мураккаблаштирилади.

- икки дарвозабон бир-бири ортидан 1-1,5 м масофада аста югуриб ҳаракат қилади. Биринчи дарвозабон тўпни олдинга, чап томонга ёки орқага ташлайди. Иккинчи дарвозабон тез отилиб югуриб, ташланган тўпни илиб олади.

### *3-вазифа:*

- икки дарвозабон тўп билан, бир-бирининг оралиғи 4-8 м масофада, чуқур ўтирган ҳолатда жойлашади. Иккаласи баравар тўпларини юқорига отади ва ҳар хил ҳолатда (сакраб ёки қадамлаб) бир-бирига қараб ҳаракат қилиб, шерик тўпига эга бўлади;

- икки дарвозабон бир-бирининг ортидан 1,5-2 м масофада туришади. Биринчи дарвозабон тўп билан ҳар хил: ўнга, чапга, орқада турган шериги диққатини жалб қилиб ҳаракатланади. Кутилмаган вақтда тўпни ташлайди ёки ён томонга тушириб юборади. Иккинчи дарвозабон биринчи дарвозабоннинг ҳар бир ҳаракатини диққат билан кузатиб, тўп ташланганда ёки тушириб юборилганда сакраб ҳаракат қилиб, тўп ерга тушмасдан унга эга бўлишга ҳаракат қилади. Тўп эгаллангандан сўнг дарвозабонлар жой алмашадилар.

### *4-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: уч дарвозабон тўп билан, оралиқ масофа – 3-4 м ҳосил қилувчи ҳар хил учбурчак бўлиб жойлашади. Ишора ёки сигналдан сўнг ҳар қайси дарвозабон тўпни юқорига отади ва уларнинг барчаси чап ёки ўнг томонга ҳаракат қилиб шериги жойига келади ва тўпни илиб олади. Жой алмашиш усуллари ҳар хил бўлиши мумкин (югуриб, сакраб, ўтириб, сапчиб);

- икки дарвозабон тўп билан бир-бирига қараб 1,5-2 м масофада жойлашади, навбатма-навбат чалғитувчи ҳаракатларни бажаради. Биринчи дарвозабон кутилмаганда тўпни ташлайди ёки тушириб юборади, иккинчи дарвозабон унга қарама-қарши томонга тўпни ташлаб ёки тушириб юбориши лозим, шундан сўнг уларнинг ҳар бири тўп ерга тушмасдан уни илиб олишга ҳаракат қилади.

## ***Чаққонликни такомиллаштириш***

### *1-вазифа:*

- дарвозабон деворга юзланиб 2-2,5 м масофада туриб, оёқ товонининг ўнг ва чап тарафи билан теннис тўпини йўналтиради ва уни шу оёқ билан тўхтатади;

- худди шунинг ўзи, фақат деворга отилган тўпни шундай ҳисоблаш керакки, тўп деворга тегиб қайтгандан сўнг ерга дарво-забон олдида тушиши лозим. Дарвозабон сакраб 180° ўгирилиб тўпни илиб олади;

- ўйинчи деворга ён томони билан туради. Бир қўли билан тўпни ерга уриб олиб юришни, юқорига кўтарилган иккинчи қўли билан девордан фойдаланиб бажаради;

- ўйинчи деворга юзланиб 2-3 м масофада туради. Чап қўли билан тўпни ерга уриб олиб юришни, ўнг қўли билан иккинчи тўпни деворга узатиб ва уни илиб олишни бажаради. Машқни чапга, ўнгга, девор бўйлаб, олдинга, орқага ҳаракат қилиб такрорлаш мумкин;

- деворга юзланиб қорнида ётиб, деворга тўп отади ва қайтган тўпни қайтаради (машқни ерда ўтириб, юриб бажариш мумкин);

- ўтириб (ётиб) девордан 3-4 м оралиқ масофада дарвозабон тўп отишни бажаради, девордан сапчиб қайтган тўпни туриб илиб олади. Машқни мураккаблаштириш мақсадида мураббий девор билан дарвозабон оралиқ масофасини қисқартиради.

#### *2-вазифа:*

- дарвозабон девордан 3 м оралиқ масофада унга юзланиб жойлашади. Ўйинчи дарвозабон ортида девордан 4-5 м масофада қўлида теннис тўпларини олиб туради. Мураббий ишораси билан ўйинчи тўпларини навбатма-навбат деворга отади, девордан қайтган тўпни дарвозабон тўхтатиши лозим;

- дарвозабон девордан 1,5-2 м масофада орқа билан туради, тўп билан ўйинчи дарвозабондан 4-5 м масофадан туриб, дарвоза-бон оёгининг товон қисмига тўп отади. Дарвозабон отилган тўп ўтиб кетиши учун сакраб 180° ўгирилади ва девордан қайтган тўпга эга бўлади.

## **Техник тайёргарлик**

### ***Умумий тайёргарлик воситалари***

#### *1-вазифа.*

- дастлабки ҳолат: икки дарвозабон бир-бири ортида 2 м масофада жойлашган. Улардан бири – дарвозабон, ҳимоя ҳаракатларини бажаради, иккинчиси уни қайтаради;

- худди шунинг ўзи, фақат улар бир-бирига юзланиб туради.

#### *2-вазифа:*

- ўйинчилар тўп билан оралиғи 3 м масофада икки қатор бўлиб жойлашган. Ҳар бир ўйинчи тўпни юқорида ёки пастда ушлаб туради. Дарвозабон қаторлар орасида ҳаракат қилиб, ҳимоя ҳаракатини бажаради;

- дарвозабон пастдан келаётган тўпни қайтариш ҳаракатларини бажаради. Дарвоза қаршисида тўп билан турган ўйинчи 4-10 марта тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни пастки бурчакларга йўналтиради;

- худди шунинг ўзи, дарвозабон тўп қайтариш бўйича ҳимоя ҳаракатларини бажаради, ўйинчилар бир-бирига тўп отиш ҳаракатини бажаргандан сўнг тўпни юқори бурчакларга йўналтиради.

