

**O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI OLIY VA O'RTA MAXSUS
TA'LIM VAZIRLIGI.
BUXORO DAVLAT UNIVERSITETI**

Sport kafedrası

Ergashev Karim 7-2JM-11 talabasi

Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat yo'nalishi

**MAVZU: "GANDBOLDA XUJUM-XIMOYA
TAKTAKASINING TAVSIFI".**

”

5141900 – Jismoniy tarbiya va jismoniy madaniyat ixtisosligi
bakalavr darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISH

(2014-2015 o'quv yili)

Ilmiy rahbar: “Sport” kafedrasining
o'qituvchisi: O'.A.Farmonov

Bajardi: Ergashev Karim

BUXORO 2015 yil

Reja:

Kirish.

1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanishi.

2. Qo'l to'pi o'yinida o'yin taktikasi

2.1) ximoya taktikasi

2.2)urgatish usullari

2.3) xujum taktikasi

2.4) urgatish usullari

**II.3. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyiga
qo'yiladigan talablar**

a) Pedagogik tahlil sxemasi

5. Foydalanilgan adabiyotlar.

Kirish

Vatanimiz ravnaqi va xalqimiz farvonligini ta'minlashning muxim sharti bo'lgan xar tomonlama sog'lom va barkamol avlodni shakllantirish ismoniy tarbiya va sportni keng rivojlantirish xalq manfaati uchun butun borlig'i bilan kurasha oladigan insonlarni tarbyalashda sportning o'rni va axamiyati beqiyosdir.

Mustaqillik sharofati bilan sog'lom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi bo'lmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqlol g'oyasini strategik quroliga aylanib bormoqda. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan va raxnamoligida ushbu soxa qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yo'nalishlari dorirasida asrlarga teng o'zgrishlar va ulkan o'zgarishlar yo'lini bosib o'tib buyuk istqlol sari qanot yozmoqda. O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqmimizning boy ma'naviy saloxiyati va umuminsoniy qadriyatlariga xmda xozirgi zamon madaniyati iqtisodiyoti ilm fani va texnologiyasi so'nggi yutuqlariga asoslangan mukammal ta'lim tizimini barpo etish dolzarb axamiyat kasb etadi.

Mamlakatimizda ko'pdan ko'p xalqaro andozalarga mos sport inshootlarini barpo etilishi sportchilarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarga ishtirok etib muayyan yutuqlarga erishishini ta'minlaydi. Shu munosbat bilan O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997 yil 29-avgustidagi 9-sessiyasida ta'lim to'g'risidagi qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturi qabul qilindi. Yurtboshimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan dunyoviy bo'lgan ta'limning o'zbek modeli taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxassislari tomonidan e'tirof etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan umumiy ravishda shug'ullanish talabalarning kundalik extiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga bu talabalarni xar tomonlama rivojlantirishda sog'lom turmush tarzini rivojlantirishda ularni barkamol inson bo'lib, yetishishida qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etish asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Prezidentimiz tomonidan 2014-yil Soglom bola yili deb e'lon qilinganligi buning yorqin dalilidir. Shu asnoda bu farmoyish o'qituvchi murabbiylar va sport xodimlari oldiga yanada ma'suliyat yuklaydi. Bugungi kunda kasb- xunar kollejlarda va leseylari ukuv programmalarda talabalari uchun gandbol fanidan dars utildi bitiruv malakaviy ishining mavzusini yaratish zaruriyati tug'ildi.

Mazkur bitiruv malakaviy ishining maqsadi umumiy bosqich talabalarini o'z mutaxassisliklaridan tashqari yordamchi xisoblanadigan gandbolning jismoniy tarbiya tizmidagi o'rni zamonaviy bilimlarning axamiyati xaqida bilim berish ularda murabbiylik pedagogik va tashkiliy ishlar uchun zarur bo'lgan pedagogik kasb etishdir. Shu malakalar pedagogik amaliyotda va tashkiliy murabbiylik amaliyotida takomillashtiriladi.

ukuvchilar sport turlari bo'yicha musobaqlarni tashkil etish va o'tkazish malakalariga ega bo'ladilar.

Qo'l to'pi o'yinining moxiyati va tavsifnomasi

Qo'l to'pi keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish ularning salomatligini mustaxkamlashning eng ommabop binobarin eng qulay vsitalardan biridir. Bu kattalar uchun xam o'smir yoshlar uchun xam birdek ma'qul bo'lgan chinakam xalqil o'yin xisoblanadi. Musobaqlarda 12 o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40 x 20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarning maqsadi to'pni egallab olib dastlabki ximoya qilib ttsurgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha xarakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan xarakatsiz qoidalarga rioya qilinib, bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarining yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib 30-daqiqadan 60-daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida xar bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatiga ega. Ammo bu biln birga o'yin xar bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishni talab qiladi. Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi

shug‘ullanuvchilarning xar jixatidan uyg‘un rivojlanishiga yordam berdigan tabiiy xarakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta’sir etadi. Mashg‘ulotlar ta’sirida shuningdek musobaqlarda shug‘ullanuvchilarning ruxiy faoliyati takomillashadi. Tezlik reaksiyasi chamalash, ijobiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Qo‘l to‘pi o‘yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo‘lib xizmat qila oladi. Yo‘nalishni o‘zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda xarakat qilish yo‘llari bilan jismoniy sifatleri ayni paytda idoraviy xislatleri taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo‘l to‘pi xar qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo‘lgan sport o‘yinlar qatoridan joy olgan.

Qo‘l to‘pi o‘yini bugun maktab, litsey , kollej va oliy o‘quv yurtlarida keng qo‘llanilmoqda. Qo‘l to‘pi musobaqalari mexnatkashleri muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg‘ulotlariga jalb qilishning muxim vositasi sport maxoratini oshirishning xamda “Alpomish” “Barchinoy” me’yoriy talableri bajarishning asosiy omillaridan xisoblanadi.

Gandbol o‘yining asosiy qoidalari

Gandbol o‘yini tashqaridan kuzatilganda, oson va oddiydek tuyuladi. Ammo bu unchalik to‘g‘ri emas. Bunday oddiylik ortida juda katta mexnat, ya’ni ba’zi bir elementleri qayta-qayta mashq qilish yotadi.

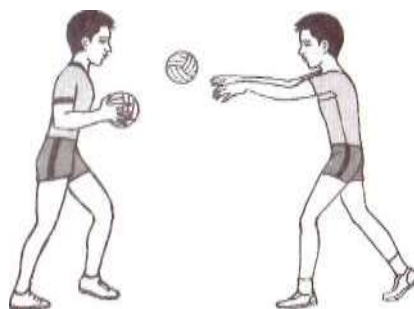
Gandbol o‘yini xarakatda siljishlar, to‘pni olib yurish kabilardan tashkil topgan. Yurish, siljish, to‘xtash. Xar bir sport turida biror-bir usulni bajarishdan avval dastlabki (standart) xolatni egallaydi.

Gandbolchi xam doim ximoya va xujum xolatini egallashga intiladi. O‘yinda barcha xarakatlar o‘yin xolatida bajariladi. Ximoyachi va darvozabon, o‘yingchilar xolati bir-biriga o‘xshashdir. O‘yinchi oyoqlarini biroz keng, tizzalerini bukibroq turadi. Oyoq uchleri bir chiziqqa joylashtirib, qo‘llarini tirsakdan ozgina bukib, kaftleri oldinga qaratadi. Bunday xolat sportchig

qat'iy turib, erkin siljishiga faqat ximoya qilishga emas, balki xujumga o'tishga ham imkon beradi.

Xujumchining xolati ximoyachinikiga biroz o'xshaydi. Qo'llari tirsakdan bukilgan va ko'krakka baravar turadi. Oyoqlar biroz bukilgan bo'lib bitta oyog'i va yelkasi oldinga chiqib turadi. Oyoqni ortiqcha keng qo'yib yuborish ham yaramaydi (40-50 sm dan oshmasligi kerak.) o'yin paytida sportchilar doimiy xarakatda bo'lib uni siljish, qadamlab, yugurib yurish, tez yurib sakrab va boshqa xarakatlar bilan amalga oshiradilar.

O'yinchi o'yinda raqibning aldash sherik bilan qulay vaziyat tanlash uchun to'xtashi mumkin. To'xtash ikki qadam yoki sakrash bilan bajariladi. Oyoqlar bukiladi. Gavda xarakat yo'nalishining qarshi tomoniga egiladi.



Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lishi va rivojlanish

1898-yil – qo'l to'piga asos solingan yil xisoblanadi. Daniyaning Ordrup shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X.Nil'son futboldan farq qiladigan, qizlar uchun ham mos keladigan, yog'inli xavoda zalda o'ynasa bo'ladigan yangi sport o'yinini yaratishga qaror qiladi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qiladi. Shu tariqa olamda “Xandbol” yuzaga keladi va keyinchalik tezda butun jaxonga tarqab ketadi.

1904-yili birinchi bo‘lib Daniya qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906-yili Kopengagen shaxrida qo‘l to‘pi o‘yining dastlabki qoidolari nashr etildi. Ushbu qoidalarning muallifi xam X. Nil’son xisoblanadi.

Sobiq Ittifoqda qo‘l to‘pi bo‘yicha birinchi yirik musobaqa 1928-yili I Butunittifoq spartakiadasi doirasida o‘tkazilgan. 1955-yilda Butunittifoq qo‘l to‘pi federatsiyasi tashkil topgan. 1962-yildan boshlab erkaklar va ayollar o‘rtasida muntazam Ittifoq chempionatlari o‘tkazilib turgan.

Xozirgi kunda Xalqaro gandbol federatsiyasiga dunyoning 123 davlati a’zo bo‘lib, jami 7 milliondan ortiq kishi gandbol bilan shug‘ullanadi. Shu jumladan, 1,4 million shug‘ullanuvchi sobiq Ittifoq mamlakatlari gandbolchilaridir.

