

**O`zbekiston respublikasi
Oliy va maxsus ta'lim vazirligi**

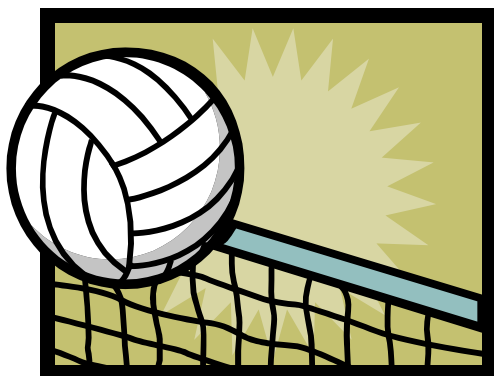
**Zaxiriddin Muxammad Bobur nomidagi
Andijon davlat universiteti**

Sport fanlari va uni o`qitish metodikasi kafedrası

D. Dushabaev., R.Axmadjonov.,

Qo`l to`pi o`yini fanidan

MA'RUZA MATNI



Andijon 2013 y.

Ushbu uslubiy tavsiyanoma andijon davlat universitetining

Ilmiy kengashi tomonidan « _____ » _____ № _____

Bayonnomasi Bilan foydalanishga tavsiya etilgan.

Taqrizchi:

pfn. R.Zuhriddinov

G a n d b o l

Universiada gandbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligini tarbiyalash programmasi kuchni, chaqqonlikni, tezkorlikni, chidamlilikni kompleks ravishda rivojlantiruvchi turli xil mashqlarga ega bo'lishi kerak.

Universiada gandbolchilarining to'la jismoniy tayyorlashda asosiy factor bo'lib, ustalik bilan tanlangan mashg'ulot metodlari, formalari va vositalari xisoblanadi.

Universiada gandbolchilarining to'la jismoniy tayyorgarligini o'z ichiga umumiy jismoniy tayyorgarlikni va maxsus jismoniy tayyorgarlikni oladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik bevosita ma'lum sport turiga xos jismoniy fazilatlar (maxsus tezkorlik, maxsus chaqqonlik, mazkur tezkor kuchlilik)ni tarbiyalashdan iborat.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalash vositalari quyidagilar:

1. Musobaqa tarzda bajariladigan mashqlar.
2. Tanlangan sport turiga xos maxsus jismoniy tayyorgarlikni tarbiyalashga qaratilgan tayyorlov mashqlari.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik, sportchining umumiy jismoniy rivojlanishiga yo'naltirilgan bo'lib, sport turiga xos bo'lmagan holda sportchi organizmining funksional qobiliyatini oshirish va atletik rivojlanishini ta'minlaydi. Umumiy jismoniy tayyorgarlik sportchini turli xil xarakat malakalari bilan boyitadi.

Jismoniy fazilatlar (chaqqonlik, kuchlilik, chidamlilik, tezkorlik va x.k.) konkret ko'rinishda bo'lgani bilan, ular umumiy qonuniyatga egadirlar va bu qonuniyatlar ma'lum metodik xolatlarida namoyon bo'ladilar.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik o'z navbatida chaqqonlik, kuchlilik, tezkorlik, chidamlilik, egiluvchanlik kabi jismoniy fazilatlarni o'z ichiga oladi.

Universiada gandbolchilarining umumiy jismoniy tayyorgarligi uning maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda asosiy o'rin egallaydi.

Xozirgi davrda universiadachilarning umumiy hamda maxsus jismoniy tayyorgarligini tarbiyalashda maxsus mashqlar kompleksi bilan bir qatorda xarakatli o'yinlar qo'llanilmoqda.

Xarakatli o'yinlar yosh universiadachilarning jismoniy fazilatlarini tarbiyalashda keng qo'llashning sababi, har bir xarakatli o'yinlar kompleksida musobaqa elementlari, universiadachilarning mashg'ulotlarida o'zlashtirilgan jismoniy fazilatlarni tarbiyalashda keng qo'llanishi uchun hamda ularning xarakat malakalarini takomillashtiruvchi mashqlar mavjudligi va uning yordamida o'yinchilarning jismoniy ish qobiliyatini oshirish mumkin ekanligidir.

Xarakatli o'yinda bajariladigan xarakatlar o'yin qoidasiga rioya qilingan holda bajariladi, biroq u o'yinchilardan maxsus tayyorgarlik talab etmaydi. O'yin qoidasi o'yinchilar va raxbar tomonidan shart – sharoitga va qo'yilgan maqsadga qarab o'zgartirilishi mumkin.