#### *3-вазифа:*



- дарвозабон дарвоза марказида ўтирган ҳолатда, ўйинчи дарвоза бурчакларига кетма-кет 4-5 марта тўп отади, дарвозабон оёқ билан ёнга кенг кадам ташлаб тўпни қайтариши керак;

- дарвозабон оёқларида ўтирган ҳолатда юқорига ва пастга йўналтирилган тўпларни қайтаради.

#### *4-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: дарвозабон дарвоза марказида оёқларини елка кенглигида очиб туради. Дарвозабондан 4-5 м масофада турган ўйинчи маълум бир кучланишда дарвозабон оёқлари орасига йўналтириш учун тўпни отади. Дарвозабон вазифаси оёқларни тез жуфтлаштириш ҳаракати орқали тўпни қайтаришдан иборат;

- дарвозабон дарвоза марказини эгаллайди, оёқлар жуфтланган, 3-4 марта дарвозага йўналтирилган тўпларни қўли билан қайтаради. Дарвозабон жуфтланган оёқларда ҳаракат қилиб, дарвозага йўналтирилган тўпларни қайтаради. Бир оёқда тўпни қайтариш ман этилади.

### ***Махсус тайёргарлик воситалари***

#### *1-вазифа:*

- дарвозабон дарвозада ҳар хил гимнастика машқларини бажаради. Бажариш вақтида ўйинчилар дарвозага тўп йўналтиради, дарвозабон машқларни тўхтатиб, тўпни қайтаришга киришади;

- дарвозабон ўнг ёки чап томонларга қўллар ёрдамида айланиб ўтади. Дастлабки ҳолатга қайтиш вақтида бир гуруҳ ўйинчилар кетма-кет (5-6) дарвозанинг ҳар хил бурчакларига тўп отадилар, дарвозабон вазифаси ушбу отилган тўпларни қайтариш-дан иборат.

#### *2-вазифа:*

- икки ўйинчи ҳар бири икки тўп билан бир-бирига юзланиб 10-12 м оралик масофада жойлашган. Ўйинчилар орасида 4-6 м оралик масофада икки дарвозабон бир-бирига юзланиб туради. Ишорадан сўнг уларнинг бири олдинга дўмбалоқ ошади, иккинчиси унинг устидан сакраб ўтади. Ўйинчилар дарвозабонларга навбатма-навбат иккитадан тўп отадилар. Бири дўмбалоқ ошганга, иккинчиси сакраган дарвозабонга тўп отади;

- дарвозабон олдинга дўмбалоқ ошишни бажаради, у дастлабки ҳолатга қайтиб, ўтириш ҳолатига келганда, ундан 4-6 м оралик масофада турган иккинчи дарвозабон биринчи дарвозабон ёнига кетма-кет тўп отади, дарвозабон вазифаси – тўпни қайтариш;

- худди шунинг ўзи, фақат икки марта олдинга дўмбалоқ ошгандан сўнг.

#### *3-вазифа:*

- икки дарвозабон, бири тўп билан, бир-бирига қарама-қарши 5-7 м оралик масофада жойлашган. Тўп билан бўлган дарвозабон олдинга бир кадам қўйиб, тўпни юқорига ташлаб, олдинга дўмбалоқ ошишни бажаради. Унинг шериги тўпни юқорига ташлаш вақтида олдинга ҳаракат қилиб, дўмбалоқ ошган дарвозабон устидан сакраб ўтади ва у тарафга бошқа

ўйинчилар томонидан йўналтирилган бир, икки тўпни қайтариб, сўнг биринчи дарвозабон юқорига ташлаган тўпини илиб олади;

- бир чизиқ бўйлаб икки дарвозабон 8-10 м оралиқ масофада, учинчиси эса уларнинг бирига юзланиб ўтирган ҳолатда жойла-шади. Ўртадаги дарвозабон шерикларининг бири томон олдинга дўмбалок ошади. У тўпни юқорига ташлаб, дўмбалок ошиш ҳара-катини бажарувчи устидан сакраб ўтади ва ўз навбатида қаршисида турган шериги томон олдинга дўмбалок ошади. Дўмбалок ошишни бажарган дарвозабон ҳаводаги тўпни жойини аниқлаб, унга дарҳол эга бўлишга интилади.

#### *4-вазифа:*

- гуруҳ ўйинчилар дарвозабон майдони чизиғи бўйлаб навбатма-навбат 6 м масофадан дарвозанинг юқори ва пастки қисимларига тўп отишади. Отиш тезлигини кучайтириб ёки камайтириб, ўйинчилар дарвозабон ҳимоя ҳаракатларини мураккаблаштиради. Тўп отиш вақти оралиқ 5-10 с ташкил қилиши лозим;

- 7-10 одамдан ташкил топган гуруҳ ўйинчилар ҳар қайсиси икки тўп билан ҳар хил ҳолатда дарвозага тўп отишади. Икки дарвозабон навбатма-навбат алмаштирилади.

#### *5-вазифа:*

- барча ўйинчилар иккитадан (теннис ва гандбол) тўптга эга бўлиб, майдон марказида жойлашади. Дарвоза томон ҳаракат қилган ўйинчи навбатма-навбат теннис тўпини таянган ҳолатда ва гандбол тўпини сакраб дарвозага отади;

- дарвоза майдони чизиғида тўрт ўйинчи, ҳар бири икки тўпга эга бўлиб жойлашади. Отиш тезлигини орттириб ёки камайтириб, дарвозабон тўпни қайтаришга шароит яратиб дарвозанинг ҳар хил қисмларига тўп отади.