XUJUM VA XIMOYA TAKTAKASINING TASNIFLANISHI

Xujum o‘yini texnikasi.

To‘pni egallagan xujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to‘p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiligini faqat maxsus usullar yordamida yengishi mumkin.

O‘yin taktikasining bu qismga to‘pni ilish, ushlash, to‘pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg‘itish (fint) va to‘siq (zaslon) qo‘yish usullari kiradi.

To‘pni ilish. Bu to‘pni egallashga imkon beruvchi usul. To‘pni bir va ikki qo‘llab ilish mumkin. To‘pni ikki qo‘llab ilishda qo‘llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik xosil qilinadi, barmoqlar to‘pga tekkanidan so‘ng, uchib kelgan to‘p tezligini pasaytirish uchun qo‘llar bukiladi.

To‘pni bir qo‘lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo‘lni silkitish ko‘pincha bunday xolatda tutash xarakatni tashkil etadi.

To‘pni bilan muvaffaqiyatli xarakatli qilish uchun uni to‘g‘ri ushlash lozim. Agar o‘yinchi uni ikki qo‘llab ushlasa to‘p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to‘pni bir qo‘llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan xam ushlash

mumkin. Faqat bu xolda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

To'pni uzatish asosiy texnik usul xisobalanadi. To'p uzatish ko'p usullar yordamida, ayniqsa, boshqalarga qaraganda ko'proq yuqoridan va qo'l panjalari yordamida bajariladi. Uzatish texnikasining bajarilishi to'p otish usulida xam farq qiladi.

Qo'llarni tirsak qismida bukkan xolda yuqoridan to'pni uzatish – qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

Keyingi vaqtlarda yashirin xolda- orqadan, bosh ortidan, oyoqlar orasidan to'p uzatish ko'proq ahamiyatga ega bo'lmoqda. To'p uzatish panjalarining faol ishlashi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida uzatilgan to'p aniqlik va tezlikdan yutadi.

To'pni yerga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining xarakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan xisobalanadi. To'pni yerdan xar xil: yuqoriroq va pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin itaradi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh tug'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab xar xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishi, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib xamda to'pga qaramasdan yerga urib yurishlar xozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muximi raqiblarga ktilmagan vaziyatda otish yo'nalishini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'nalitirishda, ayniqsa, tezlik muxim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiyasi va vazinin xisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi xarakati mushaklar qisqarishiga va gavdadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. Shuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (xarakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va xokazo) yaratishga qaratilgan.

Darvozaga to'p otish joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan xolatda bajariladi.

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

Xarakatda qo'lni yuqoridan bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestnyy shag) so'ng otish, chalishtirma qadamlarsiz otish va to'xtab otish.

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

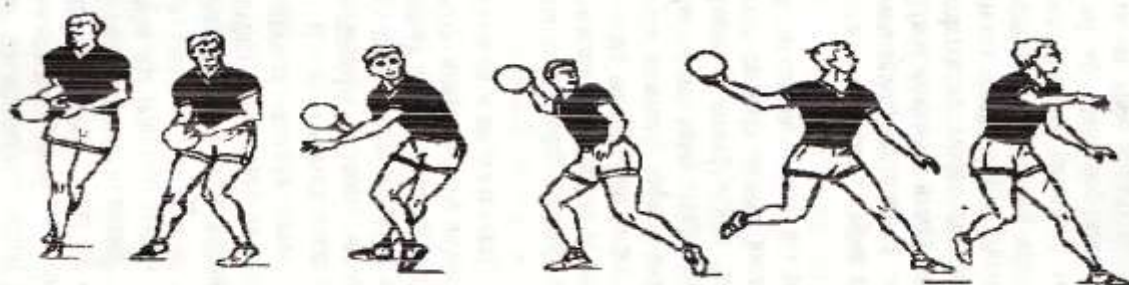
Yuqoridan qo‘lni bukib to‘p otish qo‘lni tez siltash yordamida bajariladi. Birinchi oldinga qo‘yilgan oyoqqa qarama-qarshi qo‘l to‘pi bilan orqaga suriladi va keyingi qadamda gavdaning yuqori qismi bilan birga siltanadigan qo‘l oxirgi chegarasigacha orqa tarafga burilishi kerak. Keyingi qadamni qo‘yishda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

Yuqoridan qo‘lni bukib to‘xtab to‘p otish – bu eng tez otish usulidir. Bu yerda dastlabki zaruriyat to‘pni sakrab ilish xisoblanadi, bunda to‘p otayotgan o‘yinchi qo‘lini siltashni boshlashi mumkin. Bu xolda o‘yinchi avval o‘ng oyog‘ini, so‘ng chap oyog‘ini bosadi, tovon esa xarakatning to‘xtashini ta‘min etish uchun xizmat qiladi.

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

Qo‘lni yuqorida bukib, sakrab (yuqoriga) to‘p otish uzoq masofadan (10-12 m) darvozaga xujum qilishda qo‘llaniladi. Qo‘lni siltash va to‘pni qo‘ldan chiqarish xavoda bajariladi. Depsinish keyinchalik oyoqda bajarilishi kerak. To‘p otayotgan o‘yinchi to‘p ushlagan qo‘lini orqa tomonga yuborib, to‘psiz qo‘lini oldinga chiqaradi, gavdaning yuqori qismini otayotgan tomonga burib, depsinishdan bo‘sh oyog‘ini bukishi lozim.

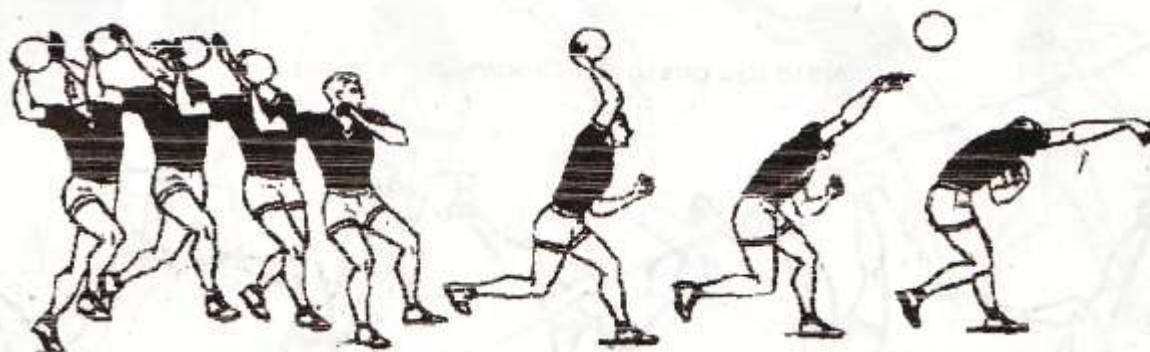
To‘pni darvozaga otish o‘yinchining sakraganda keyingi parvozining eng yuqori nuqtasida, ko‘krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi (5-rasm).



2—расм. Ҳаракатда қўлни юқорида букиб тўп олиш
(чалиштирома қадамдан сўнг)



3—расм. Юқоридан қўлни букиб тўп олиш.



4—расм. Юқорида қўлни букиб, тўхтаб тўп олиш.



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

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

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

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan xolda darvozaga otadi. Bunining ustiga, o'yinchi yiqilishning yo'nalishi xar xil- oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

Yuqorida qo'lning bukkan xolda yon tarafga egilib va yiqilib to'p otish bekik vaziyatda xujum qilishga imkon beradi.

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan xolda bajariladi. Ximoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun xujumchi to'p otishni bajarishda gavdasini to'psiz qo'li

tomnga egib, to'pni boshi ustidan va ximoyachilar qo'llari yonidan darvozga yo'naltiradi.

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida ximoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga "yolg'on" to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Xujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini ximoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldini egilgan oyoqqa o'tkaziladi. Gavda yon tomon bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi xolatiga qo'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va ximoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontaal xolatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi (6-rasm)



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

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan xolda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan xujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel

qo'yib "zonaga" sakraydi va to'pni xavoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan deysinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga deysingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan deysinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin deysinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi. (7-rasm)



Qo'lni yozib, yon tomondan to'p otish – bekik vaziyatda ko'p qo'llaniladigan usullardan biridir. Uni bel, son, tizza balandligida bajarish mumkin. Siltash yuqoridan to'p otishdagiday bajariladi. Chalishtirma xarakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki xolatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. Shundan keyin gavdaning og'irligi oldinda turgan oyoqqa o'tkaziladi, ko'krak darvoza tomon buriladi, qo'l tirsak bo'g'inida bukilib, maydonga parallel oldinga cho'ziladi. Keyinchalik qo'l silkitish xarakati tufayli to'g'rilanadi, una yelka xarakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi. (8-rasm)

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



Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qoʻlni bukmasdan toʻgʻri toʻp otishni bajarish mumkin. Toʻp ushlagan qoʻl tomonidagi oyoq bilan depsinish ximoyachilardan toʻpni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Koʻpincha bunday toʻp otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan xolda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan toʻp otayotgan qoʻli xarakatini oʻzgartirib, toʻpni yuqoridan emas, balki ximoyachilar gavdasi yoki qoʻllari bilan qoʻygan toʻsiqlar yonidan darvozaga yuboradi.

Darvozadan qaytgan toʻpni qayta urish. Darvoza ustunlariga urilib yoki darvozaabondan qaytgan toʻpni bir yoki ikki qoʻllab darvozaga otish mumkin. Bu xarakat sakrab, keyin esa yiqilgan xolda bajariladi.

Keyingi vaqtlarda darvozabonning toʻp otayotgan oʻyinchiga peshvoz chiqishi amalda koʻp qoʻllanilmoqda. Bunday xolatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada toʻp otishlar (darvozabon ustidan oshirib) maʼlum boʻlishicha, juda sermaxsul xisoblanadi. Toʻp otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa toʻpning traektoriyasi oʻzgartiriladi.