Jismoniy va ish qobiliyatchanligi avvalo muntazam jismoniy xarakat bajarilgandagina rivojlanadi. Bajariladigan jismoniy mashqlar davomi ijobiy samara bersa, bajariladigan ish “shug'ullanish nagruzkasi” deyiladi. Nagruzkaning “tashqi” va “ichki” tomonlari bor. Nagruzkaning tashqi tomoni mashqning miqdori va intevsivligi bilfn belgilanadi. “Ichki” tomoni esa organizmda bo'ladigan psixik, fiziologik va bioximik protseslarni o'zgarishi bilan belgilanadi.

Xarakatli o'yinlarda “nagruzkaning” tashqi tomonini aniqlash va uni boshqarish ancha qulay. Shuning uchun xarakatli o'yinlar ijtimoiy ko'rinish bo'lib, faqatgina dam olish, sotsial o'yinlar ijtimoiy madaniyat elementi tarzida xizmat qilibgina emas, balki sportchilarning jismoniy sifatlarini: (chaqqonlik, tezkorlik, kuch, chidamlilik) takomillashtiruvchi asosiy vositalardan biri bo'lib xisoblanadi.

“Maxsus chaqqonlikni tarbiyalash”.

Universiyadachining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib chaqqonlik hisoblanadi. Sport o'yini sharoitida bu fazilat sportchini o'z o'yinchilari va raqiblarini o'rin almashishiga to'p harakatiga adekvat holatda javob bo'lishi bilan namoyon bo'ladi.

Bundan tashqari ayrim hollarda universiyadachi chaqqonlikni talab etadigan, koordinasion jihatdan qiyin bo'lgan mashqlarni bajarishga majbur bo'ladi. Xarakat koordinasiyasi k'op sonli turli xil harakat usullarini o'yin davomida qo'llash va kezi kelganda o'zgartirish qobiliyati bilan harakatlanadi.

Universiyadachini chaqqonligi harakat koordinasiyasi harakatlarning tezligi va aniqligi, diqqatini o'zgartirish qobiliyat va somatic vestibulyar reaksiyalarini o'zaro munosabati blan namoyon bo'ladi. Universiyadachi o'yin davomida maxsus tayyorgarlik talab etadigan, murakkab harakatlarni bajarishga majbur bo'lib qoladi. (darvozaga sakrab to'p otish yoki oldinga egilgan xolda darvozaga to'p otish yoki o'yinchisiga to'p uzatish). Xozirgi zamon va gandbol o'yinidagi harakatlar shunchalik rivojlanib ketdiki, universiyadachi darvozabon maydonga uzatilgan to'pni havoda ushlab yerga ko'nguncha darvozaga otmoqda. Mana bu xollarda xarakatni tez va aniq bajarilishi talab etiladi. Diqqatni tezda bir voqeadan ikkinchisiga o'tkazish o'yinchilar uchun muhim ahamiyatga egadir, chunki universiyadachi faqatgina o'z o'yinchilarini ko'ribgina qolmay, raqib o'yinchilarini va to'pni nazorat

qilishi kerak va o'zi maydonda doim harakatda bo'ladi. Bunday vaziyatlar o'yinchidan diqqat e'tiborni va kuchli psixik turg'unlikni talab etadi.

Salomatlik – vestibulyar reaksiyasining mustahkamligi o'yin davomida alohida ahamiyatga egadir. Chunki, universiyadachi o'yin davomida to'p bilan va to'psiz maydonda juda ko'p xarakat bajaradi. (sakrash, yugurish, burilish, engashish va xokazo). Vestibulyar apparat holati organizmning boshqa sistemalariga ancha ta'sir etadi. Yuqorida aytib o'tilgan chaqqonlik elementlarini tarbiyalashda, xarakatli o'yinlar vositasi yordamida o'zlashtirilgan xarakat malakalarini koordinasion birligi asosiy vositalardan biri bo'lib hisoblanadi.

Ayrim xarakatli o'yinlarda bajariladigan xarakatlargandbol o'yinidagi xarakatlarga o'xshab aniqlik xarakteriga ega bo'lib doim o'zgarib turadi. Xarakatli o'yinlardasportchilarning “muskul kuchini sezish”, “fazoni sezish”, “vaqtni sezish” va shu kabi xususiyatlari tarbiyalanadi.

