

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

NAMANGAN DAVLAT UNIVYERSITETI

5141900 - PEDAGOGIKA VA JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

4-KURS -GURUH BITIRUVCHISI

Ortiqaliyev Akbarmirzo Ismoiljon o'g'lining

BITIRUV

MALAKAVIY ISHI

**MAVZU: Sport o'yinlari (gandbol)da texnik taktik tayyorgarliklarini
tashkil qilishni o'rgatish uslubiyoti**

ILMIY RAHBAR :

dotsent B. SH. MADAMINOV

Namangan 2016

M U N D A R I J A

KIRISH.....	3
I. BOB. SPORT O'YINLARI (GANDBOL)DA TEXNIK TAKTIK TAYYORGARLIKLARINI TASHKIL QILISHNI O'RGATISH USLUBIYOTI.....	6
1.1. Gandbolchilarda texnik tayyorgarlik tavsifi.....	6
1.2. Gandbolchilarda taktik tayyorgarlik tavsifi.....	35
Xulosa.....	40
II. BOB. TADQIQOTNING MAQSADI, USLUBLARI, TASHKIL ETISH VA OLINGAN NATIJALARNI UMUMLASHTIRISH.....	41
2.1. Tadqiqotning maqsadi	41
2.2. Tadqiqot uslublari.....	41
2.3. Tadqiqotni tashkil etish.....	41
2.4. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.....	41
III. BOB. GANDBOL SPORT TURINI TEXNIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISHDA XUJUM VA HIMOYA TAKTIK HARAKATLARI	44
3.1. Gandbol sport turini texnik tayyorgarlikni shakllantirishda xujum va himoya taktik harakatlarini rivojlantirish.....	44
3.2. Gandbol sport turini texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi (jismoniy tarbiy o`qituvchilari va murabbiylar nigohida).....	53
Xulosa	64
XULOSA.....	65
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	66

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Bugungi kunda bolalar va o'smirlar, ularning salomatligi, ijtimoiy manfaatlariga Davlat siyosati darajasida e'tibor berilmoqda. Bundan asosiy maqsad yosh avlodni salomatligini mustahkamlash, intellektual salohiyatini oshirish, millat genafondini tozaligini, salomatligini ta'minlash, komil insonni tarbiyalashdir.

Sog'lom, bilimli va fidoyi farzandlari bo'lgan xalq, albatta, o'zining buyuk kelajagini barpo etadi. Shuning uchun jismoniy tarbiya va sportning ommaviyligini ta'minlash, uni rivojlantirish barkamol shaxsni tarbiyalashning muhim shartidir".

Barcha ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya darslarini amaliy mashg'ulotlarda (gandbol, engil atletika, futbol, Gandbol, tennis va hokazo) esa sport mahoratiga yerishish bilan bir qatorda ularning jismoniy chiniqtirish xususiyatlari, sport orqali Vatanimizning shuhratini olamga yoyishdek eng ulug'vor va o'ta mas'uliyatli tarbiyaviy jarayonlar singdirib borilmoqda.

Umumiy o'rta ta'lim maktablarida, akademik litsey va kasb-hunar kollejlarida, oliy o'quv yurtlarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarini gandbolsiz tasavvur qilish qiyin.

Gandbol sport turi – o'z mohiyati, mazmuni va rom qiluvchi turli o'yin malakalari va kombinatsiyalari bilan millionlab kishilarni o'ziga jalb qilib kelmoqda.

Ma'lumki, muqaddam gandbol o'yinida hujum zarblari asosan vyertikal sakrash orqali ijro etilib kelingan bo'lsa, sunggi yillarda bu malakalarni himoya zonasidan amalga oshirilishi borgan sari kuchayib borayotganligi diogonal (balandga, uzunlikka) yo'nalishda sakrash qobilyatini ham izchillik bilan shakllantirish zaruriyatini o'rta tashlamoqda.

Ta'kidlash o'rinliki, sakrab ijro etiladigan o'yin malakalari (hujum zarbasi, to'siq qo'yish, uzatish, qabul qilish, to'p kiritish) bir musobaqa uchrashuvi davomida 300-600 marotaba qaytarilishi mumkin.

Demak, yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayonida, ayniqsa dastlabki o'rgatish bosqichida, jismoniy sifatlarni rivojlantiruvchi mashqlarni va harakatli

o`yinlarni qo`llash samaradorligini tadqiqot asosida isbotlab berib o`quvchilarga gandbol to`pini boshqarish texnikasiga o`rgatish bugungi kunning o`ta dolzarb masalalaridan biridir.

Yuqoridagilardan kelib chikib, mazkur ishning dolzarbligi sog`lom turmush tamoyillarini yoshlarning qalbi va ongiga singdirish, kundalik ehtiyojiga aylantirishga yo`naltirilgan tegishli tuzilma va boshqaruv mexanizmini yaratish, ular orqali hududlarda ommaviy sport harakatlarini shakllantirish, o`zlari tanlagan (ya`ni gandbol) sport turlari bo`yicha muntazam shug`ullanishga ta`minlashga yordam byeradi.

Shunga asoslanib aytish mumkinki, bitiruv malakaviy ishining tanlangan mavzusi dolzarb masalalaridan biri bo`lib hisoblanadi.

Tadqiqotni maqsadi. Kasb-hunar kolleji o`quvchilariga gandbol to`pini boshqarish texnikasini o`rgatish samaradorligini ilmiy-pedagogik tajriba asosida o`rganishdan iborat.

Tadqiqotning vazifalar. - Yosh gandbolchilarda texnik tayyorgarlik darajasini qiyosiy baholash;

-texnik tayyorgarlik ko`rsatgichlarini jismoniy sifatlarni tarbiyalash yordamida shakllantirish imkoniyatlari o`rgatish;

- tadqiqot va pedagogik tajriba natijalari asosida amaliy tavsiyalar ishlab chiqish va yosh gandbolchilarni tayyorlash jarayoniga tadbii qilish.

**Tadqiqotning ob`ekti.** Kasb-hunar kolleji o`quvchilarini gandbol sport turi bilan shug`ullanuvchilarning jismoniy tayyorgarlik jarayoni.

Tadqiqotning predmeti. O`quvchilarda jismoniy sifatlari orqali ularning texnik tayyorgarligini takomillashtirish, ko`nikma va malakalarni shakllantirish sharoitidagi faoliyati.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. - Gandbolchi holatlari va maydon bo`ylab harakatlanish, to`p uzatish, zarba berish texnikasi tadqiqot asosida saralab olindi.

Qayd etilgan malakalar texnikasi muvofiq gandbol to`pini texnikasini boshqarish orqali maxsus mashqlarni muntazam ko`llash natijasida nisbatan qisqa muddat ichida samaraliroq shakllandi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Olingan tadqiqot natijalari, ularning tahlili, mulohaza va xulosalar hamda ishlab chiqilgan amaliy tavsiyalar gandbol bo'yicha o'tkaziladigan o'quv-trenirovka mashg'ulotlariga tadbiq etilishi yosh gandbolchilar texnik tayyorgarligini samarali shakllantirish imkoniyatini oshiradi.

I. BOB. GANDBOLCHILAR TEXNIK-TAKTIK TAYYORGARLIGINING HUSUSIYATI

1.1. Gandbolchilarda texnik tayyorgarlik tavsifi

Texnik tayyorgarlik

Har bir o'yinchining texnik mahorati - uning ixtiyorida bo'lgan, ijro etishni yaxshi bilgan o'yin vazifalarini hal etish uchun kerakli texnik usullar turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir. Mashg'ulotning bosh vazifalaridan biri - gandbol texnikasini har tomonlama egallashdan iboratdir. Mazkur vazifani hal qilish uchun:

1) o'yinning barcha hozirgi zamon texnik usullarini bir xil darajada egallagan bo'lishni va ularni turli shart-sharoitda yanada takomillashgan usullar bilan bajarishni bilishni;

2) bir usulni ikkinchisi bilan turli izchillikda qo'shib olib bora bilishni;

3) jamoa bo'lib bajariladigan harakatlarga bog'liq ravishda o'yin paytida ko'proq foydalaniladigan hujum va himoya usullarini egallashni;

4) erkin va ixtiyoriy harakatlarda ishlatiladigan usullarning umumiy muvofiqligini tobora oshirib, ijro sifatini muntazam yaxshilab borishni talab qiladi.

Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish umum-nazariy asoslarga quriladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy-iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Mashg'ulot jarayonida usulni bajarish texnikasini nimalar xisobiga yaxshilash mumkinligini aniqlash kerak. Buning uchun quyidagi harakat sifatlarini, ya'ni tezkorlik, kuch, chidamlilik, egiluvchanlik, epchillik va hokazolar darajasini yuqori ko'tarish samarali yordam beradi.

Jamoaning mahorati o'yinchilardagi texnik tayyorgarlikning darajasiga bog'liq. O'yin uchun zarur bo'lgan barcha uslublar va ularni bajarish usullari texnik tayyorgarlik jarayonida oshib boraveradi, shu bilan birga sportchining shaxsiy qobiliyati va jamoa uchun zarur bo'lgan umum harakatlar takomillashadi.

Texnikani takomillashtirish uchun ma'lum bo'lgan barcha usullardan foydalaniladi. Shular jumlasidan, takrorlash usuli ko'proq tarqalgan. Shuningdek, musobaqa usullarining barcha turlaridan ham foydalaniladi.

Texnika - o'yinning asosi. Faqat uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

Texnik tayyorgarlik – mashq bajarishning shunday usuliki, harakat faoliyati vazifasini maqsadga muvofiq va kam kuch sarf etib bajarishni tushunamiz.

Gandbol texnikasini egallashtirishdagi asosiy vazifa, bu jarayon o'yinchi tomonidan biomexanik harakat va harakat malakalarining o'zlashtirilishi, amaliyotda bu harakat malakalarini yuqori darajada takomillashtirishdir.

Yuqori sport natijalarini ko'rsatish faqat gandbolchini texnik tayyorgarligi asosida komandani texnik tayyorgarligini va maxoratini belgilaydi. Buning uchun:

1. Barcha texnik malakalarni o'zlashtirish va bu texnik malakalarni zamonaviy usulda bajara bilish. Texnik maxoratni ko'rsatkichi – o'yinchini har tomonlama texnik tayyorgarligiga bog'liq.

2. Texnik malakalarni har xil usulida bajara olish, o'yin davomida jamoada ma'lum bir faoliyatni bajarish va ularni o'yin paytida qo'llash. Mana shu ko'rsatkich orqali texnik mahorat va sport texnikasidan unumli foydalanish aniqlanadi.