Toʻpni yerga urib sapchitib otish – darvozabonlar uchun eng murakkab toʻp otishdir. Ayniqsa, otgandan soʻng sapchib aylanib, oʻz traektoriyasini oʻzgartiradigan toʻpni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tugʻdiradi. Odatda, bu usul burchakdan xujum qilish paytida qoʻllaniladi. Toʻpni otish joyiga qarab oʻngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. Toʻpni aylantirishga bilak va kaftning tezkor xarakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

Chalg'itishlar (fint). Bu usulni to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan ko'proq uni qarshiliksiz qabul qilish uchun ximoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutulish masadida foydalaniladi. To'p bilan chalg'itishlar uzatishni, otishni yoki yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uun qo'llaniladi.

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

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

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

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

Chalg'itishlarni, ayniqsa, ximoyachini aldab o'tishda qo'llash muximdir. Bu bir va ikki qdamli xarakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam qo'yish, xamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.

To'siq. Bu xujumchilarning ximoyachilar panoxidan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka xolda va o'yinchilar guruxi tomonidan qo'yilishi mumkin.

Gurux bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha xujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan xujumchiga peshvoz chiqayotgan ximoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir .

O'yin texnikasi maxsus usullar kompleksi sifatida ko'rib chiqiladi. Ushbu usullar konkret vaziyatlarda qo'llaniladi. O'yin texnikasini o'rganish usul o'xshash belgilar asosida tuzilgan texnik usullar va usullar bo'limi, yoki klassifikatsiya ishlatiladi. O'yin texnikasini xujum texnikasiga va ximoya texnikasiga bo'linadi. Bu bo'limlarning har biri yana ikkita guruxlardan iborat: Joyni o'zgartirish texnikasi va to'r bilan xarakat qilish texnikasi. Xar bir gurux bir qator texnik usullarga ajratiladi. Xar bir texnik usul bir-biridan bajarish qismlari bilan farlanuvchi usullarni kiritadi.

Texnikaning tur-xili usullarning tasvirlanishi qismlashtiriladi.

Texnik variantlari – klassifikatsiyaning oxirgi darajasi. Texnik variantlari praktik yechimlarni olib texnik usullarni bajarish spetsifikatsiyasini tasvirlaydi. Texnik usullarni bir-biriga bo'liq qismlardan iborat bo'lgan xarakat tartibini namoyish etadi. Bunday qismlarni faza deb ataydilar. Tayyorlovchi asosiy va yakunlovchi fazalarni ajratish qabul qilingan. Texnik tayyorgarlik – bu sportchiga xarakatlar texnikasini o'rgatuvchi protsess. Ushbu protsess kurash olib borish variantlari vazifasini bajaradi va ularning usuli arsenalini qo'llab bilishi lozim. Raqib aktiv qarshilik ko'rsatganda sportchi texnik usullarni mustaxkam bajarib bilish, o'yinda ko'proq qo'llanilayotgan texnik usullarni kompleksini bilish kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak, kompleksini bilish kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak, texnik usullarni o'rganish davri muvaffaqiyatli o'tishi o'rganishning muntazam bo'lishiga bog'liq. O'rgatish – bu ko'p yillik protsess. Ushbu protsessni shartan ikkiga bo'lish mumkin. Boshlang'ich texnik tayyorgarlik muddati o'yinchi maxsulotiga asosiy fundament rolini bajaradi. Ushbu muddat davrida xarakat qobiliyatiga vujudga keladi va aloxida texnik usullar yoki frontal metod bilan bajarish o'rganiladi. Liniyalı metodni ma'nosi shundan iboratki keyingi texnika usullarni o'rganish faqatgina oldingi texnika va usullarni mukammallashtirgandan so'ng boshlanadi. Frontal metod ma'nosi shundan iboratki ayrim usullar bir vaqtda o'rganiladi.

1 – bosqichni davomligi, jismonan yetarli darajada tayyorlangan shug‘ullanuvchilar uchun o‘rtacha ikki yilgacha ekanligini tajribalar ko‘rsatadi.

Tayyorgarlikni ikkinchi davrida texnik usullarni bajarish vaqtida xarakterlar strukturasi kamolotga yetkaziladi, temp va ritm amplitudasi aniqlanadi, xarakterlar kelishilgan xolda erkin bajariladi, texnik usullarni bajarish vaqtida natijani aniqlik darajasi ko‘tariladi va texnik usullarni bittasidan ikkinchisiga erkin o‘tish qobiliyati kengayadi.

O‘yinchi raqib aktiv qarshilik ko‘rsatgan vaqtda va chalg‘ituvchi faktorlar bo‘lgan xolda xam usullarni erkin bajarishni o‘rganadi. Shu qatorda o‘yinchi charchagan va toliqqan xolda xam baland natijalarga erishish uun taktik yo‘nalishli texnik usullarni ishlatish kerak.

himoyada tayyorgarlikning vazifalari.

1. O‘yin asosini egallash
2. Taktik usullarni mustaxkam o‘zlashtirish.
3. O‘yinchining individual xususiyatlarini xisobga olgan xolda texnikani kamolotga yetkazish.
4. Gandbolchini komandada bajarayotgan o‘yin funktsiyalarini xisobga olgan xolda texnikani kamolotga yetkazish.
5. Mashg‘ulot va musobaqa vaqtida texnik usullarni ishonchli bajarilishini ta‘minlash.

Texnik tayyorgarlik vositalari

1. Kelishilgan xolda xarakter qilish qobiliyatini rivojlanishiga qaratilgan tayyorlovchi mashg‘ulotlar. Shu qatorni to‘pni yo‘nalishini va uchish tezligini xam xisobga olish kerak.
2. Jamlovchi mashg‘ulotlar
3. Ikki tomonlama o‘yin
4. O‘yin taktikasi bo‘yicha mashg‘ulotlar
5. Kontrol va musobaqalar.

Texnik tayyorgarlik metodlari

1. O'zlashtirilayotgan material bilan kinogramma, kinokal'tso va sxemalarni namoyish etish.
2. Tushuntirish. Tushuntirish tasvirli bo'lishi kerak va keng ma'noga, mazmunga ega bo'lishi lozim. Ko'pincha ko'rgazmalarni namoyish etish tushuntirish bilan navbatlanadi. Ushbu namoyishdan so'ng shug'ullanuvchilar texnik usullarni bajarishni sinab ko'rishlari mumkin.

Mashq sharoitida usullarni o'rganish.

1. Umumiy o'rganish metodi. Texnik usullarni butunlay o'rganish. Urganayotgan xarakat xaqida ko'proq to'liqroq tushuncha yaratadi va xarakatlanish qobiliyati tuzilishiga mustaxkam mantiq asos soladi.
2. Taqsimlashtirilgan metod. Texnik usul qism yoki fazaga bo'ladilar. Shu qatorda shug'ullanuvchilar uchun mukammallashtirish qiyin bo'lgan, yoki asosiy zveno ajratiladi. Usulni ayrim qismlarini o'rganishda ko'p uzoq to'xtamaslik kerak. Shug'ullanuvchilarni imkoniyat boricha xarakatlarni butunlay bajarishga olib kelish lozim.

Qiyinlashtirilgan sharoitda usul o'rganish.

1. Takroriy metod. Faqatgina ko'p yillik takrorlash bilim va maxorat texnikani ishonchli va barqaror mustaxkamlanishiga ko'maklashadi. Takrorlash sharoitni asta-sekin o'zgartirish murakkablashtirishni nazarda tutadi. Bu o'zgarish ixcham maxorat tuzilishi maqsadida qo'llaniladi.
2. Musobaqadgi vaziflarga qaraganda murakkablashtirilgan vazifalar: bir nechta to'pni olib borish, vaqt birligida xarakatlar sonini qulay eng yuqori tezlik bilan vazifani bajarish.
3. Raqib bilan bir sharoitda mashqlarni bajarish.
4. O'yin metodi
5. Metod texnikani kamolotga o'tkazish, maxsus fazilatlarni rivojlantirish, taktik maxoratlarni vujudga keltirish kabi vazifalarni yechadi.
6. Musobaqali metod.

Usullarni o'yinda mustaxkamlashtirish.

1. Maxsus yozuvlar yordamida usul bajarilishini taxlil qilish.
2. O'yinda texnik usul bajarish bo'yicha maxsus vazifalar.
3. O'yinli metod.
4. Musobaqali metod.

Gandbol rivojlanishi xaida qisqa ma'lumot. Gandbol keng tarqalgan sport o'yini. Musobaqada yetti o'yinchidan iborat bo'lgan ikki komanda qatnashadi. O'yin maydoni 40 x 20 m razmerli to'g'ri to'rtburchak. O'yinda qatnashuvchilar to'pni egallashga va uni raqib darvozasi ichiga yetishga intiladilar. Darvozalar darvozabonlar tomonidan ximoya qilinadi.

To'p bilan bog'liq xarakatlar faqat qo'l bilan bajariladi. To'p uchun kurash qoidalar ramkasida o'tadi. Xar bir o'yinchi raqibni aktiv qarshilik ko'rsatishga qaramay, xujum va ximoyada qatnashishi shart. Gandbol asosini tabiiy xarakatlar tuzadi: yugurish, sakrash, otish. Bular shug'ullanuvchilarda epchillik qobiliyatini rivojlantiradi. Nagruzka organizm sistemasiga yaxshi ta'sir etadi.

Mashg'ulotlar va musobaqalar ta'sirida psixika faoliyati kamolotga yetadi orientatsiya va reaksiya tezligi yaxshilanadi.

O'yin takmikasi.

Gandbol o'yini to'p bilan va to'psiz bajariladigan maxsus usullar yordamida olib boriladi. Xujum texnikasini va ximoya texnikasini ajratadilar.