Universiyadachilarning chaqqonligi tarbiyalashga mo'ljallangan xarakatli o'yinlar xarakatni tezkorlik va aniqlik bilan bajarishini talab etadigan o'yinlar bo'lishi kerak.

Ko'pchilik gandbolchi trenerlar mashg'ulot paytida gandbol elementlaridan tuzilgan, ayrim xollarda to'p bilan bajariladigan o'yin formasida shug'ullanuvchilarga bajartiradi mana shu o'yinlarda asta-sekin bajariladigan mashqlar murakkablashib borishi natijasida, gandbolchilarda yakka olishuv xissi, ayrim hollarda tez to'g'ri qarorga kelishi sifatlari tarbiyalanadi.

Universiyadachilarning sport trenirovkasi jarayonida chaqqonlikni tarbiyalash uchun maxsus mashqlarda foydalaniladi. Maxsus mashqlar o'z navbatida xarakat koordinatsiyasini rivojlantirishga yordam beradi.

- Universiyadachilarning o'ng va chap tarafida yotgan to'plarni navbat bilan tezda darvozaning tyrlı joylariga otish:
- Oldi va orqasida turgan o'yinchilarga to'p uzatish:
- Himoyachi devorga orqasi bilan turadi, oldida turgan hujumchi devorga to'p otadi. Himoyasi burilib, devordan qaytgan to'pni ushlaydi.

Har vaqtlarni aniq va tez bajarilishi tarbiyalovchi maxsus mashqlar:

- Darvozaga eng qisqa davr ichida etti marotaba to'p otish.
- Gandbo'lg'chilar bir- biriga qaragan holda tezlik bilan 10-20 marta to'p uzatadilar:
- Qorni bilan yotgan o'yinchi signaldan so'ng orqasiga yotadi va uzatilgan to'pni ushlab qorniga yo'tgan holda darvozaga otadi va hokazo.

Ayrim harakatli o'yinlar tarkibida yuqorida aytilgan mashqlar va shu mashqlarga o'xshash xarakatlar bor. Masalan, “to'pga yetib ol” degan harakatli o'yinda gandbolchilarning vaqtidagi to'pni qabul qilib uzatishlarga bo'lsa, “to'pni devorga ur” nomli harakatli o'yinda gandbo'lg'chilarning darvozaga to'p otish

harakatlari bor. “Odamboshilar gandboʻl toʻpi bilan”, “doira boʻylab toʻpni uzatish”, “odamboshiga toʻpni berma”, “marshdagi salkalar”, va “toʻpni neytral zoʻna ustida oshirish” kabi harakatli oʻyinlar yosh gandbolchilarning oʻyin paytida uchraydigan maxsus chaqqonlikni talab etadigan harakat elementlari bor. Chunki oʻyinchilarning mana shu harakatli oʻyinlar davomida toʻgʻri chiziq boʻylab va yoʻnalishni oʻzgartirib yuradilar, sakraydilar va shu harakat paytida toʻpni ushlash toʻp bilan yugurish va yurish, toʻpni otish kabi mashqlarni raqibdan ozod va raqibi qarshilik qilgan paytlarida bajaradilar.

Quyidagi maxsus chaqqonlikni tarbiyalaydigan ayrim oʻyinlarni keltiramiz va bu oʻyinlarni turli variantlar boʻylab, qoʻyilgan vazifalariga qarab bulardan munosiblarini tanlab olamiz.

“Toʻpga yetib ol”

Oʻyinga tayyorgarlik: maydonning oraligʻi 5-8 metr boʻlgan kvadratda 4 ta doira chiziladi. Doira diametri 1,65 metr har bir doiraga bittadan oʻyinchi turadi. Kvadrat diagonali boʻyicha roʻparama-roʻpara turgan oʻyinchilarga bittadan gandbol toʻp beriladi.

Oʻyinining borishi: signaldan soʻng toʻplarni oʻng tomonda doira ichida turgan oʻyinchilarga uzatish boshlanadi. Har bir oʻyinchining vazifasi chap tomonga turgan oʻyinchiga toʻpni uzatishdan iboratdir. Agar kimki toʻpni uzatishdan tutilib qolsa, uning qoʻlida ikkita toʻp boʻlib qoladi. Shu oʻyinchiga shtraf ochko beriladi. Toʻpni doiradan tashqariga uzatgan yoki toʻpni ushlab ololmagan oʻyinchi ham bitta shtraf ochko oladi. Oʻyin 10-12 minut davom etadi. Qaysiki oʻyinchi oʻyin davomida eng kam ochko olsa oʻsha oʻyinchi gʻolib hisoblanadi.