#### *6-вазифа:*

- дарвозабон дарвозада. Хужумчилар 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида уч қатор орқама-орқа бўлиб жойлашган. Биринчи ва иккинчи қатордаги ўйинчилар навбатма-навбат дарвозанинг маълум юқори бурчакларига, учинчи қатордагилар – дарвозанинг пастки бурчакларига тўп отадилар;

- худди шунинг ўзи, фақат биринчи ва иккинчи қатордагилар дарвозанинг маълум пастки бурчагига, учинчи қатордагилар хоҳлаган юқориги бурчакка тўп отадилар.

## **5.4. Ўйин тайёргарлиги**

### ***Умумий тайёргарлик воситалари***

#### *Комплекс машқлар*

#### *1-вазифа:*

- ўйинчилар тўп билан дарвоза майдонининг ўнг томонида жойлашади. Қарама-қарши дарвозанинг эркин тўп ташлаш чизиғида оралиғи бир-биридан 3 м масофада тўрт устунча ўрнатилади. Хужумчилар майдоннинг ён чизиғи бўйлаб тўпни ерга уриб олиб юриб, устунчаларни оралаб ўтади ва дарвозабонга тўпни узатади, сўнг ўзи қарама-қарши дарвоза

томон отилиб югуриб дарвозабон қайтарган тўпни илиб олади ва уни ерга уриб олиб юришдан фойдаланиб дарвозага отади.

#### *2-вазифа:*

- 9 м эркин тўп ташлаш чизиғида оралиқ масофа 2,5-3 м да 6 та тўп. Бир неча тўп майдонинг ён чизиғида жойлашган. Дарвоза майдонининг чап бурчагида жойлашган ҳар бир ҳимоячи навбатма-навбат ҳар бир тўпга олдинга чиқиб, уларга қўлини текказиб, 6 м чизикқа қайтади ва ён чизикда ётган тўпни олиб дарвозабонга узатади, сўнг қарама-қарши дарвоза томон отилиб югуради, дарвозабондан қайтиб олган тўпни дарвозага отади;

- худди шунинг ўзи, фақат бошқа томонга.

#### *3-вазифа:*

- ўйинчилар ўрта чизикда жойлашади. Эркин тўп ташлаш чизиғининг ўнг томонда бир неча тўплар қўйилади. Хужумчи дарвоза томон тезлашиб югуради ва тўпни олиб дарвозага отади, шундан сўнг яна орқага тезлашиб югуради, яна ётган тўпни олиб дарвозага отади. Ҳар бир ўйинчи 8 тадан дарвозага тўп отишни бажаради. Тўп отиш усулини мураббий кўрсатади;

- худди шунинг ўзи, фақат майдон ўрта чизиғида ораси 3 м бўлган устунчалар ўрнатилади. Ўйинчи улар орасидан илонизи-симон ҳаракат қилиб ўтиб қайтади.

#### *4-вазифа:*

- 6 гандболчи оралиғи 2-3 м масофада ўрта чизикда жойлашади. Иккинчи гуруҳ (6 та) юза чизикда жойлашиш ҳолатини эгалайди. Ҳар қайси ўйинчи тўпга эга. Ишора ёки сигналдан сўнг майдон марказида турган ўйинчилар ўз шериклари томон тезлашиб югуради. Дарвоза майдонига югуриб етиб келганда уларнинг шериклари улар томон тўпни думалатиб юборади. Тўпни олган ўйинчи яна уни шерикларига ҳаводан узатади ва дарҳол майдон марказига қайтади ва яна тўпга эга бўлиб уни юза чизиғида турган шерикларига сакраб узатади. Шундан сўнг машқни иккинчи «олтиликлар» бажаради.

#### *5-вазифа:*

- дастлабки ҳолат: ҳимоячилар майдон бурчагида, хужумчи-лар эркин тўп ташлаш чизиғи бўйлаб жойлашган. Эркин тўп ташлаш чизиғига тўртта гандбол тўпи қўйилади (хужумчилар сонига қараб). Хужумчилар ҳар бири тўпга эга. Ҳимоячи биринчи тўпга югуриб чиқади, унга тегиб хужум қилаётган хужумчи хара-катига қаршилиқ кўрсатади ва дарвоза майдони чизиғига қайтади. Сўнг кейинги тўпга чиқади ва ҳоказо. Кейинги ҳимоячи машқни (олдинги ҳимоячи иккинчи тўпга теккандан сўнг) бажаради.

### ***Ёрдамчи ўйинлар***

1. “Қувлашмачоқ”. Бир тўпсиз қувловчи. Бошқа ўйинчиларда битта тўп. Тўпга эга бўлган ўйинчига тегиш мумкин эмас. Шунинг учун ўйинчилар қувловчи кимни ушламоқчи бўлса, шунга тўп узатади.

2. “Қувлашмачоқ”. Ўйинчилар шерик бўлиб бир-бирининг қўлидан ушлаб олади. Қувловчи шериклар бир-бири қўлини қўйиб юбормасдан бошқаларни ушлаши мумкин.

3. “Қувлашмачоқ”. Жамоа ҳужумчи ва ҳимоячиларга эга. Қувловчи фақат ҳужумчи ушлаши мумкин. Ҳимоячилар ҳужум-чиларни қувловчидан тўсишга ҳаракат қилади.

4. “Тўп билан қувлашмачоқ” ўйини. Ўйин майдоннинг бир бўлагида ўтказилади, икки жамоа тўпга эга. Ҳужумчилар вазифаси рақиб ўйинчиларининг ҳаммасига қўлда ушлаб турган тўпни текказиш. Тўпни узатиш ва тўп билан уч қадам қилишга рухсат этилади. Тўп теккан ўйинчи майдонни тарк этади. Барча ҳужум-чилар майдондан чиқарилгандан сўнг жамоалар рол алмашади.