Xujumda o'yin texnikasiga: to'ppi ushlashni va to'pni darvozaga irg'itishni qaratadilar. Ximoyada blok qilishni to'pni qo'lga kiritishni, to'pni raqib qo'lidan chiqarishni qo'llaydilar. Ximoyada darvozabon tarafdan to'pi saqlash va ishlatiladi. O'rtacha guruxni o'yinchilarning maydonda joy o'zgartirish usullari va ularning ximoyada va xujumda ishlatish formasi tuziladi. Xarakatlanishga tayyorgarlik o'yini diqqat bilan kuzatishi aniq bir dastlabki turishni egallashni ta'minlaydi.

Baland, o'rta va past turishlarga ajratiladi. Turishlarni tanlash o'yin vaziyatda bilan aniqlanadi. Boshqalarga nisbatan ko'proq oyoqlar buklangan va qadam kengligi qo'yilgan tana bir oz oldinga egilgan qo'llar buklangan va erkin xolda bo'lgan stoykani ishlatadilar.

Gandbolda joydan joyga ko'chish basketbol o'yinidagiday amalga oshiriladi.

Lekin siljish ma'nosini ko'payadi, chunki maydonda ko'proq xarakatlaniladi. Shuning uchun xar bir gandbolchi tex start qilishni , yugurish sustlashishini o'zgartirishni to'xtatish va burilishni to'g'ri ishlatishni va orqa tomon bilan oldinga erkin xarakat qilishni bilish kerak.

Xujumda o'yin texnikasi

Xujumchilar to'pni qo'lga kiritgandan keyin, o'z xarakatlarini faqat darvozaga kiritish uchun sarflaydilar.

Raqib qarshiligini maxsus usullar yordmida yengish mumkin. Bu eng murakkab texnika bo'limiga ulash va qo'lga kiritish usuli uzatishni olib borish va to'pni irg'itish kiradi.

To'pni qo'lga kiritishni ta'minlovchi asosiy usul. To'pni ikki va bir qo'l bilan ushlab olish mumkin. Bir qo'l bilan tutish qiyinroq lekin shu usl qo'llaniladi. To'p bilan samarali xarakat qilish uchun, uni birinchi o'rinda to'g'ri ushlash kerak. To'pni ikki qo'l bilan ko'krak balandligida ushlab tursangiz, uni nazorat qilish oson bo'ladi. Lekin to'pni bir kaft bilan ushlasa xam bo'ladi. Bunda to'pni juda xam qattiq qisishga urinmaslik kerak, chunki panja bu xolda erkin xarakatlanmaydi.

To'p uzatish ko'p usullar yordamida bajaradilar. Lekin ko'proq balanddan, pastdan va panja bilan chetdan berilgan uzatishlarni qo'llaydilar. To'pni balanddan buklangan qo'l bilan uzatish-gandbolda to'pni uzatish asosiy usuli. Oxirgi vaqtda ko'proq yoshinchi, orqa tomondan bo'lgan uzatishlar keyingi oyoqdan orasidan to'pni uzatish ko'p ma'noga ega bo'lgan.

Gandbolda to'pni olib borish basketbolda to'pni olib borish bilan farqlanadi. Gandbolda turish odatdan baland bo'ladi.

O'yinda bitta zarbali olib borishni ko'proq qo'llaydilar. Qo'lida to'p bilan uch qadam qilgandan so'ng gandbolchi to'p bilan yerga uradi va shu vaqt o'yinchi ruxsat berilgan to'p bilan uch qadamni ishladi.

Bunday to'pni olib borish o'yinchiga qulay pozitsiyani egallashga yordam beradi.

Irg'itishlar

To'p irg'itishni yaxshi natija berishi bir qator shartlar bilan bog'liq. Bular o'rtasida eng asosiysi bu raqib kutmagan vaqtda to'pni irg'itish. Shu qatorda irg'itish usuli va yo'nalishini oldindan mo'ljallash kerak. Maqsadga yetkazuvchi tezlik xam katta ahamiyatga ega. Irg'itishni ratsional texnikasi inertsiyani ishlatishidan va irg'ituvchi qo'l xarakatining keng amplitudasidan tuziladi. Qiynda bir necha qadamdan so'ng irg'itish juda qiyin. Qo'lni keng amplitudaga saqlangan xolda siljish qiyin, shuning uchun o'yinchi va trenerlar qisqalashtirilgan siljitish bilan irg'itish texnikasiga ko'p e'tibor berishlari shart. To'pni darvozaga turgan joydan mustaxkam otadilar. Keng tarqalgan usul – bu buklangan qo'l bilan balanddan irg'itish. Qo'lni silkitgan vaqtda to'pni xolati turlicha bo'lishi mumkin. U bosh orqasida kift to'g'risida bosh to'g'risida bosh tepasida yoki yonboshda bo'lishi mumkin.

Xarakterlangan xolda buklangan qo'l bilan balanddan iritishni 3 turi bor tezlashgan qadamlardan so'ng qadamsiz va to'xtalish bilan. Oxirgi usul natijasi. Ushbu usul shu bajarilishi bilan qulay buklangan qo'l bilan balanddan sakragan xolda irg'itishni darvozaga uzoq distantsiyadan xujum qilgan vaqtda ishlatadilar. To'pni irg'itgan vaqtda o'yinchi bitta yoki ikkita oyog'iga xam suyanishi mumkin.

To'pni uzatish.

Darvozabon tomondan to'pni tezlik bilan aniq yo'naltirish komandaga ximoyadan xujumga o'tish sharoit yaratib beradi. Buning uchun irg'itishni

buklangan qo'l bilan balanddan bajaradilar. To'p uzoq masofaga yo'naltirilida va o'ziga xos traektoriyaga ega bo'ladi.

To'pni ushlagach darvozabon uni zuatish uchun qulay xolni va yo'nalishni tanlaydi.

Darvozabon to'pni xar doim kuzatib turish shrt. U o'z xolatini o'zgartirmasligi kerak va aldovi xarakatlarga muxim bo'lmasligi lozim. Komandasi xujum qilgan vaqtda darvozabon olti yoki to'qqiz metrli chiziq yonida joy egallaydi va o'yinga kirishga tayyorlanadi. Chunki raqib kutilmagan xolda to'pni egallab xujum qilishi mumkin. Darvozabon to'pni ushlab olishga intiladi. Darvozabon o'yinlarni va to'pni kuzatib turishi va unga to'p uzatuvchi kutib olishi shart. To'pni o'yinchilar sakragan xolda xam ushlab olishlari mumkin. Iritishni yiqiladigan xolda xam bajarish mumkin. Ushbu usul ximoyachidan uzoqlashishga va darvozaga bo'lgan masofani kamaytirishga yordam beradi.

Ximoyada o'yin texnikasi

Xar bir o'yinchi ximoyada xam xujumda xam bir xil samarali xarakat qilib bo'lishi kerak.

Ximoyada o'yin texnikasida to'p qo'lga kiritish, blok qilish, to'pni raqib qo'lidan olish darvozabon tomondan to'pni ushlab turish kiradi. Ximoya qiluvchi xarakatlarga tayyor bo'lish uchun to'g'ri stoykani egallash kerak. O'yinchi oyoqlarini buklaydi, tana og'irligini to'g'ri bilgan qo'llar buklangan va biroz chetga va oldinga to'rilangan.

To'pni urib olish, to'pni olib beruvchi o'yinchi bilan kurashda bajarishi mumkin. Ximoyachi unga yaqinlashadi va zarba uchun qulay vaziyatni kutadi. Blok qilish, to'pni darvozaga otuvchi o'yinga qarshi xarakat qilishni eng asosiy vositasi. Baland, o'rta va past to'plarini blok qilishning ajratadilar. Blokni qo'l bilan ba'zida oyoq bilan xam bajaradilar. Agar darvozabon komandasi xujum qilsa, u olti yoki to'qqiz metrli liniya yonidan joy oladi va o'yinga kirishga tayyorlanadi. To'p qo'ldan chiqarilgan xolda va raqib darvoza tomonga

intilganda, darvozabon to'pni kiritishga xarakat qiladi, aks xolda u orqaga qaytadi. To'pni ushlash – darvozabon o'yinning asosiy bir elementlaridandir. Qattiq zarba bilan yetilgan to'pni ushlash qiyin bo'lsa xam uni qaytarganldan so'ng imkon boricha tezroq qo'lga kiritish kerak va tezda kontraplankaga o'ynashi kerak. Bu uchun darvozabon to'pni ushlashi kerak. Xammadan xam yaxshi bo'ladi, agarda ikki qo'l xam ishlatilsa to'pni saqlab turish darvozabon xarakatlari ichida asosiy o'yinga ega. Zarba vaqtida qo'lni panjalarini yoki barmoqlarini biroz orqaga tortish kerak. Darvozabonga to'pni saqlash va qaytarish uchun ikki yoki bitta qo'lni oyoqni va qo'lni bir vaqtda gavdani xam ishlatish lozim. Baland uchdigan to'plari darvozabon bitta yoki ikkita qo'l bilan saqlaydi. Agarda to'p chetga uchsa darvozabon chetga bir qadam qiladi yoki biroz oldinga sakraydi.

Darvozabon o'yinning texnikasi va taktikasi.

Jamoadar darvozabon eng qiyin va javobgarlik rolini bajaradi. Uning xarakatlaridan nafaqat ximoyani muvaffaqiyatli bo'lishi xatto komandani xujum qilishi xam bog'liq. Darvozabon uchun xam katta axamiyatga ega bo'y bo'lib xisoblanadi.

Shu qatorda u tezlik, chqqonlik, epchillik, qaytish, tirishqoqlik va chidamlilik kabi xislatlarga ega bo'lishi kerak. Darvozabon texnikasi turishlaria joy o'zgartirish to'pni qo'l bilan va oyoq bilan saqlash to'pni to'g'ri yo'nalitirsh va uzatishlardan iborat. To'p xolatiga nisbatan darvozabon xar doim to'p yo'nalishini kuzatib turishi lozim. U aldovchi xarakatlarga axamiyat bermasligi shart. Darvozabon to'pni qo'lga kiritib tez, aniq va ravon xolda uni to'g'ri yo'naltirsa, komanda muvaffaqiyatli ximoyadan xujumga o'tadi.