Variantlari:

1. Toʻpni oʻyin navbati bilan oʻng va chap tarafga uzatish mumkin.

“Toʻpni devorga ur”.

Oʻyinga tayyorgarlik: maydonni oʻrtasidan chiziq oʻtkazib, chiziq qarshisidagi devorga 1,5 m balandlikda polga parallel qilib chiziq oʻtkaziladi. Poldan chiziqqacha devordagi joy darvoza hisoblanadi. Oʻyinchidan 8 tadan 2 ta komandaga boʻlinadi. Xar komanda oʻz hohishiga koʻra maydonning u yoki bu yarmida joylashgan boʻladi.

Oʻyinining borishi. Toʻp maydon oʻrtasida ikkala komanda oʻyinchisi oʻrtasida tashlanadi. Toʻp maydonning u yoki bu tomoniga oʻtadi va shu maydondagi komanda darvozasiga otish uchun shart sharoit boʻlguncha bir biriga uztiladi. Qarshi komanda toʻp otilishi mumkin boʻlgan zoʻnada oʻyinchilardan devor tuzib, hamda individual mudofani tashkil etadi. Agar hujum qilayotgan komanda toʻpni devorga belgilangan “darvozaga” tekkiza olsalar, komandaga bir ochko beriladi. Raqib komanda oʻyinchilariga tezkorlik bilan toʻpni oʻyinga kiritadilar va hujumni oxiriga yetkazish uchun harakat qiladilar. Toʻpni qoʻl va koʻkrak bilan toʻsish mumkin. Oʻyin 10-15 minut davom etadi.

“Oʻyin qoidasi”

- Oʻyinchilarga maydon oʻrtasidagi chiziqni kesib oʻtish mumkin emas.

- Raqiblar devoriga (darvozaga) qaysi tomonda to'pni urgan bo'lsa, to'p o'sha komandaga qaytarib beriladi.
- Oyoq bilan to'silgan to'p uchun yoki uch marta noaniq otilgan to'p uchun shtraf beriladi.

Shtraf markaziy chiziqdan bir o'yinchi ximoya qilayotgan shartli "darvozaga" otiladi.

"Gandbol to'pi bilan odamboshilar".

O'yinga tayyorgarlik. Maydonda 5-6o'yinchi xohlagan joyiga joylashtiriladilar. Ulardan biri "odamboshi". O'yinchilardan biri qo'lida to'p bo'ladi.

O'yinning borishi signaldan so'ng "odamboshi" qo'lida to'p bo'lmagan o'yinchilardan birini ushlashga harakat qiladi, qolgan o'yinchilar tezlik bilan to'psiz bo'lgan o'yinchiga to'pni yetkazishni harakat qiladilar. Chunki, qo'lda to'pi bo'lgan o'yinchini ushlash mumkin emas. "Odamboshi" qo'lida to'pi bo'lmagan o'yinchini ta'qib etadi. Agar "odamboshi" to'pga tegib yoki to'pni ushlab olsa, to'p oxirgi marta qaysi o'yinchining qo'lidan chiqqan bo'lsa, o'sha o'yinchi g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi: Agar to'p maydon tashqarisiga qaysi o'yinchining aybi bilan chiqib ketsa, o'sha o'yinchi "odamboshi" bo'ladi.

Variantlari:

O'yinda gandbol to'pini o'rniga 2-3 kg li meditsina bolni qo'llash mumkin.

"Doira bo'ylab to'p uzatish".

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar doira bo'ylab qo'l uzunligida bir qatorga turib "birinchi" va "ikkinchi" nomerlariga bo'linadilar. "Birinchi" nomerlarga komanda "ikkinchi" nomerlar yana bir komanda bo'ladilar.

Yonma-yon turgan ikki o'yinchi ("birinchi" va "ikkinchi") komanda kapitanini qilib sanaladi.