5. “Қаерда тўп кўп?” ўйини волейбол майдонида ўтказилади. Ҳар бир жамоада иккитадан тўп: ишора ёки сигнал билан тўп тўр устидан рақиб томонга ташланади. Қайси жамоа томонида тўп қолмаган бўлса, у ғолиб ҳисобланади.

6. “Қаерда тўп кўп?” ўйини волейбол майдонида ўтказилади, тўр ўрнига гимнастика ўриндиғи қўйилади. Ҳар бир жамоада икки тўп. Ўйин бошланишига берилган сигналдан сўнг тўпни ўз майдонига уриб скамейка устидан сапчители рақиб майдонига ўтказиш керак. Майдонида тўп қолмаган жамоа ғолиб ҳисобланади.

7. “Нишонни уриб чиқар” ўйини. Ўйин волейбол майдонида ўтказилади. Юза чизикда оралик масофаси бир метрдан тўплар қўйилади. Ҳар бир жамоада учтадан ўйинчи тўр бўйлаб 3 метрли ҳудудда жойлашади, бири тўр остидан тўп отиб нишонга текка-зишга уринади, бошқалар уларни ҳимоя қилади. Бошқа ўйинчилар майдон ташқарисида тўп йиғиб, ўзларининг учликларини кейинги ҳужум учун тўп билан таъминлайди.

8. Гандбол тўпи билан “Отишма” ўйини.

9. “Тўп учун кураш” ўйини. Майдон бўйлаб рақибни шахсий тўсиш. Шахсий ҳимояда бир-бирига ёрдам кўрсатиш.

10. Уч тўп билан “Тўп учун кураш” ўйини. Қисқа муддатда барча тўпларга эга бўлган жамоа ғолиб ҳисобланади.

11. “Ҳаракатчан дарвоза” ўйини.

12. 3x3x3 ёки 4x4x4 бўлиб гандбол ўйнаш. 3 тайм 6 дақиқадан, 3 дақиқа дам олиш учун танаффус.

13. Тўрт гуруҳ ўйинчилар майдоннинг ҳар хил икки томонида жойлашади. А ва Б гуруҳлар – ҳимоячи, В ва Г – ҳужумчи. В гуруҳи ҳужумчилари бир тўп билан. А гуруҳи ҳимоя қилинаётган дарвозага ҳужум қилади, дарвозага тўп отишни бажаргандан сўнг, В гуруҳи ҳужумчилари қарама-қарши дарвозага ҳужум қилади, Б гуруҳи ҳимоячилари уларни дарвозадан 15-17 м масофада қарши олади. Бу ҳимоя ҳаракатлари вақтида А гуруҳи ўйинчилари 15-17 м олдинга чиқишади. В гуруҳи ҳужумчилари дарвозага тўп отгандан сўнг, Г гуруҳи ҳужумчилари дарвозага ҳужум бошлади, буларни А гуруҳи ўйинчилари ҳимоя қилади ва ўйин яна давом этади. Майдоннинг ярмида ўйнаш. Шахсий ҳимоя, икки тайм 6 дақиқадан, 3 дақиқа танаффус.

## 5.5. Тарбиявий ишлар ва рухий (психологик) тайёргарлик

Тарбиявий ишлар ва рухий (психологик) тайёргарлик спортчи учун энг муҳим омил ҳисобланади. Спортчининг ҳуқуқий онгини ва савиясини юксалтириш, тенгқурлари ва ўзидан жисмонан кучсизларга самимий муносибатда бўлиши ва уларни ҳурмат қилиш руҳида тарбиялаш зарур.

Дастурнинг бу бўлимида турли ўқув гуруҳларида ўқувчилар билан ўтказиладиган тарбиявий ишлар ва рухий тайёргарликни асосий воситалари, услублари, турли шакл ва усуллари ёритилиши лозим. Қуйида спорт таълими муассасалари (БЎСМ ва ОЗИБЎСМ)да ўқувчиларнинг тарбиявий ишлари ва рухий тайёргарлиги бўйича тахминий ўқув дастури келтирилади.

Жисмоний тарбиянинг ёш спортчиларни тарбиялаш воситаси сифатидаги ўрнини ўсиб бориши спорт мактабларида тарбиявий ишларга талабларни ошишини талаб этади. Бунда ёш спортчилар билан самарали ишлашнинг зарур шартлари бўлиб, тарбияни ижтимоий тизими омилларига, шу жумладан: оила, таълим мактаби, педагоглар жамоаси умумий (комплекс) таъсири натижаси – ёш спортчи шахсининг шаклланишига йўналтирилган тарбиявий таъсирларнинг бирлашиши ҳисобланади.

Ёш спортчи билан машғулотларда асосий мақсад, юқори маънавий сифатлар, ватанга садоқат, жамоавийлик ҳисси, тартиб – интизомлилик ва меҳнатсеварлик сифатларини тарбиялаш ҳисобланади. Ёш спортчиларни ҳуқуқий тарбиясида ушбу барча сифатларни тарбиялаш учун катта имкониятларни яратадиган спорт фаолияти бевосита муҳим ўрин тутуди.

Машғулотлар ва мусобақалар вақтида фақатгина спортчининг ўзини тутишига раҳбарлик қилибгина қолмай, ўз тарбиявий вазифаларини чегараламайдиган мураббий – педагог, бутун тарбиявий ишларда асосий шахс ҳисобланади. Ёш спортчи тарбиясидаги ютуқлар кўп ҳолларда мураббийнинг спорт тайёргарлиги ва умумий тарбиявий вазифаларни кунма – кун мослаштириш, боғлай олиш қобилияти билан аниқланади.