O'YIN TAKTIKASI

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

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

Taktikadagi asosiy vazifa xujum va ximoya xarakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vosita, usul va shakllarni belgilashdan iboratdir.

Qanday taktikani tanlash xar bir aloxida xolda jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruxlarga, maydonning axvoliga, iqlim sharoiti va xokazolarga bog'liq..

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab xujumdan ximoyaga va ximoyadan xujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun xam, tabiiyki, xar qaysi jamoaning xujum va ximoya xarakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga chambarchas bog'lanib ketgan bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, raqibini dog'da qoldirish usuli to'p bilan ximoyani yorib o'tishni ishlatish kerakligi yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi paytda to'p otishni xal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan xarakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik maxoratini namoyish qiladi. Demak, texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik xarakatlarini bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin qo'l to'pi o'yinidagi g'alaba

ko‘pincha taktik rejalar kurashi bilan belgilanadi. Taktika ikki jamoaning jismoniy, texnik va irodaviy tayyorgarlikdagi darajalari teng bo‘lganda, ulardan birini g‘alaba qilishini ta‘minlab beradigan muxim omildir. Oldindan mukammal o‘zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba’zi jamoalar xar qanday raqibga qarshi o‘ynaganda xam bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jixatdan bunday qashshoqlik, bir xillik maxoratning o‘sa borishiga to‘sqinlik qiladi. Xar bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o‘ynay bilishi kerak, aks xolda u, ayrim yutuqlarni bo‘lishiga qaramay, musobaqalarda katta g‘alabaga erisha olmaydi.

O‘quv-mashg‘ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e‘tibor beriladi. Xar bir o‘yinchi, va umuman jamoa xarakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo‘lishi lozim.

Xujum va ximoyada qo‘llaniladigan taktik xarakatlar qarama-qarshi vazifalarni yechish uchun qo‘llaniladi. Shuning uchun taktika ikki katta turkumga-xujum taktikasi va ximoya taktikasiga ajratiladi.

XUJUM TAKTIKASI

Xujum o‘yinni xal qiluvchi omildir, ya‘ni muvaffaqiyat ko‘pincha uning oxirgi natijasiga bog‘liq bo‘ladi. Xujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning ximoyadagi xarakatlari tartibini buzish va darvozaga to‘p otishda shaxsiy qarshiliklarni yengishdir. Xozirgi kunda qo‘l to‘pi o‘yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo‘l to‘pi o‘yinida ximoyadan xujumga o‘tish tezligi, taktik “kombinatsiya”larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

XIMOYA TAKTIKASI

Ximoyada o‘ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, xududiy va aralash bo‘lishi mumkin. Biroq qisman bo‘lsa xam boshqa usul elementlardan foydalanmasdan birgina usulda o‘nayverish xato bo‘ladi, chunki bu xol

ximoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Ximoyada o'ynash usullarini ximoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa xarakatlarining xammasi xujum qilayotganlar xarakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga xujum xarakatlarini xam muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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

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

Ximoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Ximoyadagi o'yin xam xujumdagi singari shaxsiy, gurux va jamoa xarakatlaridan iborat.

TAYYORGARLIK TURLARI

Nazariy tayyorgarlik. Nazariy bilim olish gandbolchilar sport maxoratini tezroq o'sishiga yordam beradi.

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni xisobga olish lozim. Suxbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruzachilar adabiy manbalardan, qo'l to'pi musobaqalari ma'lumotlardan, o'z ma'lumot sifatida foydalanadilar.

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

Amaliy mashg'ulot o'tkazish jarayonida shug'ullanuvchilarda, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar tug'iladi. Amaliy mashg'ulot paytida uzundan-uzoq nazariy tushuntirishlar berish noto'g'ri bo'lardi. Yaxshisi, to'g'ilgan savollarning xammasini xisobga olib qo'yib, ularga maxsus suxbatlarda, masalan, "Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati", "Yuksak sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli" mavzularida tayyorlangan suxbatlarda javob bergan ma'qul.

O'yinga yo'l-yo'riq berish. O'yinchi o'z jamoasining xam, uchrashiladigan jamoaning xam xususiyatlarini o'rganishi va chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy o'yinsha yo'l-yo'riq berishga puxta tayyorgarlik ko'radi, raqib jamoasi xaqida imkoni boricha ko'p ma'lumot to'playdi, mashg'ulot puxta tayyorlanib, konspekt tuzadi.

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

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

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

1. Bo'lg'usi o'yinning ahamiyati

2. Raqib jamoasi tavsifnomasi
3. Jamoa o'yinining taktik rejalari
4. Xar bir o'yinchilarga topshiriq.

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

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

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

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

II.3. Har bir jismoniy tarbiya o'qituvchisi va murabbiyiga qo'yiladigan talablar

- Ta'lim tarbiyani tashkil etishda maktab joylashgan atrof muhit ta'siridan kelib chiqqan holda pedagogik jarayonni tashkil etish (savdo nuqtalari, tarixiy obidalar, ko'p qavatli binolar, chekka hududlarida joylashgan, salbiy ta'sir etuvchi kungil ochar klublar)

- o'quv yili boshida ota-onalar bilan o'quvchilarning shaxsiy xususiyatlari haqida, jismoniy tarbiya darslarining mazmuni to'g'risida suhbat o'tkazish, chorak oxirida har bir o'quvchiga jismoniy tarbiya bo'yicha baho qo'yish, uning yutuqlari va kamchiliklarini ko'rsatish, ota-onalarga o'quvchining sog'ligi haqida axborot berishni (har bir sinf dasturida o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini aniqlashga doir testlar mavjud);

-. nosog'lom o'quvchilar bilan individual mashg'ulotlar o'tkazish, ularning jismoniy rivojlanishda tengdoshlariga yetib olishlari uchun barcha sharoitlarni yaratish, tibbiyot xodimlari bilan konsultatsiyalar o'tkazishni;

- jismoniy tarbiya darslarida o'quvchilarda bir-biriga nisbatan o'zaro xushmuomalalik, kattalarga hurmat bilan munosabatda bo'lish sifatlarini tarbiyalashlari, Vatanga muhabbat tuyg'ularini singdirishni;

- o'quvchilarga 1-sinfdan boshlab shaxsiy gigienaga rioya qilish ko'nikmalarini singdirishni;

- yuqori sinf o'quvchilarining o'quv fanidan ilgari olgan bilimlarini mustahkamlashlariga, ularni chuqurlashtirishlariga yordam berishni.

Haftasiga 12—14 soat hajmdagi qo'shimcha mashg'ulotlar xalq ta'limi bo'limlari yoki maktab rahbarlari tomonidan o'quvchilarning rivojlanish saviyasiga, yoshiga mos ravishda taqsimlanadi. O'qituvchilarga qo'shimcha haq tarbiyaviy soatlar hisobidan to'lanadi.

Maktabda jismoniy tarbiya mashg'ulotlari dars shaklida o'tkaziladi. Darslar umumiy rivoj-lantirish mashqlaridangina emas, balki turli snaryadlar,

trenajerlar, o'yinlar, o'zbek xalq qo'shiqlari, laparlari, raqslaridan foydalangan holda tashkil etiladi.

O'zbek maktablarining 5—9-sinflarida qizlar uchun turli balandlikdagi bruslarda gimnastika mashklari, tayanch sakrashlar va akrobatika bo'yicha dasturiy elementlar o'rniga milliy raqslar va ritmik mashqlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. O'qituvchi mashg'ulotlar davomida jismoniy tarbiyani boshqa o'quv fanlari bilan uyg'unlashtirib amalga oshirishi kerak.

O'quvchilarni guruhlariga bo'lish Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish uchun o'quvchilar o'quv-tibbiy guruhlariga bo'linadi. Guruhlar jinsiga, salomatligiga, jismoniy tayyorgarlik darajasi va qiziqishiga qarab shakllantiriladi.

O'quvchilarning guruxdardagi soni, instruktsiyada ta'kidlanganidek, 15 kishidan oshmasligi kerak.

Sog'lig'iga ko'ra maxsus guruhlariga yozilgan o'quvchilar shifokorlar tomonidan tekshiriladi. Ular bu o'quvchilarning jismoniy tayyorgarligi va jismoniy rivojlanishi yetarli darajada emasligi haqida xulosa beradilar. Ular bilan mashg'ulotlar alohida dastur bo'yicha o'tkaziladi. Agar asosiy guruxdagi o'quvchi o'quv yili mobaynida kasal bo'lgan yoki shikastlangan bo'lsa, uni istagan vaqtda, maxsus guruhga o'tkazish mumkin.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quv mashg'ulotlarini tashkil etish

O'quvchilar maxsus tibbiy guruhlariga yil boshida o'tkaziladi. Bu ish shifokorlarning (revmatolog, ortoped, davolovchi jismoniy tarbiya shifokori) xulosalariga ko'ra amalga oshiriladi. Tibbiy ko'rik quyidagilarni ham o'z ichiga oladi: qon va siydik tahlili, elektrokardiografiya, rentgen tekshiruvi, yurak-qon tomir va nafas organlarining funktsional standartlari.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari 5 oyda bir marta tibbiy tekshiruvdan o'tadilar. Bu tekshiruvlar qisqa muddatli kasalliklarni, shuningdek, jismoniy tarbiyaning o'quvchi organizmiga ta'sirini aniqlash maqsadida qat'iyon yakka tartibda o'tkaziladi.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari bilan jismoniy tarbiya darslari haftasiga 2 marta 45 minutdan (yoki uch marta 32 minutdan) imkon qadar ochiq havoda olib boriladi. Guruxdagi o'quvchilar soni 8--10 kishidan oshmasligi kerak. Tibbiy guruhlardagi asosiy ishlar dars mashg'ulotlaridir. Bu guruhlarda o'quv mashg'ulotlari jarayoni uch qismdan iborat bo'ladi: 20 minutgacha kirish, 20 minutgacha asosiy qism, 5 minuggacha yakuniy qism.

Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilari me'yoriy o'quv talablarini bajarishdan va musobaqalardan ozod qilinadilar. Ular uchun maxsus tashkil etilgan mashg'ulotlarda qatnashish majburiydir. Maxsus tibbiy guruhlar o'quvchilar bilan mashg'ulotlar o'tkazishda ular organizmining xususiyatlarini, funktsional imkoniyatlarining past darajada ekanligini, shuningdek, organizmning jismoniy yuklamalarga yetarli moslasha ololmasligini hisobga olishi lozim.

Maxsus tibbiy guruhlarda o'quvchilarga jismoniy tarbiya berish umumiy jismoniy tayyorgarlik mashg'ulotlari bilan cheklanmasligi kerak. Mashg'ulotlarning sog'lomlashtirish sari yo'nalganligi o'quvchilarning kun tartibida boshqa jismoniy-sog'lomlashtirish tadbirlari bilan mustahkamlanishi darkor.

PEDAGOGIK TAHLIL SXEMASI

Dars boshlanishi
 vaqti _____
 Dars o'z vaqtida boshlanishi _____
 Dars vazifalarini bayon etishning soddaligi, tushunarligi, aniqligi _____

Darsning tayyorgarlik qismi

1. O'quvchilarning yoshi, jinsi, tayyorgarlik xolatiga muvofiq jismoniy mashqlarni _____ tug'ri _____ nomlab tushuntirish _____
2. Mashqlarni bajarib ko'rsata olishlar (aniq, chiroyli ko'rsatish, ketma-ketlikka rioya etish) _____
3. Dars jarayonida o'qituvchining joy tanlashi (o'quvchilarga bulgan diqqat-e'tibori) _____
4. Mashqlarni bajarish paytida metodik ko'rsatmalarni o'z vaqtida berib xatolarni tuzatish _____
5. Qadi-qomat rasoligiga qaratilgan mashqlar _____
6. O'quvchilar jinsi, tayyorgarlik xolatiga jismoniy yuklamalarning muvofiqligi _____
7. Tug'ri nafas olishni nazorat qilish _____
8. Tayyorgarlik qismining yakuni (vaqt) _____ - _____
9. Tayyorgarlik qismining ijobiy va salbiy tomonlari _____

Darsning asosiy qismi

1. Ko'rsatmali uslublardan foydalana olish (o'qituvchi tomonidan harakat turini ko'rsatib berish, ko'rgazmali qurollardan foydalanish, tovush signallari) _____
2. O'qituvchining atamalarni tuliq bilishi va tushuntira olish qobiliyati _____
3. Tushuntirishning o'quvchilar yoshiga mosligi _____ - _____
4. O'rganish uslublarining tavsifi va natijasi (qismlarga bo'lib o'rganish uslublari) _____

5. O'quvchilarning mustaqil mashqlarni takrorlash va uning samaradorligi (o'yin, musobaka uslublari)_____
6. Darsning tahliliy ahamiyati_____
7. Xatolarni aniqlash va tuzatish_____
8. O'quvchilarning o'z xatolarini tahlil etishga jalb etish (guruhlar faolligini oshirish usullari, bo'linmalar ishini kuzatish)_____
9. Tashqi zurikkanlik xolatiga jismoniy yuklama muvofiqligi va darsning sog'lomlashtiruvchi ahamiyati_____
10. Dars jarayonida o'yinlarni o'tkaza olish tajribasini (tushuntirish, ko'rsatib berish, hakamlik, natijalarni aniqlash, o'yinning tarbiyaviy ahamiyati, o'yinning asosiy dars mazmuni bilan bog'liqligi)
11. O'quvchilar bilimi, tayyorgarligini tekshirish va baholash (MSNI, yakuniy nazorat) _____
12. O'quvchi faoliyati mustaqil o'rganish, bajarish, o'z xatolari ustida ishlash, o'z-o'zini nazorat qila olishga yunaltirish_____
13. Darsni bolalarni gomogen guruhlariga mo'ljallab tashkil etish_____
14. Ta'limda bolalarning individual guruhlarini umumsinf ishlarni optimal qo'shib o'tkazish_____
15. Ta'lim natijasining o'quvchi uchun shaxsiy qimmatga egaligini oshirish (motiv, xisssiyotlarga e'tibor qaratish)_____
16. O'quvchilarning shaxsiy erishgan natijalarga ko'ra ta'limning borishda o'zgarish qo'shimchalar kiritish _____
17. Uy vazifa va uning natijasini tekshirish_____

Darsning yakuniy qismi

1. Mashqlarning yakuniy qismiga muvofiqligi_____
2. Darsni yakunlash (uy vazifa) darsni o'z vaqtida to'xtatish_____

Dars jarayonidagi o'quvchilar tartib - intizomi va faoliyatining tahlili

Jismoniy mashqlarga qiziqish_____

Tartib-intizomga rioya etish (tartibni buzish sababli darsga va o'quvchiga munosabati)____

O'quvchining ko'rsatma va topshiriqlarini bajarish_____

1 Onglilik, mustaqil va faollik darajasi_____

2 O'quvchining mustaqil o'z-o'zini baxolay olish_____

3 Guruhga, rahbarlik qilish talablarini bajarish, navbatchilik, hakamlilik_____

Gandbol bo'yicha o'quv mashg'ulotida - turli xildagi harakatli o'yinlar, estafetalar, musobaqa elementlari kiritilishini va ularni kengroq qo'llash tavsiya qilaman. Har bir o'yin oldidan murabbiy uni olib borish uchun ko'rsatma berishi kerak, o'yindan so'ng, o'yin muhokama qilinadi. O'yinga ko'rsatma oldindan berilishi kerak, chunki o'yinchilar o'yin rejasi to'g'risida anik tasavvurga ega bo'lishlari lozim. O'ynalgan o'yinning muhokama yoki tahlilini mashg'ulotdan oldin o'tkazish tavsiya qilinadi.

O'quv yili tugagandan keyin jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'yicha nazorat tekshiruvi o'tkaziladi.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi.

O'qituvchining darsga tayyorlanishi ularning muvoffaqiyatli o'tkazilishi garovidir.

O'qituvchi darsga tayyorlanishni o'quv yili boshlanishidan ancha oldin boshlaydi. U dastur materialini o'rganib chiqadi ,uni o'tish izchilligini o'ylab chiqadi. O'qituvchi dastur materialini maktabning ahvoliga ,ob-havo sharoitiga muvofiq ravishda rejalashtirishga alohida etibor beradi . O'qituvchi darsga tayyorlanish jarayonida metodik adabiyotlar,boshqa pedagog o'qituvchilarning tajribasi bilan tanishadi va barcha ijobiy narsalardan o'z ishida foydalanadi.

O'qituvchi navbatdagi darsga tayyorlanishgda oldingi darslarning yakunlarinihisobga olishi ,qaysi materialni o'rganishni belgilashi kerak.

Darsga tayyorlanishga reja tuziladi va darsning aniq vazifalari belgilanadi.

Vazifalar aniq va tushunarli bo'lishi lozim, masalan, "Yon tomonga qadamlab yoyilish bilan tanishtirish", "Orqadan yelkadan oshirish usulida kichik to'pni uloqtirish bilan tanishtirish", "Hamma o'z bayroqchasiga", "Tarqaling" oyini bilan tanishtirish va boshqalar. Bunday ifodalar alohida mashq turlari bo'yicha dastlabki darslarni o'tishda ayniqsa yaxshi samara beradi. Darsning boshlanishida "Balandlikka sakrashni "qadamlash" usulida boshlash" degan ifoda g'oyat aniq bo'ladi. Mashg'ulot davomida vazifa quyidagicha ifodalanadi: "Yugurib kelib uzunlikka sakrashni davom ettirish". "To'pni nishonga uloqtirish malakalarini takomillashtirish" ifodalarima'qul keladi.

Agar bir turdagi mashqlar bir necha darsda o'tilsa, "tarkorlash" ifodasi qo'llanishi mumkin. Lekin nima uchun va nima maqsadda takrorlanishi albatta ko'rsatiladi.

Darsning aniq vazifalari belgilangach, avval asosiy qism so'ngra kirish va yakunlovchi qism uchun material tanlanadi. Materialni tanlashda takrorlash soni, mashqlarni bajarishga ketadigan vaqt miqdori belgilanadi. U o'g'irlik uchun ham, harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish uchun ham hal qiluvchi ahamiyatga ega bo'ladi.

Dars rejasida, shuningdek, joriy hisob masalalari ham aks etadi, ya'ni (qaysi mashq turi bo'yicha topshiriqni tekshirish, qaysi bolani tekshirish) uyga berish mumkin bo'lgan masalalarga katta e'tibor beriladi. Buning uchun o'ituvchi qo'llanishi zarur bo'lgan turli metod va usullari iker-chikirigacha nazarda tutadi.

O'qituvchi darsda mashqlarni o'tkazish chog'ida qayerda turishi, darsni qanday kuzatishi va o'quvchilarga rahbarlik qilishini oldindan hal etib olishi kerak.

O'qituvchi darsga tayyorlanayotib darsga kiritilgan barcha mashqlarni oldindan mashq qilib ko'radi (yaxshisi ,ko'zgu oldida). Ana shunda tayyorgarligini tekshirib ko'rishga imkon beradi.

Agar o'qituvshi dars rejasiga jihoz va anjomlardan foydalanishni taqozo qiladigan mashqlarni kiritadigan bo'lsa, buni dars boshlanishigacha hisobga olishi kerak. Bunda qanday jihozdan foydalanish, qanday asbob – anjom zarur bo'lishi, uni kim va qachon tayyorlanishi va mashg'ulotdan so'ng kim yig'ishtirib olishi ko'zda tutiladi. Darslarda asbob-anjomlardan oqilona foydalanish juda katta tarbiyaviy ahamiyatga ega.