3. Texnik (priemlarni) malakalarni barqaror bajarish.

O'yin davomida raqib tomonidan qo'llaniladigan qarshi harakatlar va har xil halaqit byeruvchi ta'sirotlar, maqsadga muvofiq javob berish. Bu ko'rsatkich orqali texnik tayyorgarlikni turg'unligini bilish mumkin.

Texnik tayyorgarlik – bu ko'p yillik ixtisoslashtirilgan pedagogik jarayon bo'lib, musobaqa taqdirini hal qiluvchi o'yin malakalari texnikasini o'zlashtirish va uni shakllantirishga qaratilgan tayyorgarlik turidir. Dastlabki o'rgatish bosqichida texnik tayyorgarlikni maqsadga muvofiq tashkil qilish o'rta muhim ahamiyat kashf etadi.

Texnik tayyorgarlik ko'rsatgichlarining samarali shakllanishi tayyorlov, yondoshiruv, maxsus va o'yin mashqlaridan qanchalik to'g'ri foydalanishga bog'liq.

Gandbolda texnik tayyorgarlik o'yin davomida amalga oshiriladigan xujum va ximoya texnikasiga oid harakat malakalariga o'rgatish hamda sekin-asta shu malakalarni shakllantira borish jarayonlarini o'z ichiga oladi.

Hujum va himoya texnikasiga o'rgatishda dastavval gandbolchiga xos xolatlar va maydon bo'ylab harakat qilish, so'ng to'p uzatish - qabul qilish, to'p kiritish – uni qabul qilish, zarba berish va to'siq qo'yish malakalariga ahamiyat qaratiladi. Holat va harakatlanishlar quyidachilardan iborat: to'pni uzatishdagi holat: hyoklar, tizza, gavda, elka-qo'llar – barmoqlarning joylashishi. To'p kiritish, zarba berish, to'siq qo'yishdagi xolatlar.

Maydon bo'ylab harakatlanishlar ham turliga bo'lib, har hil yo'nalinlarda ijro etiladi. Masalan, o'nga, chapga, oldinga, orqaga yurish, yugurish, siljish, xatlash, sakrash, sirg'anish va hokozo. Ushbu harakat malakalari avval alohida o'rganiladi, so'ng o'yin malakalariga qo'shib ijro etiladi.

Hozirgi kunga kelib yosh gandbolchilarni tayyorlashda texnik tayyorgarlik jarayonining mohiyati, mazmuni va xususiyatlari talaygina ilmiy - uslubiy adabiyotlarda o'z ifodasini topgan va atroflicha yoritilgan.

Gandbol mashg'ulotlarda quyidagi vazifalar hal etilishi lozim:

- salomatlikni mustahkamlash;
- bolani jismoniy jihatdan to'g'ri taraqqiy ettirish (vazni, tana va tana qismlarini o'lchamlari, o'pkaning tiriklik sig'imi va hokazo);
- hayotiy zarur harakat malakalarini (yurish, chopish, sakrash, to'xtash, tortilish va hokazo) shakllantirish;
- jismoniy sifatlarni (kuch, tezkorlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik) rivojlantirish;
- maxsus jismoniy sifatlarni o'stirish (sakrovchanlik, maxsus tezkorlik va kuch, maxsus chidamkorlik);

-gandbolchi holatlari, harakatlinishi, to`p uzatish, qabul qilish, zarba berish, to`p kiritish, to`siq qo`yish malakalariga o`rgatish.

Shu bilan bir qatorda YU.N.Kleshev, A.G.Furmanovlarning (24) «YUniy gandbolist» deb nomlangan kitobida texnik tayyorgarlik vositalari tarkibida texnik mahoratni shakllantirishga mo`ljallangan harakatli o`yinlardan foydalanish lozimligi haqida hech narsa deyilmagan.

Mualliflar faqat maxsus texnik mashqlar, yondoshtiruvchi va tayyorlov mashqlari to`g`risida so`z yuritadilar. Ta`kidlash zarurki, harakatli o`yinlarni tanlash va qo`llashdan avval o`yin texnikasi va unga o`rgatish bosqichlari mazmuni haqida etakchi mutaxassislarning umumlashtirilgan yagona fikrlarini yoritish lozim

O`yin texnikasi – bu bir vaktning o`zida ketma-ket va muayyan maksadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan xarakat yoki xarakatlarning majmuasidir.

O`yin texnikasi – xarakat aniq, tez, engil, vaziyatga muvofik, kamkuch sarf tib yuqori samarada bajarishga muljallangan bo`lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (tennis) suz bulib, juda keng ma`noda foydalaniladi va o`zbek tilida «Sa`nat» tushunchasini anglatadi.

Zamonoviy gandbol turli o`yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nixoyatda boy bulib, o`ta katta shiddat va tezlikda utadi. Binobarin, gandbolning yuqorida zikr etilgan uziga xos xususiyatlari uyinchilardan mukammal takomillashgan texnik maxorat talab kiladi.

Musobaqa o`yinlarida texnik maxorat kanchalik keng va tashki ta`sirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo`lsa, shunchalik galabani kulga kirtish imkoni ko`p buladi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor va xakoza) ulaning texnik pasportlari mavjud bulib mazkur vositasining texnik kursatkichlari va ulchamlari berilgan buladi. Sportda ham muayyan xarakat malakasining o`ziga xos texnik kursatkichlari, va ulchamlari va uni ijro etishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Gandbol uini texnikasi uziga xos tasnifga ega bulib, u bir necha turkumdan tarkib topadi. Uyin texnikasining tasnifi «Xujum texnikasi» va «Ximoya texnikasi» kabi turkumlarga bulinadi. Ular esa uz navbatida yuqoridan pastga karab bir-biriga buysundirilgan kichik turkumlardan tashkil topadi.

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

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

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

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar usuli o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat - turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turish har xil, qaysi holatda turishni vaziyat belgilaydi. Zamonaviy gandbolda ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilib), oralig'i elka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, o'sha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. SHuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib

yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni bilishi shart.

«Xujum» - texnikasiga xolat va xarakatlanish, to'pni uyinga kiritish va zarba texnikasi kiradi.

«Ximoya» - texnikasi esa uz navbatida xolat va xarakatlanish, to'pni qabul qilish va to'siq texnikasidan iborat.

Uzatish texnikasini. To'p uzatish gandbolda asosiy uyin malakalaridan biri bulib, shu uyin bilan bog'lik bulgan barcha texnik – taktik faoliyatini yagona vositadir.

Uzatish – xujum texnikasiga mansub bulib, uni ma'lum vaziyatda taktik maxorat bilan to'g'ridan to'g'ri ijro etish ochko olish imkonini berishi mumkin.

To'p uzatish – nemis mutaxasisi M.Fidlyerni izoxiga binoan – bir vaqttni o'ziga bajariladigan ikki xarakat malakasidan iborat buladi. Birinchi «Jangovor» xolatdan gavgani ogirlik markazini bir oz pastga tushirish, ya'ni oyoqlarni tizza qismidan salgina egilishidan to to'pni qabul qilishigacha bulgan malaka. Bu malaka ximoya texnikasiga kiradi. Ikkinchisi – agar to'p maksadli uyinchiga aniq etkazib byerilsa bu uzatish deb yuritiladi va xujum texnikasiga kiradi.

Uzatish bir necha turlardan iborat bo'ladi:

1. Tayanch xolatda ikki kullab yuqoridan uzatish;
2. Ikki kullab pastdan uzatish
3. Bir kul bilan pastdan uzatish;
4. Sakragan holatda (tayanchisiz) ikki kul yoki bir kul bilan pastdan uzatish.

Uzatish vyertikal, gorizontal yoki diagonal ravishda baland, past uzok yoki yakin yunalishlarda ijro etilishi mumkin. To'p uzatishni bu turlaridan ikki kullab yuqoridan uzatish texikasini olsak, bunda «Jangovor» xolat – bir oyoq ikkinchisiga nisbatan oldinga, ikkala oyoq xam tizza kismidan egilgan buladi;

Kelayotgan to'pni yunalishga, baland pastligiga va tezligiga karab xolat yoki xarakatlanish – joy tanlash munosib mazmunga ega bulish lozim; to'p

yakiniqlashganda to`pga nisbatan karshi xarakat oyoqlarni tizza kismidan yozilishi bilan boshlanadi.

Kullarni kursatish va katta barmoklar uchburchak shaklda bulib, uni orasidan to`pni yakiniqlashishi kuzatiladi;

Bilaklar salgina orkaga egilgan bulib, barmok, panja, kaftar chumich shaklda buladi;

To`p bilan kullarni «Uchrashuvi» arafasida oyoqlarni tizza kismidan yozilishi, kullar bilan da`vom etib, uzatishda to`pni yunalshini maksadga muvofik ta`minlanishi lozim. Uzatish vaqtidabarmoklar amortizatsiya va yunaltirish, kursatkich va urta barmoklar esa bilaklarni to`pga karshi xarakati blan birgalikda uzatishni ta`minlovchi kuchvazifalarni bajaradi. Nomsiz va kichik barmoklar to`pni yon tomondan uni aniq yunaltirishga yordam byeradi. Tayanchsiz xolatda (sakragan xolatda) ikki kullab yuqoridan uzatish texnikasi – aksariyat kiska balandlikda fakat sakragan xolatda amalga oshiriladi.

Qo`l to`pi o`yinining tasnifi texnik usullarni umumiy maxsus belgilarga qarab guruhlarga bo`lishdan iborat. O`yin faoliyati tavsifiga qarab gandbol texnikasida ikkita yirik bo`lim ajratiladi:

1. Maydon o`yinchisi texnikasi.

2. Darvozabon texnikasi.

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

O`rganilayotgan materialni surunkalashtirish usul turla-rini tuzukroq tushunishga, ularni to`g`ri tahlil qilishga, ta`lim va olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaf-faqiyatli hal qilishga yordam beradi.

Hujum o'yini texnikasi.

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

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

To'pni ilish. Bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilish mumkin. To'pni ikki qo'llab ilishda qo'llarning panjalari bir-biriga yaqinlashtirilib voronkasimon chuqurlik hosil qilinadi,

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

To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab. Ilish va keyingi qo'lni silkitish ko'pincha bunday holatda tutash harakatni tashkil etadi.

To'p bilan muvaffaqiyatli harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. Agar o'yinchi uni ikki qo'llab ushlasa to'p yaxshi nazorat qilinadi. Lekin to'pni bir qo'llab yuqoridan yoki ochiq kaft bilan ham ushlash mumkin. Faqat bu holda to'pni qattiq siqib ushlamaslik lozim, chunki bu qo'lning panja bo'g'imlari qotishiga olib keladi.

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

Qo'llarni tirsak qismida bukgan holda yuqoridan to'pni uzatish - qo'l to'pida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni erga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni erdan har-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 to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

To'pni erga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. Yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'z-gartirib hamda to'pga qaramasdan erga urib olib yurishlar hozirgi zamon qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga ega bo'lmoqda.