Тартиб – интизом тарбиясини биринчи машғулотлардан бошлаш лозим. Машғулотлар қоидаларига қатъий амал қилиш ва мусобақаларда катнашиш, мураббий кўрсатмаларини аниқ бажариш, машғулотларида, мактабда ва уйда аъло ҳуқуқ атвор – буларнинг барчасига мураббий эътибор қаратиши керак.

Спорт машғулотларининг бошидан бошлаб спорт меҳнатсеварлиги – ўзига хос қийинчиликларни енгиш қобилиятини, энг аввало ортиб борадиган юкламалар билан боғлиқ бўлган, машғулот вазифалари доимий бажариш билан эришиладиган ўзига хос қийинчиликларни енгиш қобилиятини тарбиялаш муҳимдир. Ёш спортчиларни аниқ мисолларда замонавий спортдаги ютуқлар, авваламбор, меҳнатсеварлик билан боғлиқ эканлигига ишонтириш керак. Шу билан бирга, болалар билан ишлашда юкламалар оширилишида қатъий кетма-кетликка амал қилиш зарур.

Ёш спортчилар билан шуғулланиш жараёнида, асосий вазифалари: ўқувчилар томонидан спорт машғулотлари, гигиена ва бошқа соҳалардаги

махсус билимларга эгалик қилиш бўлган, интеллектуал тарбия янада кўпроқ муҳим аҳамият касб этмоқда.

Тарбия самарадорлигига эришиш мақсадида машғулотлар жараёнини шундай ташкил этиши керакки, унда мураббий доимо ёш спортчилар олдида сезиларли ҳаракат ва интеллектуал мукамаллик вазифаларини қўяди. Ҳамда дастлабки таёргарлик босқичларида нисбий йўналтириш, асосий ҳаракат билим ва кўникмаларини мувоффақиятли ўрганиш ва такомиллаштириш, спорт машғулотлари асосларини ўрганиш таъминланиши лозим. Тарбиявий ишлар самарадорлигига ўқув услублари ва воситалари хилма-хиллигининг етишмаслиги салбий таъсир кўрсатади.

Ёш спортчиларнинг хулқий онгининг шаклланишида етакчи ўрин ишонтириш услубига тегишлидир. Ҳар қандай ҳолатларда ишонтира билиш исботланадиган бўлиши лозимки, бунинг учун яхши танланган ўхшатишлар, таққослашлар ва мисоллар керак. Хулқ атворнинг умумий принципларини шакллантиришни шуғулланувчининг аниқ маълумотларига, ўзининг тажрибасига таяниб мустаҳкамлаш лозим.

Хулқий тарбиянинг асосий услуби унинг ҳатти-ҳаракатлари ва қилмишларига ижобий баҳо ифодаси – ёш спортчини тақдирлаш ҳисобланади. Тақдирлаш қўллаб-қувватлаш, мақтов, мураббий ва жамоанинг миннатдорчилиги кўринишида бўлиши мумкин. Ҳар қандай мукофот зарур педагогик талабларни ҳисобга олиб ва спортчининг ҳақиқий ютуқларига мос равишда чиқарилиши керак.

Тарбиялаш услубларидан бири ёш спортчининг қилмишлари ва ҳатти-ҳаракатлари салбий баҳоланиб, қораланган, жазолаш ҳисобланади. Жазолаш турлари ҳар хил: танбеҳ, оғзаки хайфсан, буйруқдаги хайфсан, спорт жамоасида ҳатти –ҳаракатларни муҳокама қилиш, машғулотлардан, мусобақалардан четлатиш. Ёш спортчини тақдирлаш ва жазолаш тасодифий мисолларга эмас, балки барча ҳатти-ҳаракатлар ҳисобига асосланиши лозим. Спортчида худди унинг ишчанлилиги ўзгариб туриши табиий бўлгани каби, иродасизликни намоён бўлиши, ҳаракатчанликнинг сусайиши табиийдир.

Бундай ҳолларда жазолашдан кўра, дўстона муносабат ва хайрихоҳлик катта аҳамият касб этади. Жазо усулларига фақатгина айрим ҳолларда, спортчи томонидан иродасизлик доимий намоён бўлгандагина мурожаат этиш мумкин. Иродасизликнинг айрим ҳолатларини енгиб ўтишнинг энг яхши воситаси, ёш спортчини унинг ҳолати учун қийинчиликларни кучи етиб, енгиб ўтишни талаб этадиган машқларни бажаришга жалб этиш ҳисобланади.

Спорт жамоаси ёш спортчининг хулқ - одобли шахсини шаклланишида муҳим омил ҳисобланади. Жамоада спортчи ҳар томонлама – хулқий, ақлий ва жисмоний жиҳатдан ривожланади, қаердаки турли хил: спортчининг ўз жамоаси, жамоа аъзолари орасидаги, спорт рақиблари орасидаги мулоқотлари келиб чиқади ва намоён бўлади.

Спорт жамоасини жипслаштириш ва жамоатчилик ҳиссини тарбиялаш масалаларини ҳал этишда деворий газета ва спорт варақалари чиқариш,

сайрга чиқиш ва мавзуга оид кечалар, дам олиш кечалари ва ҳаваскорлик танловлари ўтказиш, ижтимоий фойдали фаолият учун яхши шароитлар яратиш мақсадга мувофиқдир.

Иродалалилик сифатларини тарбиялаш мураббий фаолиятидаги муҳим вазифалардан биридир. Иродалалилик сифатлари объектив ва субъектив характердаги қийинчиликларни ақлан енгиб ўтиш жараёнида шаклланиб боради. Уларни енгиб ўтиш учун ёш спортчига зарур бўлган иродавий кучланиш ишлатилади. Шунинг учун иродалалилик сифатларини тарбиялашнинг асосий услуги машғулотлар ва мусобақалар жараёнида ҳал этиладиган, вазифаларнинг аста-секин қийинлаштириб бориш услуги ҳисобланади.