O'yinning borishi. Signaldan so'ng kapitanlar to'pni yonidagi o'z komandasi o'yinchilariga uzatishni boshlaydilar. Shuni ayrish kerakki, birinchi komanda o'yinchilari o'ng tomonga to'pni uzatsalar ikkinchi komanda o'yinchilari chap tarafga uzatadilar. O'yin to'p yana komanda kapitanlariga qaytib kelgandan keyin kapitanlar to'pni balandga ko'taradilar. Qaysi komanda kapitaniga to'p tezroq yetib kelsa o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi 1. O'yinchilar to'pni albatta o'ziga eng yaqin turgan sherigiga uzatishi shart. Agar to'p komandaning bironta o'yinchisiga tushmasdan o'tsa, shu komandaga bitta shtraf ochko beriladi. 2. Agar to'plar havoda bir-biri bilan urishib ketgan holda, qaysi o'yinchilar ohirgi marta uzatgan bo'lsa shu o'yinchilar to'plarni olib joyiga turishadi va o'yinni davom ettiradi. 3. To'pni doira bo'ylab tez uzatib va kamroq shtraf ochkosini olgan komanda g'olib hisoblanadi. 4. To'pni ikki qo'l bilan uzatish mumkin. 5. To'pni faqat bir qo'l bilan uzatish mumkin. 6. To'pni o'tirgan holda uzatish mumkin.

"Odamboshi to'pni berma".

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar to'pni bir-biriga doirani kesgan holda yoki oradan uzatishlari mumkin. Faqat doirani ichidagi odamboshilar to'pni ushlab yoki unga tega olmasinlar.

Agar odamboshilaridan birontasi yuqorida aytilganni qila olsa yoki unga tega olsa, odamboshi doiradan tashqariga chiqadi. Odamboshining o'rniga doira tashqarisidan oxirgi marta to'pga kim tekkan bo'lsa shu o'yinchi odamboshining o'rniga o'tadi. O'yin vaqtini o'qituvchi belgilaydi. O'yin oxirida kim odamboshi bo'lgan bo'lsa, ta'kidlab o'tiladi.

O'yin qoidasi. 1. To'pni havodan, yerdan yumalatib yoki poldan sapchitib sheriklariga uzatish mumkin. 2. Agar to'p doira tashqarisida yerga tushib ketsa doira tasgqarisidagi o'yinchilar tezda to'pni yerdan ko'tarib, o'yinni davom ettiradilar. 3. Odamboshi to'pni havoda, yerda, doira tashqarisidagi o'yinchilar qo'lida ushlashi mumkin.

“O'rtadagi zona ustidan”

O'yinga tayyorgarlik. O'yinga 4-6 kishidan iborat ikki komanda qatnashadi. Ular qo'l to'pi maydonining ikki yarmiga joylashadilar. Maydon o'rtasi eni 10-12 metr bo'lgan neytral zona ajratiladi. Har bir komanda o'yinchilariga 3-4 tadan to'p beriladi. O'yinning borishi: Signaldan so'ng har komanda o'yinchilari to'plarni neytral zona ustidan raqiblari maydoniga otadilar.

O'z maydoniga tushgan to'plar tezkorlik bilan ortiga qaytarishga harakat qiladilar.

O'yinchilarning vazifasi shundan iboratki hamma to'plarni tezkorlik bilan raqiblar maydoniga o'tkazgan komanda g'olib hisoblanib, komandaga bir ochko beriladi. O'yin (har bir partiya) komandalardan birortasi 10 ochko olguncha davom etadi. O'yinning qoidasi: 1. O'yinchilarga neytral zonaga kirish mumkin emas. 2. Neytral zona tushib qolgan to'p o'yin oxirigacha turadi. 3. Qaysiki komanda o'yinchi otgan to'p raqiblar maydoniga tushmasdan tashqariga irg'ib ketsa bitta shtraf ochko beriladi.

Variantlar:

1. O'yinda 2-3 kg meditsina balidan foydalanish mumkin.

“Marshdagi salkalar”.

O'yinga tayyorgarlik. O'yinchilar ikkita komandaga bo'linib maydon chekkasidagi chiziqlarda sherenga holatida turadilar. O'yinning borishi: raxbarning signali bilan sherengada turgan o'yinchini bir-biriga qarama-qarshi tomonga marsh qiladilar. Marshdagi o'yinchilar (sherengalar) orqasi 3-4 metr qolganda o'yin raxbari kutilmaganda signal beradi. Signaldan so'ng u yoki bu komanda o'yinchilari o'z chegarasi tomonga qochadilar, ikkinchi sherenga ular ortidan yugurib ushlashga harakat qiladilar. Ushlangan o'yinchilar o'rnida qotib turadilar. Raxbar ushlagan o'yinchilarni sanaydi va o'yin yangidan boshlanadi. O'yinni 4-8 marta takrorlash mumkin. O'yin davomida qaysi komanda o'yinchilarni ushlasa, o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

O'yin qoidasi: 1. Ushlangan o'yinchilar qaysi joyda ushlangan bo'lsa, o'sha joyda o'qituvchi sanaguncha turadilar. 2. Chtgara chizig'idan tashqarida o'yinchilarni ushlash mumkin emas.