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

To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim rol o'ynaydi – uning kuchi tezligiga bog'liq.

To'p otish texnikasini bajarishda uning inertsiasini va vaznini hisobga olish zarur, to'p otayotgan qo'lning keng amplitudadagi harakati mushaklar qisqarishiga va gavadadagi barcha mushaklarning qisqarishiga qulay sharoit yaratadi. Lekin o'yinda bir necha qadamdan so'ng, keng amplitudada qo'lni silkitib to'p otishni qo'llash anchagina mushkul. SHuning uchun o'yinchilar va murabbiylarning ijodiy izlanishdan maqsadi tez otish texnikasini (harakatni tezlashtirib, to'p ilgandan so'ng darrov sakrab va hokazo) yaratishga qaratilgan.

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

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

Harakatda qo'lni yuqorida bukib to'p otish uch xil vaziyatda bajariladi: chalishtirma qadamlardan (skrestnoy 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 holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi. To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama-qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buriladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. SHuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'xtatishga olib keladi.

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

Yuqoridan qo'lni bukib to'xtab to'p otish - bu eng tez otish usulidir. Bu erda dastlabki zaruriyat to'pni sakrab ilish hisoblanadi, bunda to'p otayotgan o'yinchi qo'lini siltashni boshlashi mumkin. Bu holda o'yinchi avval o'ng oyog'ini, so'ng chap oyog'ini bosadi, tovon esa harakatning 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 bukkani holda to'pni keskin oldinga yuboradi.

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

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

Baъzan qo'lning aylanma harakatini (oldinga-pastga-orqaga) sekinlantirgan va ularni ikki tomonga

yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

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

Darvozaga bunday xilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pni muvozanatini yo'qotgan holda dar-vozaga otadi. Boz ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil - oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

Yon tomonga egilib to'p otish bir yoki ikki oyoqqa tayangan holda bajariladi. Himoyachi qo'llari bilan yon tomonidan qo'ygan to'siqdan qutulish uchun hujumchi to'p otishni bajarishda gavasini to'psiz qo'li tomonga egib, to'pni boshi ustidan va himoyachilar qo'llari yonidan darvozaga yo'naltiradi.

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

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

Yuqorida qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdan hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib «zonaga» sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi erga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi elkalari orqali aylanib o'rnidan turadi (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 harakat qilgandan so'ng o'yinchi to'p otishning dastlabki holatiga keladi: oyoqlar keng qo'yilgan, qo'l to'p bilan orqa tomonga o'tkazilgan, gavda darvozaga yon tomon bilan burilib, to'p otadigan qo'l tomon egilgan bo'lishi kerak. 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 harakati tufayli to'g'rilanadi, unga elka harakati qo'shilib, to'p darvozaga yuboriladi (8-rasm).

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoya-chilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchidan harakat qilgan hujumchi oxirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, depsinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) ma'lum bo'lishicha, juda sermahsul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, oxirida esa to'pning traektoriyasi o'zgartiriladi.

To'pni erga urib sapchitib otish - darvozabonlar uchun eng murakkab to'p otishdir. Ayniqsa, otgandan so'ng sapchib aylanib, o'z traektoriyasini o'zgartiradigan to'pni olish darvozabonlar uchun juda katta qiyinchilik tug'diradi. Odatda, bu usul burchakdan hujum qilish paytida qo'llaniladi. To'pni otilish joyiga qarab o'ngga yoki chapga aylantirib otish mumkin. To'pni aylantirishga bilak va kaftning tezkor harakatlari va barmoqlarning faolligi tufayli erishiladi.

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

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

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

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

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

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

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

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

HIMOYA O'YINI TEXNIKASI

O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. O'yinchi oyoqlarini bukib, gavda og'irligini oyoq kaftlarining oldingi qismiga baravar taqsimlab, qo'llarini bukgan holda (burchagi taxminan 90%) bir oz ikki tomonga yoyib, qo'l kaftlarini oldinga qaratib turishi kerak. YOn tomonga erkin yura olish va orqa bilan yugura bilish himoyachi harakati texnikasining eng muhim usullaridir.

To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan xujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.

To'pni urib chiqarish. Bu harakat to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi. To'pni urib chiqarish uni otish uchun qo'lni orqaga uzatib, siltash harakatini bajarishda ham qo'llaniladi. Himoyachi bunday holatda hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini orqaga uzatishini kutadi va shu payt qo'l kafti bilan to'pni tushiradi (9-rasm).

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. YUqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik hujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. SHuning uchun himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to'pni kuzatishi va o'z vaqtida to'p otayotgan o'yinchini to'xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to'p otishidan oldin himoyachi bevosita qo'llarini yuqoriga ko'tarib, kaftla-rini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to'pni to'sishda qo'l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.

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

Qo'shilish. Bu usul o'yinchilarni nazorat qilishni yo'qotish xavfi tug'ilganda qo'llaniladi. Himoyachilar qo'shilishib joy almashtirsa, bu holda ular kuzatuvchiga o'yinchilari o'zgaradi. To'siq qo'yilgan hujumchi orqaga harakat qilsa, shu zahoti uning raqibi oldinga chiqib, hujumchi ketgan tomonga o'tadi. Odatda, bunday usul to'siq qo'yishda va hujumchilarning qarama-qarshi o'rin almashtirishida qo'llaniladi. Hujumchi himoya harakatlariga qo'shilganda uni ta'qib qiluvchi yoki darvozaga yaqin turgan himoyachi javobgar bo'lmog'i kerak. Hujumchining hujum harakatlarini qiyinlashtirish uchun himoya qilishga o'tgan o'yinchi hujumchining kirish yo'lini va faol harakatini to'xtatishga harakat qilishi kerak. Buni amalga oshirish uchun himoyachi qarama-qarshi harakat qilib, ta'qibchidan ozod bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Texnik tayyorgarlikni o'rgatish usullari

Texnik usullarni tegishli taktik harakatlar bilan to'g'ri va samarali qo'sha bilish o'rgatish usuliyatining asosiy vazifalaridan hisoblanadi. O'rgatish jarayoni ikki bosqichga ajratiladi:

1. Asosiy e'tibor texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlikdan oldinroq amalga oshiriladi. Lekin taktikaning asosi - shaxsiy harakatlar o'yin texnikasining dastlabki takomillashtirish jarayonida o'rganiladi.
2. Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e'tibor beriladi.

Usullarni yanada samaraliroq takomillashtirish maqsadida har bir gandbolchi uchun taktik harakatlarning eng qulay turlari qo'llaniladi. Texnika va taktikani takomillashtirish bosqichidagi ko'p qirrali usuldan tashqari, qismlarga bo'lish usuli ham (yangi usullarni o'zlashtirishda xatolarni tuzatish, usullarni bajarish tezkorligini va aniqligini yanada oshirish uchun) ishlatiladi.

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish esa boshqa bo'laklar va

sportchining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soddalashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomil-lashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakatlar to'g'risidagi ma'lu-motlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ul-lanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassirotni qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, tasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

Qo'l to'pi mashg'ulotining asosi - bu o'yin. O'yindan tashqarida o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gimbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda avval har bir usul alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), keyinchalik ular qo'shib o'rgatiladi. Ma'lum bir usulni uzoq vaqt o'rgatish mumkin emas. Bir usulning tuzilmasi o'rgatilgandan so'ng, darhol boshqa usulni o'rgatishga kirishiladi va o'rganilgan usullar bir-biriga bog'lanib, har xil «kombinatsiya»larda qo'llaniladi.

Yugurish quyidagi ko'rsatilgan tartibda: oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sapchishlar yordamida o'rgatiladi.

To'xtashlar. Tez yurib, sekin yugurib, tezlanishda avvalo bir oyoqda, so'ng ikki oyoqda to'xtashlar o'rgatiladi. SHug'ullanuvchining ikki oyoqda yurib, to'xtagandan so'ng muvozanat saqlash uchun tana vaznini to'g'ri taqsimlashi o'rgatuvchi tomonidan nazorat qilinadi. To'xtagandan so'ng yana har xil yo'nalishda harakat qilishga kirishiladi.

Sakrash. Joydan va yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrash o'rgatiladi. Shu holda oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandga yoki uzunlikka sakraganda oyoqlarni bukish va erga tushish to'g'ri bajarilishiga diqqatni jalb etish zarur.

Gandbolchi barcha harakat usullarini o'yinda qo'l-laydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

1. Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish.
2. O'tirib, yotib va boshqa har xil dastlabki holatdan tez yugurish.
3. Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab yugurish.
4. YUgurish bilan sakrashlarni galma-gal bajarish.
5. Bir necha mo'ljallangan belgilarda birin-ketin to'xtab yugurish.
6. To'siqlarni aylanib o'tib yugurish.
7. Har xil jismlarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.

Ushbu mashqlarni estafeta tariqasida o'tkazish mumkin.

To'pni egallash texnikasiga o'rgatish

To'pni ilish. Sheriklardan to'pni ilishga kiriishdan oldin to'pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to'pni tashlab, uni erga tushirmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni erdan sapchigandan so'ng ilib olish.
3. To'pni o'ng qo'lda tashlab, chap qo'l bilan ilib olish.
4. To'pni boshdan, elkadan, oyoq orasidan tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug'ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo'yiladigan vazifa - to'pni ilib olgandan so'ng, boshqa o'yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so'ng to'pni ilish usulini o'rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to'pni uzatadi, ikkinchisi esa uni aniq bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Buning uchun to'p

har xil traektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so'ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo'llab va oxiri bir qo'llab ilish o'rgatiladi.

To'pni ilish uzatish bilan birga o'rgatilsa samarali bo'ladi. Mashqlarni tanlashda ilish sharoitini muntazam qiyinlashtirib borish lozim.

To'pni uzatish. To'pni uzatishni o'rgatishdan avval uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. Buning uchun to'p vazni va hajmi shug'ullanuvchilar yoshi va jinsi bilan o'zaro mos bo'lmog'i kerak.

To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin «optimal» harakatda bo'lishi lozim. Bunday malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. Qo'llarni oldinda tutib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'p uzatish.
2. Joyda turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan to'p uzatish.
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.
4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni «imitatsiya» qilish.

O'rgatishni yuqoridan qo'lni siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilib, har xil oyoqlar oldinga qo'yilib va 3 qadamdan so'ng to'p uzatiladi. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'p uzatishlarni bajaradi.

Bir qadamdan so'ng, maydondan sapchitib, kamalak-simon «traektoriya»da to'p uzatishlar.