Доимий (систематик) машғулотлар ва мусобақалардаги иштирок ёш спортчида иродалалилик сифатларини тарбиялашнинг фойдали воситалари ҳисобланади.

Руҳий тайёргарлик спортчининг шахси ва шахслар ўртасидаги муносибатлар, спорт интелектининг ривожланиши, руҳий фаолият ва руҳий сифатларни шаклланишини эътиборга олади. Ёш спортчилар билан ишлайдиган мураббий, болаларга руҳий таъсир ўтказувчи, келажакда юқори спорт маҳоратини намоён қилиш учун зарур бўлган руҳан вазмин, комил, ҳар томонлама етук шахсни шаклланиши учун зарур бўлган барча мавжуд восита ва услублардан фойдаланиши лозим.

Руҳий тайёргарликнинг асосий вазифалари спорт билан шуғулланишга қатъий қизиқишни сингдириш, машғулот фаолиятига барқарорлигини шакллантириш ҳисобланади.

Руҳий тайёргарлик услублари қаторига суҳбатлар, ишонтира билиш, педагогик сингдириш, руҳий машқлар, мусобақа вазиятларини ҳосил қилиш услублари киради.

Машғулотлар дастурига қийинчиликларни енгиб ўтишни талаб этувчи ҳолатлар (қурқувни, ҳаяжонни, ёқимсиз ҳисларни енгиш ҳолатива ҳоказо.) ни киритиш лозим. Улардан ўқув – машғулот жараёнида фойдаланишда аста-секинлик ва эҳтиёткорликка риоя қилиш зарур. Бундай ҳолатларда ёш спортчилар олдига, қоидага биноан, бор сафарбарлик имкониятларини намоён этиш вазифалари қўйилмайди.

Ёш спортчилар билан ишлашда руҳий-педагогик таъсир ўтказишнинг у ёки бу восита ва услубларининг устунлигида маълум бир тартиблар белгиланади.

Оғзаки таъсир ўтказиш услубларига қуйидагилар: тушунтириш, танқид, қўллаб-қувватлаш, муҳокома қилиш, сингдириш (ишонтириш), обрўли инсонлар мисоли ва бошқалар киради.

Аралаш таъсир ўтказиш услублари ўз ичига: мукофотлаш, жамоат ва шахсий топшириқларини бажариш, жазолашни олади. Шундай қилиб, машғулотларнинг кириш қисмида шахснинг турли хусусиятларини ривожлантиришга йўналтирилган, оғзаки ва аралаш таъсир ўтказиш

услуглари ишлатилади, ақлий ва руҳий фаолиятлар ривожланишига таъсир ўтказувчи маълумотлар берилади.

Тайёрлов қисмида – диққатни, сенсамотарик ва иродалилиқ сифатларини ривожлантиш услублари; машғулотларнинг асосий қисмида ихтисослаштирилган руҳий ҳаракат (функция) лар ва психомотор сифатлар ҳиссий барқарорлик, ўз-ўзини бошқара олиш қобилияти такомиллаштирилади; яқунловчи қисмда ўзини идора қилиш ва асабий –руҳий тикланиш хусусиятлари такомиллаштирилади.

Шуни унутмаслик керакки, руҳий тайёргарлик воситалари ва услубларини таксимлашда бу урғу ҳал қилувчи даражада ёш спортчининг руҳий ўзига хослиги, ўқув –машғулотнинг вазифа ва йуналтирилганлигига боғлиқ бўлади.

Ўқув-машғулот жараёнида тикланиш ишлари ва руҳий-педагогик таъсирлар самарадорлигини баҳолаш педагогик кузатувлар, ўлчамлар, ёш спортчи шахсини ифодаловчи турли материалларни таҳлил қилиш йўли билан амалга оширилади. Олинган маълумотлар дастлабки кўрсаткичлар билан солиштирилади ва ўқув-машқ жараёни ва ёш спортчининг тикланиш ишларини режалаштириш ҳамда руҳий тайёргарликка ўзгартиришлар киритиш учун ишлатилади.

## **5.6. Тикланиш воситалари ва тадбирлари**

Дастурнинг бу бўлими спорт мактабларида ўқувчиларининг ишчанлилиқ хусусиятларини тиклаш учун ёш спортчининг ёши, спорт малакаси стажи ва ўзига хос хусусиятларини ҳисобга олиб, кенг доирадага воситалар ва тадбирлар (педагогик, гигиеник, руҳий (психологик) ва тиббий-биологик), шунингдек, тикланиш воситаларидан фойдаланиш бўйича услубий тавсияларни ўз ичига олиши лозим.

Ўқув-машқ босқичи (2 йилгача ўқув) – ишчанлилиқни тиклаш биринчи ўринда, табиий йўл: машғулот кунлари ва дам олиш кунларининг навбатма-навбатлиги; машғулот юкламаларинг ҳажми ва интенсивлигининг аста-секин ошиб бориши; машғулотларнинг ўйин тарзида ўтказилиши билан амалга ошади.

Гигиеник воситаларига қўйидагилар тегишли: душ, иссиқ ванна, чиниқтирувчи тус (характер) даги сув муолажалари, тоза ҳавода сайр қилиш. Кун ва овқатланиш тартиби. Витаминлаштириш.

Ўқув-машқ босқичи (2 йилдан кўп ўқув) – тикланишнинг педагогик воситалари асосий ҳисобланади, шу жумладан, машғулотларнинг рационал ташкил этилиши ҳамда уни спортчи организмнинг функционал ҳолати ҳажмига ва ҳаракатчанлигига мос эканлиги; юкламалар ва дам олишнинг алоҳида ўқув машғулотларида ва ҳамда йиллик цикл босқичларида энг қулай (оптимал) нисбати бўлиши зарур.

Худди УМГ 1 ва 2 ўқув йилларининг тикланишни гигиеник воситаларидан фойдаланилади.