Variantlar: 1. Signallar tovush bilan, bayroqcha bilan, qo'lni ko'tarish bilan berilishi mumkin. 2. O'yinchilar vfrshda, yoxud o'tirgan holda, yoxud tik turgan holda yurishlari mumkin. 3. O'yinchilar marshda bir-biriga teskari holda yurishlari mumkin.

“Mahsus egiluvchanlikni tarbiyalash”

Egiluvchanlik deb, sportchi mashqni katta ampleturada bajarilishiga aytiladi. Shuning uchun sportchini katta ampleturada mashq bajarilishi uning egiluvchanlik qobiliyatini bildiradi.

Egiluvchanlik sportchi bo'g'inlarining anotomo-fiziologik xususiyatlariga va bo'linmalarini o'rab turgan umshoq to'qimalarning tonusini boshqaruvchi nerv sistemasining holatlariga bog'liqdir. Gandbol o'yinida qo'llanilgan texnik usullar ham sportchilardan egiluvchanlikni talab etadigan katta ampletudasi mashqlarni bajarishni talab etadi. Egiluvchanlik, boshqa jismoniy fazilatlarga bog'liq bo'lmasdan tayanch-harakat apparatining morfo-funksional holatiga va uni sistemalarini zvenolarning bir-biriga nisbatan harakatchanligi bilan belgilanadi. Gandbolchilarda egiluvchanlikni tarbiyalashda asosiy maqsadi. O'yinga muvofiq holda bo'lgan harakatlarni takomillashtirish va shu bilan bir qatorda egallangan harakat ampletudalarini saqlab qolishdir.

Egiluvchanlikni tarbiyalashni asosiy vositasi cho'zuvchi va harakat ampletudasi kattaligini talab etadigan umumiy va maxsus mashqlardir. Undan tashqari egiluvchanlikni tarbiyalashda harakatli o'yinlardan foydalanish katta samara beradi. Chunki harakatli o'yinlarda “cho'zuvchi ” mashqlar bor. Quyida tarkibida “cho'zuvchi ” mashqlar bor harakatli misol keltiriladi.

“Mushuk va ko'prikchi”.

O'yinga tayyorgarlik. Maydonda ikkita to'g'ri 15 metr chiziq chiziladi. Chiziqning 8-metri va oxirida diametri 1,5 bo'lgan ikkita doira chiziladi. O'yinchilar teng ikki komandaga bo'linib chiziqlar boshidagi startga kalonna holatida chiziladilar.

O'yinning borishi: o'qituvchi signalidan so'ng birinchi nomerlar startdan yugurib chiqadilar va yaqindagi doirada “ most” holatda turadilar. Birinchi nomerlar “ko'prik” holatiga turgandan keyin ikkinchi nomerlar yugurishni boshlaydilar. Ular birinchi nomerlar ostidan o'tib, ikkinchi doirada tizzalarini bukmasdan qo'lga tayangan holatni “mushuk” qabul qiladi. Ikkinchi nomerlar “mushuk” holatini qabul qilganlaridan keyin birinchi nomer yugurib ikkinchi nomerlar ostidan o'rmalab o'tadilar va ikkalasi qo'llarini ushlab start chizig'i tomonga yuguradilar. Ikkalasi start chizig'i kesib o'tgandan keyin 3- nomerli o'yinchi oldinga yuguradi va birinchi doirada “mostik” holatiga turadilar. Shundan keyin 4-nomerli o'yinchi yugurib “mostik” ostidan o'rmalab o'tadi va birinchi juft (1va2 nomerli) o'yinchilar harakatni qaytaradilar. O'yin qachonki 1va2 nomerli o'yinchilar dastlabki holatlariga qaytguncha davom etadi.