Darsga tayyorlanishda o'quvchilarni ehtiyot qilish haqida ham o'ylash kerak. Buning uchun o'qituvchi yiqilish, shikastlanish va to'qnashishning oldini oluvchi tadbirlarni nazarda tutishi zarur (jihoz va asbob-anjomlarni tegishlicha joylashtirish, gimnastika to'shaklaridan foydalanish, mashqlarni bajarishda o'quvchilar sheriklariga yordam berishi va boshqalar).

Agar musiqa jo'rligidan ustalik bilan foydalanilsa, jismoniy tarbiya darslari juda muvoffaqiyatli o'tadi. Musiqa darslari his-hayajonni oshiradi, shug'ullanuvchilarning kayfiyatini yaxshilaydi, turli mashqlarni ritmik ravishda yordam boradi, o'quvchilarni estetik tarbiyalaydi.

Darslarda musiqa jo'rligining turli shakllari qo'llashi mumkin. Musiqa asbobini maxsus taklif qilingan musiqachi chalishi mumkin yoki magnit lantasiidan foydalanilsa bo'ladi.

Har bir dars musiqa jo'rligida bajariladigan juda ko'p mashqlardan iborat bo'lishi mumkin, chunonchi yurish, qomatli yurish, yugurish, raqsga tushib qadam tashlash, ritmik va nafas olish mashqlari, buyumlarsiz va buyumlar bilan bajariladigan umumrivojlantiruvchi mashqlar, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlari, uzun va qisqa arg'amchida sakrash va boshqalar. Musiqa jo'rligi o'yinlarning o'tkazilishini boyitadi, o'yin jarayonini to'ldiradi, his-hayajonga to'ldiradi. Masalan "Bolalarda tartib qattiq", "To'p qo'shniga", "Bo'sh o'rin", "Qopqon", "Hamma o'z joyiga", "Musiqali ilonlar", "To'p ortadagiga", "Durra" kabi o'yinlar musiqa jo'rligidagi o'yinlarning boshlanishi va tugashini, bir harakatdan ikkinchisiga o'tishni belgilashda asos bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Darsdagi musiqa jo'rligi qachonki o'qituvchi unga yaxshi tayyorgarlik ko'rganda ijobiy natija beradi: musiqa asbobi yoki magnet lentasidan tegishli kuy yoki plastinkalardan tanlanib foydalaniladi.

Jismoniy tarbiya darsining jadvalda navbat bilan qo'yilishi muhim ahamiyatga ega. Oxirgi darsga qo'yilsa, bu vaqtdan (45 daqiqa) to'la foydalanish imkonini beradi; o'quv kunining o'rtasidagi darslar esa shunday hisob bilan tugashi kerakki, bolalar qayta kiyina olsinlar va navbatdagi darsga tayyorlanib ulgursinlar.

O'qituvchi o'zining tashqi ko'rinishiga ytarli e'tibor berishi: u doimo tegishli formada bo'lishi, ozoda va bejirim kiyinishi hamda bolalarga bu sohada o'rnak bo'lishi lozim.

O'quvchilar ham xuddi o'qituvchi kabi darslarga puxta tayyorlanishlari zarur. Ular darslarda belgilangan sport formasida bo'lishlari zarur, o'qituvchining jixoz, asbob-anjomini tayyorlash, darsni tasgkil etish va boshqalar bilan bog'liq topshiriqlarni bajarishga doimo tayyor turishlari kerak.

O'quvchilarning zarur bilimlardan xabardor qilish uchun ular bilan avval qisqacha suhbat, keyin mashg'ulot o'tkaziladi. Shunda bolalar o'rnatilgan tartib va o'z majburiyatlari bilan amalda tanishadilar.

Bolalar bilan suhbatda kiyinish joyini belgilash, ularga kundalik kiyimlarini qanday taxlash va ilib qo'yish, dars oldidan qayerda va qanday tartibga saklanishlari kerakligini tushuntirish lozim.

Belgilangan tartibga dars oxirigacha rioya qilishi kerak. Yozma dars rejalari turlicha bo'lishi mumkin, ammo ularning har birida quyidagilar aks etishi lozim: dars kuni va soni; vazifalari, o'tiladigan joy, jihoz va asbob-anjom, mazmuni taqsimlash yoki takrorlash miqdori.

Odatda, dars mazmunini rejalashtirishda tashkiliy – metodik ko'rsatmalar yoki izohlar ko'zda tutiladi.

Darsda o'quvchilarga tushadigan jismoniy og'irligi. Jismoniy og'irlik deganda butun dars jarayoni va jismoniy mashqlarning shug'ullanuvchilar organizmiga ko'rsatadigan muayyan tasiri tushiniladi.

Jismoniy og'irlik ma'lum darajada jismoniy mashqlarning takrorlanishi, mashqlarni bajarishga ajratiladigan vaqt, shuningdek ularni bajarish sharoitlari bilan belgilanadi.

Barcha jismoniy mashqlar shug'ullanuvchilar organizmiga ta'sir ko'rsitadi: ba'zilar ko'proq, ba'zilar ozroq. Ko'p miqdordagi mashqlardan iborat dars ancha og'ir kechadi. Shunday ekan, darslardagi og'irlik har xil bo'lishi mumkin, o'qituvchi esa uni muvofiqlashtirib turishi shart. Bu o'quvchilarni toliqtiradi va ular ish qobiliyatiga yomon ta'sir ko'rsatadi. Shu bilan birgamashg'ulot juda yengil ham bo'lmasligi kerak, chunki unda mashqlarning organizmga ta'siri kamroq seziladi.

O'qituvchi har bir darsda o'quvchilar organizmiga yetarlicha og'irlik berishi kerak. Bu ta'limiy vazifalar bilan birga organism barcha a'zolarining faoliyatini yaxshilashni ham ta'minlaydi. Buning uchun jismoniy mashqlardan mohirona foydalanish va ularning shug'ullanuvchilar organizmiga qanday ta'sir etishni bilish kerak.

O'quvchi jismoniy og'irlikni oldinroq, dars rejasini tuzayotganga belgilaydi, dars jarayonida esa kuzatishlarga muvofiq ba'zi tuzatishlar kiritadi.

Bunday og'irlikni asta-sekin oshirib borishga intilish lozim. Katta og'irlikni darsning asosiy qismi o'rtasida berilishi lozim.

Og'irlik doimiy suratda oshib borishi mumkin emas, chunki mashqlar o'rtasida qisqa tanaffuslar bo'ladi, qolaversa mashqlar ham o'quvchilarga ta'sir etishi bo'yicha bir hil bo'lmaydi. Shuning uchun darsni tuzib va jismoniy og'irlikni belgilayotib yangi va qiyin mashqlar, kuchli harakatli o'yinlar, qat'iylik va botirlikni talab qiluvchi mashqlar, shuningdek topshiriqqa o'xshash va musobaqa elementlari bo'lgan mashqlar doimo ortiqcha og'irlik bilan bog'liqligini hisobga olish kerak. O'quvchilarga tushadigan og'irlik haddan

oshib ketmasligi uchun qiyin mashqlarni biroz oson mashqlar bilan, tanish mashqlarni esa notanish mashqlar bilan almashtirib turish kerak.

Og'irlikni muvofiqlantirishni ko'p miqdordagi, turli jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan bolalarning bir vaqtda shug'illanishlari qiyinlashtiradi. Mashg'ulotni o'rtacha jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lgan o'quvchilarga mo'ljallash kerak.

Jismoniy kuchliroq o'quvchilarga qo'shimcha topshiriqlar berish kerak. Zaifroq o'quvchilarni yoki bolalarni ortqcha og'irlik tutishidan ehtiyot qilish, ular bajaradigan mashqlarni kamaytirish lozim.

Darsdagi jismoniy og'irlik quyidagicha muvofiqlashtiriladi:

- a) o'yinlar va mashqlar miqdorini o'zgartirib;
- b) mashqlarni turlicha miqdorda takrorlash;
- c) mashqni bajarishga ajratilgan mashqni ko'paytirib yoki ozaytirib;
- d) mashqni bajarish meyorini o'zgartirib;
- e) harakatlar amplitudasini ko'paytirib yoki ozaytirib;
- f) mashqni bajarishni murakkablashtirib yoki soddalashtirib;
- g) mashqlarni bajarishda turli buyumlarni qo'llab.

Darsning zichligi. Darsning zichligi deganda unga ajratilgan vaqtdan maqsadga muvofiq juda unumli foydalanish tushiniladi. Vaqtdan qanchalik oqilona foydalanilsa, demak, dars shunchalik zich o'tgan hisoblanadi. Binobarin, dars zichligi og'irlikka, dars oldiga qo'yilgan vazifalarning bajarilishiga, o'quv dasturlarining muvoffaqiyatli amalga oshirilishiga va hokazolarga ta'sir ko'rsatadi. Har bir o'qituvchi dars zichligidan manfaatdor, chunki bu unga darsni to'liq o'tishga imkon beradi. O'qituvchi darsga tayyorlanishda dars o'tish rejasini ikr-chikirlarigacha o'ylab olishi va mashqlarni qayerda namoyish etishi, qayerda tushuntirish olib borishi, qayerda buyruq berishni aniq nazarda tutishi darkor.

Dars boshlanguncha zarur jihoz va asbob-anjomlarni tayyorlashi lozim. Bu asbob-anjomlarni joylashtirish yoki turli buyumlar (tayoqlar, to'plar, arg'amchilar va hokazo)ni tarqatishga kam vaqt sarflashga imkon beradi.