U yoki bu usuldagi to'p uzatishlarni o'rgatishda shug'ullanuvchilarga tushuntirilgandan so'ng, ular mashq-larni mustaqil bajarishga kirishadi. O'qituvchi shug'ullanuvchilarning dastlabki holatini, qo'l va oyoq, gavda holatining to'g'riligini nazorat qiladi va xatolarini to'g'irlaydi.

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashtirilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq

lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. SHundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

Asosan, o'rgatish jarayonida mashq va usullarni soddalashtirib, ularni keyinchalik murakkablashtirishga amal qilmoq kerak.

Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama-qarshi qatorlardan, sherengalardan, aylanmalardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug'ullanuvchilar soni va beriladigan mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. Shug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar 6-10 *m* oraliq masofada bir-biriga qarama-qarshi ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki hushtagidan so'ng ular bir-biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.

2. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 5-10 *m* oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma-gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.

3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir-biriga qarama-qarshi 10-20 *m* oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir-biriga orqa o'girib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarafda turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi o'yinchilar to'pni qaytarib bir-biri bilan joy almashadi.

4. O'yinchilar diametri 10-20 *m* li doirani hosil qilib turadi. Ular to'pni ma'lum bir tartibsiz sheriklariga uzatadilar va kimga to'p uzatgan bo'lsalar, uning joyini o'zlari egallaydi.

5. Belgilangan uch burchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorga to'p uzatadi va to'p uzatilgan tomon harakat qilib, qator orqasiga joylashadi.

6. Orqadan 6-8 *m* oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'girilib to'p uzatish.

7. O'yinchilar bir-biriga qarama-qarshi ikki guruhga bo'linib, qatorlarda joylashadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan o'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi, o'zi qo'shni qator orqasidan joy oladi.

8. O'yinchilar ikki aylanaga joylashib bir-biriga qarama-qarshi harakat qilib, o'zaro to'p uzatishadilar.

9. Ikki o'yinchi 3-4 m oraliqda paralel harakat qilib to'p uzatishadi. Harakat tezligi asta-sekin oshiriladi (ushbu mashqni 3-4 ta bo'lib bajarish mumkin).

10. Ikki o'yinchi joylarini almashtirib to'p uzatishadi.

11. «To'p uchun kurash» o'yini. O'yinda shug'ulla-nuvchilar soni maydonning katta-kichikligiga bog'liq bo'lib ikki jamoaga bo'linadi. Bir jamoa o'yinchilari bir-biriga to'p uzatadi, ikkinchi jamoa esa ulardan to'pni olib qo'yish uchun harakat qiladi. O'yin qoidasini o'qituvchi qo'yilgan maqsad va shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olib belgilaydi.

To'pni erga urib yurish. To'pni erga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turgan-laricha to'pni yuqoriga sapchitib, erga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va to'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi. Bunda gandbolchining o'z turish holatini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning erdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doira chiziqlar bo'ylab va yo'nalishni o'zgartirib, to'pni erga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

Dastlabki kunlardanoq to'pga qaramasdan uni erga urib yurishga ahamiyat berish kerak. Buning uchun ko'pchilik mashqlarning bajarilishida shug'ullanuvchini o'qituvchining, o'z sherigining, raqibining signalini yoki maydondagi vaziyatning o'zgarishini kuzatishga majbur qiladigan sharoitlar yaratiladi.

To'pni past sapchitib erga urib yurish, to'pni erga urib yurishga o'tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo'ldan ikkinchisiga orqadan o'tkazish, yuqori tezlikda sur'atni va erdan sapchish balandligini o'zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to'pni erga urib yurishlar keyinroq o'rganiladi.

To'pni panja bilan boshqarishga, oyoqlarning erkin ishlashiga va usullarning o'yin vaziyatiga mos bo'lishiga katta e'tibor beriladi.

Namunaviy mashqlar

1. Oldinga, yon tomonga, orqa bilan oldinga to'pni erga urib harakat qilish.
2. Shularning xammasini yugurgan holatda, bajarish.
3. Ilonizisimon yo'nalishda har xil to'siqlarni aylanib to'pni erga urib yurish.
4. Har xil to'siqlardan xatlab to'pni erga urib olib yurish.
5. Har xil tezlikda yugurib, to'xtab va yana tezlanib to'pni erga urib olib yurish.
6. Yo'nalishlarni o'zgartirib (90° , 180° , 360°) to'pni erga urib olib yurish.
7. 6-9 metrli chiziqlarga to'g'ri tekkizib chiziq bo'ylab to'pni erga urib olib yurish.
8. O'ng va chap qo'llarda galma-gal to'pni erga urib olib yurish.
9. Bir vaqtda ikki to'pni erga urib olib yurish.
10. To'pni erga urib olib yurib har xil estafetalarni bajarish.
11. Bir o'yinchi to'pni erga urib olib yuradi, ikkinchi o'yinchi to'pni olib qo'yishga harakat qiladi.
12. Ikki o'yinchi bittadan to'pni erga urib olib yuradi, uchinchi to'pni oyoqlari bilan bir-biriga uzatadi.

To'pni otishga o'rgatish

Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rgatish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalish traektoriyasi va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim. Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda, birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ng harakatning mazmuni o'zlashtiriladi va to'p otish masofasi asta-sekin uzaytiriladi.

To'pni otishga o'rgatish uchun otishga yondosh mashqlardan foydalanmoq kerak: tennis to'pi, rezinadan ishlangan yosh bolalar to'pi, xokkey to'pi, har xil uzunlikdagi tayoqchalar, shuningdek, gantellar bilan to'p otishni «imitatsiya» qilish. Qo'l mushaklarini mustahkamlash uchun har xil vazn va shakldagi to'plarni bir va ikki qo'llab uzatish. Gavda mushaklarini mustahkamlash uchun gimnastika o'rindiqlarida o'tirib har xil holatlarda to'p uzatishlarni qo'llash mumkin.

Tayanib to'p otish. Tayanib to'p otish harakatini o'rgatishni uning asosiy bosqichi - to'pning tezlanishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlatish uchun siltash usuli o'rgatiladi. Dastlabki holat - o'ng oyoqda turib, chap oyoq oldinga qo'yiladi, o'ng qo'l to'p bilan yuqorida, gavda sal burilgan. Chap oyoqni oldinga qo'yib, devorga to'p otiladi. Dastlab diqqat harakatning ketma-ketligiga qaratilishi lozim.

Chap oyoq erga qo'yilganda, to'pning dastlabki holatda qolishi muhimdir.

To'p otish avval vazifasiz amalga oshiriladi, so'ng aniq belgilangan mo'ljalga to'p tekkizish vazifasi qo'yiladi.

Yugurib kelib to'p otishni o'rgatish uchun avval yugurib kelish usulida qadamlar ritmini o'zlashtirmoq kerak. Bunday harakat o'rgatuvchi bajarganini qaytarish usuli bilan o'rganiladi.

Qadamlar ritmi o'zlashtirilgandan so'ng, tezlanishda qadamlar orasidagi uzunlikni aniqlab olish zarur. Buning uchun eng qulay yo'l qadamlar tushadigan joyni belgilab qo'yishdir.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqichi variantlariga kirishiladi:

- 1) to'pni erga urib kelgandan so'ng tezlanib to'p otish;
- 2) to'pni ilib olgandan so'ng otish;
- 3) to'pni ilib 1, 2, 3 qadamdan so'ng otish;
- 4) har xil tezlanishlardan so'ng to'p otish.

Shundan so'ng to'p otish sharoitlari murakkablash-tirilib bajariladi. Gandbolchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish mashqlari beriladi:

1. Darvozabon ximoya qilgan darvozaga to'p otish.

2. Sust va faol to'siq qo'yuvchi ximoyachilarga qarshi to'p otish.
3. Ikki o'yinchi to'p uzatib kelgandan so'ng to'p otish.
4. Belgilangan mo'ljalga, darvozabonni aldab to'p otish.
5. O'zlashtirilgan usullarni o'yinda qo'llash.

Sakrab to'p otish. Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini o'rgatishni joyida turib boshlash kerak.

Dastlabki holat – to'p ikki qo'llab oldinda ushlanadi. To'p ushlagan qo'l yuqori ko'tarilib orqaga uzatiladi. Tana imla qilingan tomonga sal egiladi, to'p ushlagan qo'l tarafdagi oyoq tizza qismida ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda barmoq qismlariga qo'yiladi. Eng muhimi, barcha harakatlarning «sinxron»ligiga erishishdir. Shundan so'ng bir oyoqda depsinish va depsingan oyoq bilan yana erga tushish o'rgatiladi. Buning uchun maydonga qo'yilgan belgi va sakrab o'tish uchun qo'yilgan to'siqlardan foydalanish mumkin. Ushbu mashqlar to'p bilan «imitatsiya» tariqasida bajariladi.

O'rganilgan harakat malakalarini mustahkamlash uchun gimnastik skameykalarda bajariladigan quyidagi tayyorlov mashqlaridan foydalanish mumkin:

1. Yugurib kelib skameyka ustidan depsinib to'p otishni bajarish. Jarohatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to'shaklar solinadi.
2. Yugurib kelib erdan depsinib to'p otiladi va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to'p otish imkonini yaratadi.
3. Har xil balandlikdagi to'siqlar ustidan to'p otish otish texnikasini yaxshi o'zlashtirishga imkoniyat beradi.

To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, darvo-zaga to'p otishni o'zlashtirishga yordam beradigan har xil variantdagi quyidagi mashqlarni bajarishga kirishiladi:

- 1) to'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;
- 2) har xil masofada;
- 3) baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;
- 4) sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;

5) o'yin mashqlarida;

6) o'yinda.

Yiqilib to'p otish. Yiqilib to'p otishni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum bilan to'ldirilgan chuqur-chalardan foydalanish zarur. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichi- erga tushishdan boshlagan ma'qul. Avval dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish o'zlashtiriladi. So'ng mashqlar to'p bilan bajariladi:

1. To'shak ustida tizzalarda turgan dastlabki holatda qo'llarga yiqilib to'p otish.

2. Chap tizzada turib, o'ng oyoqni yon tomonga cho'zgan holatda to'p otilib so'ng qo'llarga tushiladi.

3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushiladi va elkadan o'mbaloq oshib turiladi.