Ёш спортчиларни тайёрлашда ва мусобақаларда иштироки давомида руҳий ҳолати барқарорлигини таъминловчи руҳий воситаларидан педагогик услублар: сингдириш, махсус нафас машқлари, чалғитувчи суҳбатлардан фойдаланилади.

Тиббий-биологик тикланиш воситаларидан: витаминлаштириш, физиотерапия, гидротерапия, уқалаш (массаж) нинг барча турлари, парли рус хаммоми ва сауна.

Спортда камолоти босқичида махсус жисмоний тайёргарлик ҳажми ва мусобақалар сони ортиши билан организмни тиклаш учун ажратилган вақт ҳам ошади. Қўшимча педагогик воситалар сифатида спорт фаолиятини бир турдан бошқа турга қаратиш (йўналтириш), турли ҳажм ва тезликда машғулот юкламаларини алмашилиши, дам олиш танаффуслари характерини ўзгариши ва уларнинг давомийлиги кабилар бўлиши мумкин.

Тайёргарликнинг бу босқичида барча тикланиш воситаларини (педагогик, гигиеник, руҳий ва тиббий-биологик) тўпламда (комплекс) қўллаш зарур. Бунда айрим умумий қонун-қоидалар ва ушбу воситаларнинг ёш спортчи организмига таъсирини ҳам ҳисобга олиш керак.

### **Услубий тавсиялар**

Бир воситани доимий қўллаш тикланиш таъсирини, самарасини камайтиради, чунки организм локал (алоҳида) таъсир этувчи воситаларга кўникиб қолади. Умумий глобал таъсир кўрсатувчи воситаларга (парли рус хаммоми, сув муолажалари билан уйғунлашган сауна, умумий қўл уқалаш, сузиш ва бошқалар.) кўникма эса аста-секинлик билан ҳосил бўлади. Шунинг учун алоҳида тикланиш воситасини эмас, балки, тўплам(комплекс)ни қўллаш кўпроқ самара беради.

Тикланиш тўплами (комплекси)ни тузишда аввал глобал (умумий) таъсир этувчи воситаларни, кейин эса локал (алоҳида) таъсир этувчи воситаларни қўллаш лозимлигини ёдда тутиш керак.

Турли хил тикланиш воситалари тўла ҳажмда тўпламда фойдаланиш (спорт камолоти ва олий спорт маҳорати босқичлари ўқувчилари учун) катта машғулот юкламари дан сўнг ва мусобақалар жараёнида зарурдир. Қолган ҳолатларда эса машғулот жараёнининг бошида ёки давомида алоҳида локал воситалардан фойдаланиш лозим. Енгил ёки ўртача юкламали машғулотлардан сўнг эса, оддий гигиеник сув муолажаларни қўллаш етарлидир. Ушбу ҳолатда тикланиш воситаларининг бутун тўпламини қўллаш фойдаланиш машғулот самарадорлигини пасайтиради.

Тикланиш воситаларини танлашда машғулот ва мусобақа юкламаларини кўтара олиш хусусиятига алоҳида эътибор қаратиш лозим, бу мақсадга ёш спортчиларнинг субъектив (умумий) ҳиссиётлари, шунингдек, объектив (алоҳида) кўрсаткичлар (юрак қон томир тизими тезлиги, нафаснинг тезлиги ва чуқурлиги, тери қатламининг ранги, тер ажралиши ва бошқалар) хизмат қилиши мумкин.

## 5.7. Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти

Дастурнинг бу бўлимида ўқув-машқ ва спорт камолоти босқичи ўқувчилари учун йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти мазмунини кўрсатиб ўтиш лозим.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактабининг асосий вазифаларидан бири ўқувчиларни мураббий ёрдамчиси, йўриқчилар сифатида тайёрлаш ҳамда ҳакам сифатида оммавий спорт мусобақаларини ташкиллаштириш ва ўтказишда иштирок этиш ҳисобланади.

Ушбу вазифаларни ечишни ўқув-машқ босқичида бошлаб ва йўриқчи – ҳакамлик амалиётини тайёргарликнинг навбатдаги барча босқичларида давом эттириш мақсадга мувофиқдир.

Машғулотларни суҳбат, семинар, адабиётларни мустақил ўрганиш, амалий машғулотлар кўринишида олиб бориш керак. Ўқув-машқ босқичи ўқувчилари сафга тизиш, маълумот бериш, саф ва тартиб – интизом машқларини ўтказиш учун спорт турида қабул қилинган атамаларни (терминология) ва буйруқли оҳангни, “тил”ни эгаллашлари; ўқув машғулотларини ташкил этишнинг асосий услублари: қизитиш, асосий ва якуний қисмларни ўзлаштириши лозим.

Гуруҳда навбатчининг вазифаларини (машғулот жойини тайёрлаш, машғулот учун керакли жиҳозлар ва анжомларни қабул қилиш ва машғулот тугагандан сўнг уларни топшириш) ўзлаштириши. Ўқувчиларда машғулотларни ўтказиш давомида бошқа ўқувчилар томонидан машқлар, техник усулларни бажарилишини кузатиш, хатоларни топиш ва уларни тузата олиш қобилиятларини ривожлантириш керак.

Шуғулланувчилар мураббий билан биргаликда қизитиш (разминка) ни ўтказишни ўрганишлари, ҳакамликда иштирок этишлари лозим. Ҳакамлик кўникмаларини сингдириш мусобақа қоидаларини ўрганиш, ўқувчиларни ўз гуруҳида ва бошқа гуруҳларда баъзи ҳакамлик вазифаларини бевосита бажаришга жалб этиш, мусобақалар қайдномаларини юритиш йўли билан амалга оширилади.