Darsni birdaniga ko'plab o'quvchilar shug'ullanadigan qilib tashkil etish darsni samarali qiladi. Shunda saflanish mashqlarini, yurish, yugurish, umumrivojlantiruvchi mashqlarni va boshqalarni bajarib ulgurish mumkin. Albatta dars zichligiga hamma vaqt birdek erishish qiyin, chunonchi sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, muvozanat saqlash mashqlarini bajarishda zichlikka erishish shular jumlasidandir.

Bir vaqtda shug'ullanadigan o'quvchilar sonini oshirish uchun iloji boricha ko'proq asbob-anjomlardan (bir xil yoki har xil) foydalanish zarur. Bunday paytda o'quvchilar snaryadlar siniga qarab ikki guruhga bo'linadilar va o'qituvchi har bir guruhga boshliq tayinlaydi. O'qituvchi o'z oldiga darsni zichlashtirish vazifasini qo'yar ekan, o'quvchilar butun dars davomida rejada belgilangan darajada band bo'ishlariga harakat qiladi.

Yuqori zichlikda o'tilgan dars o'quvchilarning faol shug'illanishlarini ta'minlaydi, organizmga tushadigan jismoniy og'irlikni oshiradi, uyushqoqlik va intizomlikni tarbiyalaydi.

Uyga vazifa. Bolalarni jismoniy tarbiyalashni darslardagina muvaffaqiyatli amalgam oshirib bo'lmaydi, chunki haftada bo'ladigan ikki-uch soatli mashg'ulot tegishli bilimlarni, jismoniy mashqlarga oid malaka va ko'nikmlarni mustahkam o'zlashtirishga kamlik qiladi.

O'quv materialini o'zlashtirishga katta samaraga erishish uchun o'quvchilar ko'proq mustaqil tarzda ishlashlari zarur. Bunday faoliyat turidan biri uyga berilgan vazifani bajarishdir. uygavazifa o'tilgan matirialni puxta egallashga, o'quvchillarda jismoniy mashqlar bilan muntazam shug'illanish ko'nikmasini tarbiyalashga yordam beradi va ularning so'g'lig'i hamda jismoniy rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi.

Uyga beriladigan vazifa umumiy va shaxsiy (har bir o'quvchini xususiyatlarini hisobga olgan holda) bo'lishi mumkin.

Uyga beriladigan vazifalarga taxminan quyidagilarni:

- a) badantarbiyaning dastlabki ikki mashqini bilish va bajara olishni;
- b) kalta arg'amchida sakrashni masgq qilishni;
- c) to'pni chap (o'ng) qo'l bilan irg'itish va ilib olishni;
- d) "Qopqon" va "Ikki sovuq" o'yin qoidasi va so'zini bilib olishni;
- e) Uch harakatda arqonga tirmashib chiqishni mashq qilishni kiritish mumkin.

Uyga vazifalar tushinarli, xafsiz, o'quvchilarning kuchi yetadigan, lekin shu bilan birga muayyan darajada qiyin bo'lishi lozim.

Har bir uyga vazifani o'qituvchi reja tuzishdan oldin o'ylab oladi. Uyga vazifa dars vaqtida beriladi (mashqlarni o'rganish bilan bog'liq ravishda), mashg'ulot so'ngida u yaqda o'quvchilarga eslatiladi. Bazan dars jarayonida uyga vazifalar o'zgartirib turiladi.

O'quvchilar uyga vazifani mazmuni va bajarish qoidasini aniq tasavvur etishlari uchun u batafsil tushuntirilishi kerak. Ayni paytda uni bajarish tartibi va o'rni (uyda, sport maydonchasi va hokazolarda) ham ko'rsatiladi. O'qituvchi vazifalarning bajarilishi talab qilsa, tekshirsa, baholansagina uyga vazifa berish o'zini oqlaydi. Bunday sharoitlarda uyga vazifa berish o'quvchilarni jismoniy tarbiyalash ishining omiliga aylanadi.

XULOSA

Mustaqillik sharofati bilan sogʻlom turmush tarzini kuchaytirish va barkamol avlodni tarbiyalash vositasi boʻlmish jismoniy tarbiya va sport borgan sari milliy istiqlol gʻoyasini strategik quroliga aylanib bormoqda. Oʻzbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan va raxnamoligida ushbu soxa qisqa vaqt ichida davlat siyosatining ustuvor yoʻnalishlari dorirasida asrlarga teng oʻzgrishlar va ulkan oʻzgarishlar yoʻlini bosib oʻtib buyuk istqlol sari qanot yozmoqda. Oʻzbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqmimizning boy maʼnaviy saloxiyati va umuminsoniy qadriyatlariga xmda xozirgi zamon madaniyati iqtisodiyoti ilm fani va texnologiyasi soʻnggi yutuqlariga asoslangan mukammal taʼlim tizimini barpo etish dolzarb axamiyat kasb etadi.

Mamlakatimizda koʻpdan koʻp xalqaro andozalarga mos sport inshootlarini barpo etilishi sportchilarni turli miqyosdagi xalqaro musobaqalarga ishtirok etib muayyan yutuqlarga erishishini taʼminlaydi. Shu munosbat bilan Oʻzbekiston Respublikasi Oliy Majlisining 1997 yil 29-avgustidagi 9-sessiyasida taʼlim toʻgʻrisidagi qonun va kadrlar tayyorlash milliy dasturi qabul qilindi. Yurtboshimiz I.A.Karimov tashabbusi bilan dunyoviy boʻlgan taʼlimning oʻzbek modeli taraqqiy etgan mamlakatlarning mutaxassisleri tomonidan eʼtirof etilmoqda.

Jismoniy tarbiya va sport bilan umumiy ravishda shugʻullanish talabalarning kundalik extiyojiga aylanmogʻi zarur. Shu bilan birga bu talabalarni xar tomonlama rivojlantirishda sogʻlom turmush tarzini rivojlantirishda ularni barkamol inson boʻlib, yetishishida qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xalos etish asosiy omil boʻlib xizmat qiladi.

Prezidentimz tomonidan 2010-yil Barkamol avlod yili deb eʼlon qilinganligi buning yorqin dalilidir. Shu asnoda bu farmoyish oʻqituvchi murabbiylar va sport xodimlari oldiga yanada maʼsuliyat yuklaydi. Bugungi kunda umumiy bosqich talabalari uchun gandbol fani boʻyicha oʻquv-uslubiy qoʻllanmani yaratish zaruriyati tugʻildi. Mazkur oʻquv-uslubiy qoʻllanma OʻzDJTI va jismoniy tarbiya fakulʼtetida taʼlim olayotgan umumiy bosqchi

talabalari uchun mo'ljallangan bo'lib, O'zDJTI ilmiy uslubiy kengashida ko'rib chiqilgan va tasdiqlangan namunaviy dastur asosida tuzilgan

O'quv uslubiy qo'llanmaning maqsadi umumiy bosqich talabalarini o'z mutaxassisliklaridan tashqari yordamchi xisoblanadigan gandbolning jismoniy tarbiya tizmidagi o'zni zamonaviy bilimlarning ahamiyati xaqida bilim berish ularda murabbiylik pedagogik va tashkiliy ishlar uchun zarur bo'lgan pedagogik kasb etishdir. Shu malakalar pedagogik amaliyotda va tashkiliy murabbiylik amaliyotida takomillashtiriladi.

Talabalar sport turlari bo'yicha musobaqlarni tashkil etish va o'tkazish malakalariga ega bo'ladilar. Texnik variantlari – klassifikatsiyaning oxirgi darajasi. Texnik variantlari praktik yechimlarni olib texnik usullarni bajarish spetsifikatsiyasini tasvirlaydi. Texnik usullarni bir-biriga bo'liq qismlardan iborat bo'lgan xarakter tartibini namoyish etadi. Bunday qismlarni faza deb ataydilar. Tayyorlovchi asosiy va yakunlovchi fazalarni ajratish qabul qilingan. Texnik tayyorgarlik – bu sportchiga xarakter texnikasini o'rgatuvchi protsess. Ushbu protsess kurash olib borish variantlari vazifasini bajaradi va ularning usuli arsenalini qo'llab bilishi lozim. Raqib aktiv qarshilik ko'rsatganda sportchi texnik usullarni mustaxkam bajarib bilish, o'yinda ko'proq qo'llanilayotgan texnik usullarni kompleksini bilish kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak, kompleksini bilish kabi qobiliyatlarga ega bo'lishi kerak, texnik usullarni o'rganish davri muvaffaqiyatli o'tishi o'rganishning muntazam bo'lishiga bog'liq. O'yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to'g'ri xarakter qilishga bog'liq. Buning uchun o'yinni boshqarishda xilma-xil taktik vositalardan foydalanmoq kerak.

Taktika deganda, uyinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa xarakterlari tashkil qilinishi, ya'ni jamoa uyinchilarining muayyan rejaga binoan aynan shu, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi xarakterlarni tushunish kerak.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Ayrapetyants L.R. Valeybol: Kniga trenera T.1995
2. Akramov J.A. Obosnovaniya metodiki kontrolya i analiza biomekhanicheskix xarakteristik broska po vorotam v gandbole: Avtoreferat na soiskanie kand.n.ped nauk M.1992
3. Akramov R.A. Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash T.1989
4. Gandbol: Pourochnaya programma dlya DYuSh M.1984
5. Gorbalyauskas Ch.L. Igraem v ruchnoy myach. M. 1988
6. Darslik va o'quv qo'llanmalari mualliflarining seminar materiallari T. 2004
7. JGF jurnali. Germaniya. 1998 № 4
8. Ignateva V.Ya. Gandbol: Uchebnoe posobie M. 1983
9. Kazakov P.N. Futbol T. 1981
10. Karimov F.A. Sport kurashi nazariyasi va usuli T. 2001
11. Klusov N.P. Taktika gandbola M. 1980
12. Navikov A.D. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi T. 1975
13. Нуримов Р.И. Эффективность совершенствование высококвалифицированных футболистов в связи с результатами её контроля: автореферат на соискание канд.пед.наук М 1982
14. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi. Darslik T. 1990