Malakani egallashda harakatlar dastlab qarshiliksiz bajarilishi lozim. Takomillashtirishda esa, albatta, muntazam himoyachilar qarshiligida bajarilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

Chalg'itishga o'rgatish

Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi tufayli shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallagandan so'ng kirishadilar. Bunda birinchi e'tibor chalg'itish uchun va asosiy harakat uchun ishlatiladigan har xil usullarning birga har xil tezkorlikda bajarilishiga va himoyachini chalg'itish uchun uning qarshi harakatlaridan to'g'ri foydalana olishga qaratiladi. Shug'ullanuvchilar eng avval har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar. Mashqlarda har xil usullar birga qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezkorlik bilan bajariladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirish jarayonida o'yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o'rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun himoyachilarning har xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir. Keyinchalik himoyachi faol harakat qiladi; avval to'psiz chalg'itishlar, to'pni ilish «imitatsiya»si, so'ng maydondagi harakatlar va burilishlar o'rganiladi. To'p bilan bajariladigan chalg'itishlar avval bir joyda turganda bajariladi. Uzatish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlar oldinroq o'rganiladi. Darvozaga to'p otish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlarni o'rganish uchun ko'proq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan to'g'ri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar tug'diradi. Gandbolchi gavdasining asosiy og'irligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni o'rganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi. Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz holatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi.

Chalg'itishlarni takomillashtirishda har xil harakatli o'yinlar, ikkitadan va uchtdan bo'lib chalg'itishlarni qo'llashni talab qiladigan «quvlashmachoq» o'ynash, himoyachidan qutulish, to'pni ilish va uzatish, to'pni erga urib yurishga o'tish, ma'lum chalg'itishlar qo'llanilgandan so'ng darvozaga to'p otishlar bilan bajariladigan mashqlarni qo'llash; oldindan kelishilgan chalg'itishlarni yoki ularni himoyachi yaratayotgan vaziyatga qarab tanlab, «birga-bir» o'yinning har xil turlarini keng ishlatish o'rgatishning asosiy vositalaridan hisoblanadi.

Himoya o'yin texnikasini o'rgatish

Himoyada harakat o'rgatilayotganda, orqa bilan yurishga, yugurishga, yon tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'sishning yoki to'pni olib qo'yishning «imitatsiya»larini bajarib yurishga ko'proq e'tibor beriladi. Darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomon bilan qadamlab harakat qilishda qadamlar yumshoq qo'yiladi, yuqoriga sakramaslik, oyoqlar tizzalarida to'g'rılanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan to'g'ri turiladi, oyoqlar bukilib, katta qadam tashlanadi.

Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning holatiga qarab joylashish ham o'rgatiladi. Keyinchalik o'z hujumchisiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rganiladi.

Himoyada harakat qilishni o'rganish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Himoyada turishning dastlabki holatida o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish.
2. Orqa bilan old tarafga mokisimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.
3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda «quvlash-machoq» o'yinash.
4. Sherik bilan bajariladigan mashqlar. O'yinchi yo'nalishini keskin o'zgartirib, chapga, o'ngga, oldinga va orqaga harakat qiladi.
5. Kengligi 3-5 metrni tashkil qilgan «yo'lak»dan ikki hujumchining bir himoyachi yonidan o'tib ketmoqchi bo'lib harakat qilishi.
6. Hujumchilar 9 metrli chiziq tashqarisida darvozaga yuzma-yuz bo'lib oralig'i 3-5 metrli masofada ikki qatorni tashkil qiladi.

O'yinchi yonidagi kolonnaga to'p uzatgandan so'ng o'z kolonnasining orqasiga joylashadi, 6 metrli chiziqda himoyada turgan uch himoyachi to'p bilan harakat qiluvchi hujumchiga galma-gal chiqib, hujumchini to'xtatishga harakat qiladi va dastlabki xolatiga qaytadi.

To'pni to'sish qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan, ya'ni chaqqon qo'llarni yuqori ko'tarib to'g'rilashdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar o'qituvchi ishorasi bilan darhol qo'llarini (ikki qo'l barmoqlarini bir-biriga tekkizgan holatda) yuqoriga ko'tarib to'g'rilyadilar, so'ng quyidagi mashqlarni to'p bilan bajaradilar:

1. Hujumchi himoyachiga yuzma-yuz turib, har xil holatda darvozaga to'p otishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi.
2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta sekin ko'paytirib to'p otiladi, himoyachilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi.
3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p to'siladi.
4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.

5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish.

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pini ikki himoyachi bo'lib to'sish.

7. 6-8 m diametrli aylanada joylashib, bir-biriga yuqoridan va erga urib sapchitib uzatilgan to'pni o'rtada turib to'sishga harakat qilish.

To'pni olib qo'yish - o'rgatilayotganda harakat boshlanishidan oldin holatni to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatiga ega. Bu mashqda dastlab oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish o'rganiladi. So'ng hujumchining orqasidan chiqib to'pni olib qo'yishlar o'rganiladi. Bu usullarni egallash uchun devor tomonga uzatilgan to'plarni olib qo'yish mashqlari qo'llaniladi. Keyinchalik ikki o'yinchi orasida sust va faol to'p uzatilishi paytida uni olib qo'yish mashqi o'rgatiladi.

To'pni urib chiqarish. Eng avval bir joyda turganda raqibning qo'lidagi to'pni urib chiqarish o'rganiladi. Bunda panjaning qattiq tutilishi, qo'lning qisqa harakat qilishi, to'pning qanday tutib turganligiga qarab uni yuqoridan yoki pastdan urishni mo'ljallash muhimdir. SHundan so'ng to'pni harakat paytida urib chiqarish o'rganiladi. Avval to'p uzatilayotganda, so'ngra esa uni darvozaga otilayotganda urib chiqariladi. Keyinchalik to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanilayotganda urib chiqarish va, eng so'ngida, to'pni erga urib yurish vaqtida uni urib chiqarish o'rgatiladi.

Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish

O'yinda darvozabon - yarim jamoa deb bejiz aytilmaydi. Chunki darvozabon vazifasida ishtirok etadigan gandbolchilar yuqorida ko'rsatilgan usullardan tashqari, ular uchun darvozada o'ynaganda yo'l qo'yiladigan usullarni ham bajaradilar, ya'ni to'pni gavdaning barcha qismlari bilan qaytarish. Darvozabon darvoza maydonidan tashqariga chiqqanda maydon o'yinchisi xisoblanadi. O'yin texnikasiga doir mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi mashg'ulotlaridan farq qilmaydi.

Darvozabon bilan mashg'ulot o'tkazishda quyidagi himoya anjomlaridan foydalanish zarur: qalin kostyum, qo'lqoplar, tizzalarga himoya vositalari, erkaklar

uchun himoya bandaji, yiqilib bajariladigan mashqlarni o'rganishda gimnastik to'shaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Oyoqlar tizza qismida sal bukilgan. Dastlabki holatda yo'nalishlarni o'zgartirib harakat qilinadi. Darvozabonni harakat texnikasiga o'rgatish darvoza chizig'i va 6 metrli darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomonga qadam tashlab harakat qilishdan boshlanadi. Avval yon tomonga kichik qadamlar tashlab, so'ng keng qadam tashlab harakat qilishga o'rgatiladi.

Darvozabonni sakrash texnikasiga o'rgatish darvo-zaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish imitatsiyalari bilan boshlanadi.

Darvozabonning to'pni ilib olishi uning asosiy vazifalaridan hisoblanmaydi, lekin shunga qaramay, u to'p ilishni mukammal egallagan bo'lmog'i kerak. SHuning uchun har xil holatda: turib, o'tirib, yotib, sakragan holda, o'mbaloq oshib bajariladigan mashqlarni birinchi kundan boshlab o'rgatishga kirishiladi.

Namuna mashqlari

1. Dastlabki holatda o'qituvchi ishorasi bilan tez qo'llarni yuqoriga ko'tarish.
2. Yuqoridan har xil balandlikda otilgan to'plarni qaytarish imitatsiyasini bajarish.
3. Yon tomondan va boshdan yuqori kelayotgan to'pni qo'l bilan har xil oyoqlarda deysinib sakrab qaytarish.
4. Yon tomonga 1-1,5 metr masofada kelayotgan to'pni yon tomonga qadam tashlab qaytarish.
5. Darvozaning yuqori burchagiga otilgan to'pni o'sha tarafdagi oyoq bilan deysinib sakrab qaytarish.

Oyoqlar bilan darvozani qo'riqlashni o'rgatish darvozabon uchib kelayotgan to'p tomonga oyoqlarning ichki tarafini o'girib qo'yishdan boshlanadi. Buning uchun quyidagi mashqlardan foydalaniladi:

1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftining ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.
2. Bo'sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyida turgan holatda oyoqdan-oyoqqa sakrash.

3. Bir oyoqdan 2-oyoqqa baland sakrab, oyoqni tizza qismida bukib, oldinga qarab burilish.

4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki tarafi bilan to'p o'ynash.

5. Oyoqning ichki tomoni bilan sherigiga to'p uzatish.

6. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga otilgan to'pni oyoqlarning ichki tomoni bilan qaytarish.

7. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga 30-50 sm etkazmasdan erdan sapchitib otilgan to'pni qaytarish.

1.2. Gandbolchilarda taktik tayyorgarlik tavsifi

Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, «omil»larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq. Sport kurashini to'g'ri tashkil qila bilish muntazam o'rganiladigan san'atdir. Ana shuning uchun ham mashg'ulot jarayonida o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

1) o'yin taktikasini muvaffaqiyatli egallash uchun zarur bo'lgan qobiliyatni tarbiyalash;

2) shaxsiy, guruh va jamoa bo'lib harakat qilishni o'rganib olish, o'yinchilarda qo'yilgan vazifalarni hal qilish uchun texnik usullar va taktik harakatlardan alohida-alohida tarzda, samarali foydalana bilishni shakllantirish;

3) bir taktik tizimdan ikkinchisiga, hujumdan himoyaga o'tish qobiliyatini tarbiyalash va uni takomillashtirish;

4) jamoada har bir o'yinchining o'ynash joyini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlikni takomillashtirish.

Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomil-lashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi hisoblanadi. Shunday mashg'ulotlarning natijasi gandbolchilarda o'yin taktikasi qolipga tushiriladi.

Taktik tayyorgarlik shaxsiy, guruh va jamoa harakatlarini egallashni ko'zda tutadi. U asosiy taktik harakatlarni egallashdan va ularni takomillashtirish (to'p yo'lini to'sish, himoya va hujum turlarini tanlash, to'pni uzatish hamda darvozaga otish va shu singarilar)dan iborat bo'lib, o'yin va maxsus mashqlarda amalga oshiriladi.

Taktik reja bo'yicha o'yin o'ynashni bilish, shuningdek, o'yin paytida aniq vaziyatga bog'liq ravishda taktik vazifalarni to'g'ri hal qila bilish juda muhimdir. Shularga ko'ra, maxsus o'yin mashqlari bilan birga ikki tomonlama o'yinlar o'tkaziladi. O'zlashtirib olingan «kombinatsiya» va tizimlarni tanish va notanish jamoalarga nisbatan o'yinda qo'llay bilishni o'rgatish kerak.