Ўқув-машқ босқичида ўқитиш жараёнида ўқувчиларнинг ўзлари мустақил равишда кундалик юритишларига: машғулотлар ва мусобақалар юкламалари ҳисобини юритиш, синовларнинг спорт натижаларини қайд этиш, мусобақалардаги чиқишларни таҳлил қилиш ўргатиш зарур.

Спорт камолоти босқичи ўқувчилари қизитиш учун асосий машқларни танлай олиш ва мураббий топшириғи бўйича уни ўзлари мустақил равишда ўтказишни, техник ҳаракатларни тўғри намоёиш қилишни, бошқа ўқувчилар томонидан машқлар бажарилганда хатоларни аниқлаш ва тузата олишлари, кичик ёш гуруҳларидаги ўқувчиларга алоҳида машқ ва ҳаракатларни ўргатишда ёрдам беришлари лозим.

Спорт камолоти босқичи ўқувчилари ўзлари мустақил равишда дарсинг турли хил қисм: қизитиш, асосий ва якунловчи қисмлари учун машғулотлар баёни (конспект) ва машғулот топшириқлари тўпламини туза

олишлари; бошланғич тайёрлов гуруҳлари ва умумтаълим мактабларида ўқув – машғулотлари ўтказишлари керак.

Болалар ва ўсмирлар спорт мактаблари ва умумтаълим мактабларида ҳакам, катта ҳакам, котиб сифатида; шаҳар мусобақаларида – ҳакам, котиб сифатида ҳакамликда қатнашишлари лозим.

Спорт камолоти босқичи ўқувчилари учун якуний натижа спорт бўйича йўриқчи унвони ва спорт бўйича ҳакам унвонини тақдим этиш учун талабларни бажариш ҳисобланади.

## МУНДАРИЖА

Кириш.....	4
I. ЁШ ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАНЛАБ ОЛИШ.....	7
1.1. Бошланғич ва жорий танлов.....	10
1.2. Танлов ҳақида тушунча.....	12
1.3. Гандбол билан шуғулланишга танлов асосида қабул қилиш жараёни тестлар ёрдамида амалга оширилади.....	12
II. ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲЛАРИ ВА ЎҚУВ-МАШҒУЛОТ ДАСТУРИ.	
2.1. Ташкилий -услубий кўрсатмалар.....	15
2.2. Тайёргарлик турлари ва уларнинг мазмуни.....	18
2.3. Режалаштирув ҳужжатлари.....	25
2.4. Амалий машғулотлар учун дастурий материаллар.....	47
III. ГАНДБОЛЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МАЖМУАВИЙ НАЗОРАТ.	
3.1. Гандболчиларнинг тайёргарлигини назорат қилишнинг умумий асослари.....	61
3.2. Тайёргарлик жараёнини назорат қилиш.....	63
3.3. Дастлабки тайёргарлик босқичи учун ўқув йили якунидаги меъёрий талаблар.....	67
3.4. Ҳар хил ёшдаги гандболчиларни жисмоний ва техник тайёргарлигининг меъёрий талаблари.....	69
IV. ЎРГАТИШ УСУЛЛАРИ.	
4.1. Ўргатишнинг восита ва усуллари.....	84
4.2. Гандбол ўйин техникасига ўргатиш.....	89
4.3. Ўйин тактикасини ўргатиш.....	98
V. ЖИСМОНИЙ, ТЕХНИК ВА ЎЙИН ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ УЧУН МАШҒУЛОТ ВАЗИФАЛАРИ.	
5.1. Ҳужум техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари.....	101
5.2. Ҳимоя ўйин техникасини такомиллаштириш учун машғулот вазифалари.....	108
5.3. Дарвозабонни тайёрлаш учун машқлар.....	109
5.4. Ўйин тайёргарлиги.....	114
5.5. Тарбиявий ишлар ва руҳий (психологик) тайёргарлик.....	118
5.6. Тикланиш воситалари ва тадбирлари.....	121
5.7. Йўриқчилик ва ҳакамлик амалиёти.....	123
Адабиётлар.....	124

## Адабиётлар

1. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в ДЮСШ. М., Советский спорт, 2003.
2. Игнатъева В.Я., Портов Ю.М., Гандбол. Учебник для физкультурных вузов. М., Фон, 1996.
3. Игнатъева В.Я. Гандбол. Азбука спорта. М., ФиС, 2001.
4. Игнатъева В.Я., Петрачева И.В., Гусев А.В. Направленность подготовки гандбольных вратарей-женщин. М., Союз гандболистов России, 2001.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., ФиС. 1980. – 136 с.
6. Клусов Н.П. Тактика гандбола. М.. ФиС, 1986.
7. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителя. М., Просвещение, 1986.
8. Павлов Ш.К, Абдурахманов Ф.А., Акрамов Ж.А, Гандбол. Жисмоний тарбия институти талабалари учун дарслик. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
9. Павлов Ш.К., Абдурахманов Ф.А., Подготовка гандбо-листов. Т., УзГИФК. 2006.
10. Абдурахманов Ф.А, Павлов Ш.К., Гандбол. Жисмоний тарбия институтлари учун намунавий дастур. Т., ЎзДЖТИ, 2005.
11. Тхорев В.И. Рейтинговая методика оценки соревно-вательной деятельности квалифицированных гандболистов. Учебно-методическое пособие. Краснодар, 1992.
12. Ш.К. Павлов, Р.И. Азизова «Гандбол» (БЎСМ ва БЎОСМ лари учун намунавий дастур) Тошкент-2009 йил.
13. Шестаков И.Г. Техническая подготовка гандболиста / - М.: ФОН, 1997. - 209 с.: ил.
14. Шеягина И.Н., Абдурахманов Ф.А., Павлов Ш.К. Гандболчи талабаларнинг ўқув илмий-текшириш ишлари. Т., ЎзДЖТИ, 2000.