O'yin qoidasi: 1. Startdan signal berilishi bilan chiqishi mumkin. 2. "mostik" va "mushuk" holatini faqat doira ichida qabul qilishi shart. Har bir o'yin qoidasi buzilishiga bittadan shtraf ochko beriladi.

"Gimnastik marofon"

o'yinga tayyorgarlik: Maydonga snaryadlarni ma'lum qatorlik bilan qo'yamiz. "Kozyol". Mat yengil atletika baryeri, mat va yakka cho'p, mat va gimnastik bruslar. Snaryadlarning boshida 3-6 metr masofa start chizig'i o'yinchilar ikki komandaga bo'linadilar va kalonna turadilar.

O'yinning borishi: o'qituvchi signalidan so'ng birinchi komanda o'yinchilari hamma to'siqlardan o'tishi kerak. Yar bir snaryaddan qanday qilib o'tishi kerakligi avvaldan kelishib olinadi.

- Yengil atletika baryeri ostida o'rmalab o'tish
- Mat ustidan ikki marta do'mbaloq oshish.
- Yakka cho'p ustidan yugurib o'tish
- Gimnastik brus ustidan qo'lga tayangan holda yurib o'tish

Kalonnada turgan o'yinchilar birin-ketin snaryadlardan o'tadilar. Birinchi o'yinchi birinchi snaryaddan o'tgandan keyin ikkinchi snaryaddan chiqadi va shu tariqa o'yin davom etadi. Har bir komandaning birinchi nomeri startdan chiqqan o'yinchi vaqtdan to komandalarning oxirgi o'yinchi finishga qaytguncha o'tgan vaqt hisoblanadi. Qaysi komanda to'siqlardan o'tish uchun oz vaqt sarflagan bo'lsa o'sha komanda g'olib hisoblanadi.

"Mahsus tezkorlikni tarbiyalash".

Tezkorlik qobiliyati gandbolchining jismoniy tayyorgarligida asosiy o'rin egallaydi. Chunki o'yin paytida gandbolchilar tezlik bilan oldinga yugurishga, ezlik bilan o'z sherigiga to'pni uzutishga, oldinga uzatilgan to'pga tezlik bilan etib olishga, xujumchilarning harakatiga munosib ravishda tezlik bilan xarakat qilishni talab etadi. Gandbolchilarning tezkorlik qobiliyati o'yin paytida kompleks ravishda namoyon bo'ladi. Gandbolchilarning tezkorlik fazilatini namoyon bo'lishi bioritmga charchash darajasiga, muhit temperaturasiga va irsiy faktorlarga bog'liqdir. Shuning uchun tezkorlikni tarbiyalash boshqa jismoniy fazilatlarni tarbiyalashdan ancha qiyindir. Gandbolchi har bir harakatni o'yin sharoitiga qarab turli tezlikda bajaradi.

Masalan: oldinga uzatilgan to'pga yetish uchun gandbolchi katta tezlik bilan yuguradi, lekin darvozaga to'pni otadigan paytda qadamlari sekinlab darvozaga to'pni otadi. To'pni otishdagi harakat juda tezlik bilan bajariladi. Shu aytish kerakki, sportchining ayrim to'rlariga nisbatan gandbolchining harakati aniqlik harakteriga egadir va gandbolchi o'yin protsessida sodir bo'lgan vaziyatni qisqa vaqt ichida mushohada qilib ma'lum qarorga kelishi, ya'ni fikrlash qobiliyatini tezkorligi gandbolchining faqatgina ma'lum hodisalarga (Nur, tovush) javob berish reaksiyasining kuchiga bog'liq bo'lib qolmasdan, balki sportchining psixologik holatiga va sport tajribasiga bog'liqdir

Tezkorlik fazilati o'z navbatida uch xil asosiy ko'rinishdan iborat.

- Murakkab reaksiyalar tezligi
- Yakka harakat tezligi
- Harakatlar chastotasi tezligi

Quyidagi mahsus tezkorlikni tarbiyalash uchun harakatli o'yinlar keltirilgan. "Kun va tun".

O'yinga tayyorgarlik: maydon markazidan oralig'i 1-1,5 metr bo'lgan parallel chiziqlar o'tkazamiz. Liniyalardan 10-20 metr masofada chiziqlar o'tkazamiz. O'tkazilgan chiziqlarning tashqarisi komandalarning uyi hisoblanadi. O'yinchilar ikki komandaga bo'linib, markazda chizilgan chizig'i bo'ylab o'z maydoniga qaragan