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

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

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

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

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

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

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

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin 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 muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma-xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

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

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi vazifalarni echish uchun qo'llaniladi. SHuning uchun taktika ikki katta turkumga-hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

HUJUM TAKTIKASI

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p otishda shaxsiy qarshilikni engishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

HIMOYA TAKTIKASI

Himoyada o'ynashning umumjamoa usuli shaxsiy, hududiy va aralash bo'lishi mumkin. Biroq qisman bo'lsa ham boshqa usul elementlaridan foydalanmasdan birgina usulda o'ynayverish xato bo'ladi, chunki bu hol himoya taktikasini qashshoqlashtirib qo'yadi. Himoyada o'ynash usullarini himoyachilarning shaxsiy xislatlari va imkoniyatlarini xisobga olib tanlash kerak.

Mudofaa qilayotgan jamoa harakatlarining hammasi xujum qilayotganlar harakatiga javob tariqasida bo'lib, raqiblar taktikasining xususiyatlariga qarab uyushtiriladi. Mudofaaning yaxshi uyushtirilganligi jamoaga hujum harakatlarini ham muvaffaqiyatli bajarish imkonini beradi.

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

- 1) qisqa vaqt ichida raqiblardan to'pni olib qo'yish;
- 2) hujumda ishtirok etuvchi guruh o'yinchilari orasidagi o'rganilgan aloqalarni buzish;
- 3) darvozaga to'p otishlariga qarshilik ko'rsatish.

4) o'z darvozasi oldida to'p uchun kurashish va to'p egallangandan so'ng hujumni tashkil qilish.

Himoyada o'ynash usullari xilma-xil bo'lib, asosan darvozani mudofaa qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun faol kurashishni nazarda tutadi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi singari shaxsiy, guruh va jamoa harakatlaridan iborat.

Taktik tayyorgarlikni o'rgatish usullari

Taktik harakatlarga o'rgatish o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi.

Shug'ullanuvchilarda o'yin vaziyatini tahlil qila bilish, shu asosda o'yin sharoitlariga mos keladigan usul va usuliyatlarni tanlab, ularni qo'llay olish ko'nikmasini hosil qilish, qobiliyatini shakllantirish lozim. Avvalo hujum taktikasi harakatlarini egallash amalga oshiriladi.

Har bir taktik harakatni o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

- 1) o'rgatilmoqchi bo'lgan taktik harakatni tushun-tirish va sxema yoki maketda ko'rsatish;
- 2) harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'rni ustunchalar bilan belgilanadi);
- 3) belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;
- 4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;
- 5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.

Hujum taktikasini o'rgatish

Individual taktik harakatlarga o'rgatish, texnik usullarni o'rgatish bilan barobar boshlanadi. O'rgatuvchi o'rgatayotgan usuli bilan birga uning o'yinda qo'llanishi ahamiyatini ham tushuntirishi lozim. Oddiy holatlarda harakatlar etarli o'zlashtirilgandan so'ng, bu harakatlar har xil to'siqlar yordamida murakkablashtirib o'rganiladi.

Individual taktik harakatlarni o'rgatish uchun yakkakurash elementli mashqlarni bajarish zarur.

To'p otish taktikasi quyidagi tartibda o'rgatiladi: birinchi taktik vazifa – darvozabon bilan yakkama-yakka chiqishda ustun kelish. Bu vazifani echish uchun shug'ullanuvchilar darvozabon o'yini to'g'risida dastlab nazariy, darvozabon va xujumchi harakatlari bog'liqligi to'g'risidagi bilimlarga ega bo'lmog'i kerak. O'rganishda darvozaga har xil traektoriyada to'p otishni bilish juda muhimdir.

1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;

2) Darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);

3) Belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.

Ikkinchi taktik vazifa – himoyachi bilan yakkama-yakka chiqishda g'olib bo'lish. Bunday holatlarda ham o'rgatuvchi shug'ullanuvchilarga qaysi holat va usullarni (bosh yonidan, bel atrofidan, qo'llarni yuqori ko'tarib qo'yilgan to'siqlar yonidan) qo'llash maqsadga muvofiqligini tushuntirishi lozim.

Uchinchi taktik vazifa – bir vaqtda himoyachi va darvozabon ustidan g'olib bo'lish. Bunday yo'nalishdagi mashqlarni bajarishda shug'ullanuvchilar bir vaqtda ikki vazifani echadi.

Xulosa. Taktikada ta'lim va takomillashtirish jarayoni mashg'ulotning juda muhim hamda murakkab bo'limidir. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy, texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish, ya'ni taktika katta ahamiyatga ega. Biroq taktika ko'p, «omil»larga: texnikani bilish va undan to'g'ri foydalanish, o'z kuchini o'yin vaqtida to'g'ri taqsimlay olish, musobaqa shart-sharoitlarini nazarda tutish, qoidani izohlash, sheriklar va raqiblarning harakatlarini to'g'ri baholash va boshqalarga bog'liq.

II. BOB. TADQIQOTNING MAQSADI, USLUBLARI, TASHKIL ETISH VA OLINGAN NATIJALARNI UMUMLASHTIRISH

2.1. Tadqiqotning maqsadi va uslublari.

Ganbolchilarda texnik taktik tayyorgarliklarini tashkil qilishda dastlabki o'rgatish jarayonini amalda qo'llash.

2.2. Tadqiqot uslublari

Bitiruv malakaviy ishning tadqiqot uslublari etib quyidagilar belgilandi:

1. Adabiyotlar tahlili
2. Pedagogik kuzatuv
3. Matematik-statistik uslub.
4. Pedagogik tajriba

2.3. Tadqiqotni tashkil etish

Tadqiqot 2015-2016yil Namangan viloyati Yangiqo'rg'on tumani Bekobot QFY AT va Servis kasb hunar kollejida o'tkazildi.

2.4. Ilmiy adabiyotlar manbalarini tahlil qilish va amaliy tajribalarni umumlashtirish.

Gandbol to'pini boshqarish texnikasi o'rgatishda maxsus mashqlar orqali orqali ularning pedagogik sohadagi adabiyotlar tahlil qilib umumlashtirildi.

Jismoniy tarbiya darslarida gandbol sport turini qo'llash va nazorat qilish hujjatlarining tahlili jarayonida kasb-hunar kolleji o'quvchilarning jismoniy tarbiya dasturida gandbol to'pini boshqarish texnikasini takomillashtirish samaradorligi aniqlandi.

Kasb-hunar kolleji o'quvchilariga gandbol to'pini boshqarishni o'rgatishda amaliy tajribada umumlashtirilgan maqsadda jismoniy tarbiya o'qituvchilarining tajribasi so'roq varaqalari orqali aniqlanib umumlashtiriladi.

Tahlil qilish jarayonida 15-16 yoshdagi gandbolchilarni umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini takomillashtirishga doir nazariy va amaliy mashg'ulotlari o'rganildi.

Test mashqlari.

1. 3 m dan turib 4 m balandda joylashgan aylana nishonga 10 marta to`p uzatish
2. 7 metrli jarima chizig`idan 10 marta darvozaga to`p otish
3. 9 metrli jarima chizig`idan 10 marta darvozaga to`p uzatish
4. Gandbol to`pini 10 imkoniyatdan zarba berish

Qayd etilgan tadqiqot uslublarini qo`llash tartibi va ularning mazmuni muvofiq bandlarda to`liq aks ettirilgan.

Pedagogik kuzatish va nazorat testlari.

Kasb-hunar kolleji o`quvchilarini gandbol to`pini boshqarish texnikasini o`rgatishda, ularni jismoniy sifatlarni maxsus mashqlar yordamida hamda harakatli o`yinlardan foydalanishi ular jinsiga, yoshiga qarab, jismoniy tayyorgarligi hisobga olgan holda aniqlandi.

Yuqoridagi vazifalarni amalga oshirish uchun Namangan viloyati Yangiqo`rg'on tumani Bekobot QFY AT va Servis kasb hunar kollejida pedagogik tajriba ishlari olib borildi.

Bunda jismoniy tarbiya mashg`ulotlari, ochiq havodagi gandbol darsida harakatli o`yinlar orqali, umumiy jismoniy tayyorgarlik bo`yicha mashq jarayonida bolalarning harakat faolligini oshirishga qaratilgan tarzda o`tkazildi.

Nazorat qilingan sinflarda harakatli o`yinlari bo`yicha jismoniy tarbiya mashg`ulotlari tanlab olingan samarali vositalar asosida o`tkazildi.

Pedagogik tajriba. Tadqiqot o`tkazish tartibi. Tadqiqot 10 oy davomida ikki guruh ishtirokida amalga oshirildi. Bular nazorat va tadqiqot guruhlari. Nazorat guruhida ishtirok etgan jismoniy tarbiya darslarida gandbol sport turidagi amalidagi jismoniy tarbiya dasturi asosida o`tkazilgan mashg`ulotlar kuzatildi.

Tadqiqot guruhi mashg`ulotlari jarayonida jismoniy tarbiya dasturi bo`yicha byeriladigan mashqlar qisqartirilib, dars tarkibiga gandbolchiga xos maxsus sifatlarni oshirishga yo`naltirilgan maxsus mashqlar majmuasi kiritildi.

Matematik statistika uslublari. Olib borilgan ilmiy tadqiqot ishlari tahlil

qilindi, oldingi olingan natijalar solishtirildi hamda matematik statistika usullari bilan olingan ma'lumotlar ishlab chiqildi.

Tadqiqotlar, tajribalar matematik statistik uslubda ishlab chiqildi. Unda guruhlarining statistik ko'rsatkichlari (o'rtacha kvadrat og'ma, variatsiya koeffitsienti va boshqalar) hisoblab chiqildi.

Shuningdek, statistik farazlar (St'yudent t-mezoni bo'yicha) aniqlandi.

III. BOB. GANDBOL SPORT TURINI TEXNIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISHDA XUJUM VA HIMOYA TAKTIK HARAKATLARI

3.1. Gandbol sport turini texnik tayyorgarlikni shakllantirishda xujum va himoya taktik harakatlarini rivojlantirish.

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

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

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

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

Qo'l to'pi o'yinida ko'p martalab hujumdan himoyaga va himoyadan hujumga o'tishdan iborat bo'lgani uchun ham, tabiiyki, har qaysi jamoaning hujum va himoya harakatlari uyushgan bo'lishi kerak.

Taktika uchrashuv vaqtida butun o'yin faoliyatining asosiy mazmuni hisoblanadi. Aniq raqibga qarshi to'g'ri tanlangan kurash taktikasi muvaffaqiyat qozonishga yordam beradi, noto'g'ri tanlangan yoki uchrashuv mobayyiida 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, raqibni dog'da qoldirish usuli to'p bilan himoyani yorib o'tishni ishlatish kerakli yoki to'pni sherigiga uzatish ma'qulmi, darvozaga qaysi naytda to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi taktik tafakkuridan foydalaniladi, qilmoqchi bo'lgan harakatini amalga oshirilayotganda esa u texnik mahoratini namoyish qiladi. Demak, texnika

o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi. Texnik tayyorgarlik a'lo darajada bo'lsagina xilma-xil taktik harakatlarni bajarish mumkin.

Kuchi teng jamoalar uchrashuvidagi g'alabaga ko'pincha mag'lub bo'lganlarda iroda kamlik qilgani yoki jismoniy va texnik tayyorgarlik bo'sh bo'lgani sabab qilib ko'rsatiladi. Lekin 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 muhim omildir. Oldindan mukammal o'zlashtirib ishlatilgan taktika muvaffaqiyat keltira oladi. Ba'zi jamoalar har qanday raqibga qarshi o'ynaganda ham bir xil taktika ishlataveradilar. Taktik jihatdan bunday qashshoqlik, bir xillik mahoratning o'sa borishiga to'sqinlik qiladi. Har bir jamoa, ayniqsa, yuqori malakali jamoa xilma — xil taktik rejada o'ynay bilishi kerak, aks holda u, ayrim yutuqlari bo'lishiga qaramay, musobaqalarda katta g'alabaga erisha olmaydi.

O'quv — mashg'ulot jarayonida taktik tayyorgarlikka jiddiy e'tibor beriladi. Har bir o'yinchi, va, umuman jamoa harakatlarning xilma xil variantlarini mukammal egallagan bo'lishi lozim.

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama - qarshi vazifalarni ochish uchun qo'llaniladi. SHuning uchun taktika ikki katta turkumga — hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi.

HUJUM TAKTIKASI

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir, ya'ni muvaffaqiyat ko'pincha uning oxirgi natijasiga bog'liq bo'ladi. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu raqibning himoyadagi harakatlari tartibini buzish va darvozaga to'p ochishda shaxsiy qarshilikni yengishdir. Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yini xujumning tez-tez va qisqa vaqt davomida uyushtirilishi bilan tavsiflanadi. Zamonaviy qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik «kombinatsiya»larni bajarish

tezkorligi va aniqligi oshdi. Buning natijasida texnik usullarning bajarilish vaqti qisqardi.

JAMOA HARAkatLARI

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

Tez yorib o'tish. Bu hujumda ko'proq natija beradigan usuldir. Ammo, uni qo'llaganda o'yinchilarning o'zaro yonma — yon holatda bo'lib qolishi qiyin. SHuning uchun pozitsiyada hujum qilishning solishtirma og'irligi biroz baland hisoblanadi. SHunga qaramasdan, tez yorib o'tish qanchalik ko'p qo'llansa, hujumchilar to'p otishni shunchalik ko'p bajaradilar. Zamonaviy qo'l to'pi faqat shuning hisobiga rivojlanmoqda.

Tez yorib o'tishning maqsadi raqiblarning to'pni yo'qotib, hujumdan himoyaga o'tishi paytida sodir bo'ladigan vaqtincha uyushmagan harakatidan foydalanishdir. SHuning uchun tez yorib o'tishga albatta raqiblardan to'pni kutilmaganda olib qo'yilganda kirishiladi. Bu ko'pincha to'pni olib qo'yishda, to'sig'lardan, darvozabondek yokn darvoza ustunlariga urilib qaytgan to'pni egallaganda va hujumchilar tomonidan o'yin qoidasi buzilgan hollarda amalga oshiriladi.

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq — hujum 4—7 s davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

Vaqtdan yutish va bo'shliq, son jihatdan ustunlikni vujudga keltiradi va darvozani ishg'ol etish uchun qulay sharoit yaratadi. Ammo buning uchun barcha himoyachilar harakati imkon boricha tezkor, dadil va yaxshi kelishilgan bo'lishi kerak.

Tez yorib o'tishda ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yolg'iz va jamoaning hamma

o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

Darvoza tomon tez yorib o'tishda hujumchilar butun maydon kengligida bir yoki ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi bo'lib start olgan (1-3-o'yinchi) o'yinchilarni orqadagi o'yinchilar qo'llashi kerak. Hujumchilar to'pni yo'qotishi va ularga javoban hujum uyushtirilishi mumkinligi sababli bir o'yinchi orqada qoladi. Agar old qator o'yinchilari son jihatidan ustunlikka erisha olmasa, unda hujumning muvaffaqiyatli yakunini himoyachilar orasidagi bo'sh joyga kirishga harakat qilayotgan orqa qator o'yinchilari amalga oshiradi. Bunday birin—ketin rivojlanadigan va orqa qator o'yinchilari yakunlaydigan tez yorib o'tish hujumi «rivojlangan hujum» deb nom olgan.

Uzoq masofaga to'p uzatib tez yorib o'tish —oddiy va muddatidan ilgari yakunlanadigan hujumning mas'uliyatli usulidir. Odatda uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama — qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi.

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq, uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish traektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. SHuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga, ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib tez yorib o'tish. Ushbu harakatni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yiichilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning

borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljallashga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

Hujumchilar butun maydon kengligida oldinga qarab harakat qiladilar. Birinchi qatorda 3-4 o'yinchi bo'lib, ular qisqa yo'l bilan oldinga intiladilar. Odatda, himoyachidan bo'sh bo'lgan hujumchini topish uchun 3 — 4 marta to'p uzatishni bajarish kifoyadir.

Tez yorib o'tish hujumi bir —biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: to'pni egallab hujumga o'tish, son jihatdan ustunlikka erishish va hujumni yakunlash.

Hujumchi tez yorib o'tish harakatining birinchi bosqichida irg'ib oldinga tashlanadi va o'zini ta'qib qiluvchi o'yinchidan qutulishga harakat qiladi. To'p uzatmoqchi bo'lgan o'yinchi, qaysi o'yinchiga to'p uzatishni, vaziyatni to'g'ri baholab, to'p traektoriyasini va yo'nalishini aniqlashni, agar kerak bo'lsa, himoyachilarni chalg'itish uchun qilinadigan harakatni to'g'ri tanlashni bilishi kerak. Tez yorib o'tgan hujumchilarning asosiy maqsadi himoyachilar orqasiga o'tgan sheriklariga bo'ylama yoki diagonal to'p uzatishdir.

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqich hujumchilar hujum kuchini imkon boricha kengaytiradi va maydon kengligida bir va ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi — hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak. Ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumning yakunlanishi o'yinda tez — tez uchrab turadi. SHuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning o'yinga qo'shilishiga qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadir. Noqulay pozitsiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

SHunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bilan tashkil topgan

harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik —taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas; ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

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

Pozitsion hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

Pozitsion hujum uch bosqichdan iborat: boshlang'ich, tayyorlovchi va yakunlovchi. Birinchisida o'yinchilarni joy—joyiga qo'yish amalga oshiriladi. Vaqtincha son jihatdan ustunlikka ega bo'lish yoki hujum zonalaridan birida qulay vaziyat yaratish uchun to'p va o'yinchilarning o'rin almashishi ikkinchi fazada boshlanadi. Oxirgi fazada esa darvoza olinishiga erishiladi yoki kuchlar qayta tiklanib, hujumni davom ettirish va hujumdan himoyaga o'tish uchun qulay vaziyat yuzaga keltiriladi.

Pozitsion hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda — darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan

— ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. SHuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Bu o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin pozitsiyalarini vaqti —vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan bir qatorda hujumni yakunlash funktsiyasini ham bajaradi. SHuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

Birinchi va ikkinchi qatorda o'ng tomondan chap qo'l bilan, chap tomondan esa o'ng qo'l bilan to'p otadigan o'yinchilarning o'ynashi raqib darvozasiga unumli xujum uyushtirishga imkoniyat beradi.

Pozitsion hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozitsion hujumda o'yinchilarning 3-3 (14—rasm) yoki 4-2 (15-rasm) bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozitsion hujumda yana boshqacha joylashishlari ham mavjud.

Joylashish variantini tanlash ularning imkoniyatiga va raqiblar himoya tizimining tuzilishiga bog'liq. Pozitsion hujumda hujumchilar orasidagi o'zaro asosiy taktik harakatlar joylashish variantiga bog'liq bo'lmaydi. Ikki o'yinchi orasidagi «qaytar va chiq», «aldamchi hujum», «joy almashtirish», «tusiqlik» singari oddiy harakatlar boshqalariga nisbatan ko'proq ishlatiladi.

«Qaytar va chiq» — bu eng oddiy taktik kombinatsiya. U o'yinchining to'pga peshvoz chiqib uni bo'sh joyga uzatishi va yana o'ziga qaytarib olishidan iborat bo'ladi. Bunday holatda himoyachiga tasodifan kirishni boshlagan o'yinchining tezlik jihatdan ustunligi yaxshi natija beradi.

«Aldamchi hujum» - bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu

hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hollardan so'ng boshqa xujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi (16 — rasm).

«Joy almashtirish» - o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini

himoyachilardan yashirinchalar ozod etish uchun qo'llaniladi. To'p egallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga ega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf etiga, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga halaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda turib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan (18-rasm). Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

Pozitsion hujumda jamoa harakatlarini tashkil etishda chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi orqali hujum qilish yetakchi o'rinni egallaydi. CHiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni har — xil bo'lishi mumkin. (1 — 2) va ularning o'yindagi asosiy o'rni — markazda, darvoza qarshisidadir. Ammo u yon tarafga chiziq bo'ylab harakat qilishi, oldinga erkin to'p tashlash chizishga chiqishi va to'pni o'yinga kiritishda ishtirok etishi mumkin.

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

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

Umuman, oldinga qo'yilgan vazifani amalga oshirish uchun hujumchilar keng joylashishi va butun maydon bo'ylab hujum qilishi, to'siq qo'yishi, burchak va uzoq masofadan to'p otishni bajara olishi kerak. CHizik; bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi holi joyga kirib «ochilsa» va darvoza maydoniga sakrab kirsalar, u holda unga darhol to'p uzatiladi.

Bir iechar o'yinchilar chiziq bo'ylab hujum qilishganda ularning vazifasi chegaralangan bo'ladi: biri hamisha darvozaga. xavf tug'diradi, boshqalari esa ko'pincha sheriklariga yordam qiladi.

Joy almashishga kelishib hujum qilish samarali usuldir. Buning uchun hujumchilar o'yiniing har bir vaziyatida muvaffaqiyatli o'ynay olishi, to'pni uzatish va darvozaga otishni bilishi, o'yin jarayonini yaxshi tushunishi va uning rivojlanish yo'lini oldindan ko'ra bilish zarur. Joy almashishga kelishib hujum qilishni, himoyaning har qanday tizimiga qarshi qo'llash mumkin. Bunday hujum usullarida ko'p tarqalgan variantlar: «vos̆merka», «ikki burchak» hisoblanadi.

Bu variantlarga bir necha o'yinchilar harakatining uchrashuv tamoyili asos solgan (3 — 6). Bunda hujumchilar guruhlariga bo'linadi va o'zlarining yo'nalishi bo'yicha harakat qilishi mumkin. Bir — biriga qarama — qarshi harakat qilib uchrashishi to'p harakatining muntazamligiga to'siqlar qo'yishga, bir himoyachi zonasiga ikki hujumchiiing tasodifiy kirishiga qulay sharoit yaratadi.

Ko'pincha hujumning «vos̆merka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vos̆merka» degan ikki turga ajratiladi (19 — 20 rasmlar).

O'yinchilar kombinatsiyasi bir — biriga qarama — qarshi «skrest» harakat qilib bog'laydi. Har qachon to'p uzatilganda o'yinchi diagonal bo'ylab maydon burchagiga ketadi va o'zi to'p uzatgan joyiga qaytadi. Bu bir necha marta takrorlangandan so'ng himoyachilar o'rganib qoladi, shundan foydalangan hujumchilar to'satdan boshqa sheriklarini ham jalb qilgan holda hujum shaklini o'zgartiradi va raqiblar mudofaasini vaqtincha sarosimaga soladi.

Olti metrli chiziq bo'ylab, burchak va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilarning muntazam harakat qilishi, himoyachilar harakati uchun undan ham ko'p qiiinchiliklar tug'diradi. Ikki kichik «vos̆merka»da yoki ikki uchburchak bilan harakat qilish oddiy o'zaro harakatni; 2 — 3 o'yinchi orasiga to'siq qo'yish va asosiy to'p uzatishlarni qo'llash yaxshi natijaga erishishga imkon beradi. Harakat qilishda muhimi bir pozitsiyada ikki xujumchining to'xtab qolmasligi; to'p bilan bo'lgan o'yinchi esa himoyachilarning oldinga chiqishiga majbur etuvchi hujum harakatlarini ishlatishi kerak.

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan

joylashtirishdan foydalanishdir. SHunday qilib, 6 — 0 va 5—1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4 — 2 va 3 — 3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

Pozitsion hujum muvaffaqiyatining oxirgi natijasi o'yinchilarning o'zaro kelishiib qilinadigan harakatiga oldindan o'rganganini qo'llashiga va o'yinda vujudga keladigan holatlarni ijobiy hal qilishiga bog'liq.

3.2. Gandbol sport turini texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar nigohida).

E'tiboringizga havola etilayotgan malakaviy bitiruv ishning maqsadi 5-9 sinf o'quvchilariga gandbol to'pini boshqarishni o'rgatish va yosh gandbolchilarni texnik tayyorgarligini shakllantirishda jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning fikrlarini o'rgatishdan iborat.

Buning uchun umumiy o'rta ta'lim maktablarda jismoniy tarbiya bo'yicha faoliyat ko'rsatayotgan o'qituvchi-murabbiylar fikri o'rganildi.

Ushbu jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylar 3.1.1 - jadvalda qayd etilgan 10 savolga javob berishlari kerak edi.

O'tkazilgan savol-javob natijalari shuni ko'rsatdiki, 1- savolga:

«Gandbol texnikasiga o'rgatishda harakatli o'yinlar qo'l keladimi?» - 16 nafar trener «Ha», 7 nafar «Yo'q» va 7 nafar «Bilmayman» - deb javob qaytarishdi.

2-savolga – “ Texnik maxoratni shakllantirishda harakatli o'yinlar foydalimi?” – respondent trenyerlarning fikri ikkita farq bilan deyarli bir hil darajani tashkil etdi.

“Xa” javobi 8 ovozni, “yo'q” – 10, “bilmayman” – 12 ovozni qayd etdi.

E'tirof etish o'rinliki, trenyerlar nigohiga havola etilgan bu ikkita savol o'z mohiyati bilan bir-biridan aytarli katta farq qilmaydi.

3.1.1.-jadval

Gandbolchilarni texnik tayyorgarligini shakllantirishda harakatli o`yinlardan foydalanish samaradorligi mavzusi bo`yicha o`tkazilgan (jismoniy tarbiya va murabbiylar)

SO`ROVNOMA NATIJALARI n=30

№	Savollar	Javoblar		
		Ha	Yo`q	Bilmayman
1	Gandbol texnikasiga o`rgatishda harakatli o`yinlar ko`l keladimi?	16	7	7
2	Texnik maxoratni shakllantirishda harakatli o`yinlar foydalimi?	8	10	12
3	Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtan nazaridan harakatli o`yinlar samarali desa bo`ladimi?	11	9	10
4	Gandbolga o`rgatishda harakatli o`yinlarni moslashtirib qo`llash ma`qo`lmi?	18	8	4
5	To`p uzatish texnikasiga o`rgatishda qo`llaniiladigan harakatli o`yinlarni bilasizmi?	8	10	12
6	Gandbolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	22	5	3
7	To`p kiritish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	6	15	9

8	Zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	12	7	11
9	To`siq qo`yish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi ?	9	14	7
10	Trenirovka mashg`uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi harakatli o`yinlar dan foydalanasizmi ?	7	17	6
	JAMI	117	102	81

Ma`lumki, texnik mahoratni shakllantirish texnik malakalarga o`rgatish orqali amalga oshiriladi.

Shunday ekan jismoniy tarbiya o`qituvchilari va murabbiylarning bu ikki bir-biriga mohiyati bo`yicha uzviy bog`liq savollarga keskin farq bilan javob berishlari harakatli o`yinlarning sport turlariga, jumladan gandbolga o`rgatish jarayonida qo`yilinish imkoniyatlari, ularning samarali ta`siri shu trenyerlarning faoliyatidan mustahkam o`rin olmaganligida dalolat byeradi.

Gandbol nazariyasi va uslubiyatiga oid ilmiy ma`lumotlarga e`tibor byerilsa shu narsa ravshan bo`ladiki trenirovka mashg`uloti jarayonida, jumladan texnik tayyorgarlikni shakllantirishda harakatli o`yinlarlar nafaqat samarali vosita sifatida tan olingan, balki ular ixtisoslashgan standart, katta xajmli yoki katta shiddatli nagruzkalar ta`sirini yongillashtiruvchi vosita bo`lib xizmat qilishi e`tirof etilgan.

Shuning uchun mazkur masala buyicha trenyerlar fikrini bilish muximligi “Texnik tayyorgarlik darajasini oshirishda yuklama nuqtai nazaridan harakatli o`yinlarlar samarali desa bo`ladimi ?” degan savolni o`rtaga tashlash ehtiyojini tug`dirdi.

Bu savolga jismoniy tarbiya va murabbiylar – resondentlar quyidagiga javob berishdi: “Ha” – 11 ovoz, “Yo`q” – 9 ovoz, “Bilmayman” – javod 10 ovozni tashkil etdi. e`tibor bering, bu savol bo`yicha ham jismoniy tarbiya va murabbiylar

fikrida yakdillik yo`q. Demak, so`rovnomada ishtirok etgan trenerlar texnik malakalarga o`rgatuvchi maxsus ixtisoslashtirilgan mashqlar nagruzkasi bilan harakatli o`yinlarlar asosida beriladigan nagruzka farqini aniq tasavvur eta olmas ekanlar.

“Gandbolga o`rgatishda harakatli o`yinlarni moslashtirib qo`llash ma`qulmi ?” degan savolga aksariyat respondentlar “Ha” (18 ovoz) deb javob berishdi. 8 respondent “Yo`q” va 4 respondent “Bilmayman” degan fikrni bildirdi.

“To`p uzatish texnikasiga o`rgatishda qo`llaniladigan harakatli o`yinlarni bilasizmi ?” degan savolga jismoniy tarbiya va murabbiylar bir tomonlama aniq ijobiy fikr bildira olishmadi. Bunda “Ha” javobi 8 ovoz, “Yo`q” javobi 10 ovoz va “Bilmayman” javobi 12 ovozni tashkil etdi.

7.8 va 9 savollar yuzasidan berilgan javoblar ham qoniqarli emas. Faqat bunday savollar ichida 6 savol mustasno. Chunonchi, 6 savol:

“Gandbolchini harakat holatlari va maydon uzra harakatlanishini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni bilasizmi?” – nisbatan ijobiy javoblar yig`indisini ko`rsatdi. Bu savolga 22 nafar respondent “Ha” degan ovoz bildirdi.

Shu bilan bir qatorda trenirovka jarayonida o`ta ahamiyatli o`rin egallovchi “yuklama, charchash” va “ish qobiliyatini tiklanishi” masalalari haqida jismoniy tarbiya va murabbiylar fikrini bilish shu muamollarga kerakli aniqliklarni kiritish imkoniyatini yaratadi. Aynan shu maksadda bizning so`rovnomamizda ishtirok etgan jismoniy tarbiya va murabbiylarga shunday savol bilan murojaat etgan edik.

“Trenirovka mashg`uloti davomida Siz charchoqni bartaraf etuvchi harakatli o`yinlarlaran foydalanasizmi?”. Bu savol aksariyat salbiy ovozlar yig`indisini namoyish etdi, ya`ni trenyerlarning 17 nafari “Yo`q” javobini qayd etishdi.

Yuqorida qayd etilgan savollarga byerilga javoblar shuni ko`rsatadiki, respondent trenyerlarning asosiy qismi o`rgatish va trenirovka jarayonlariga oid muhim va dolzarb masalalarga professional darajada fikr bildira olmadilar.

Ushbu trenirovkaning ish faoliyati va pedagogik tajribasi taxlil etilganda shu narsa ma`lum bo`ldiki, ularning ko`pchiligi 5,6 hatto 10 yillar davomida o`z malakalarini eshirmagan ekanlar. Lekin shunday bo`lsada sport trenirovkasi

jarayonida harakatli o'yinlarning qo'llanilishi, ularning afzalligi va samaradorligi azaldan ilmiy – uslubiy jixatdan isbotlar berilgan.

Demak, bunday ilmiy natijalarni har bir sport turi xususiyatlariga qarab qo'llash, o'rgatish va trenirovka jarayonlarining samaradorligini oshirish imkoniyatini yaratishi aniqdir.

Olingan tadqiqot natijalarini umumlashtirish

Gandbol to'pini uzatish texnikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi. Sport texnikasiga o'rgatish jarayonida texnik mahoratning shakllanishi maslashtirilgan harakatli o'yinlarni qo'llashga bog'liqligi ilmiy adabiyotlarda isbotlangan.

Ayrim tadqiqotchilarning fikriga ko'ra, harakatli o'yinlar nafakat jismoniy sifatlarni shakllantirishi imkoniyatini yaratadi, balki bunday o'yinlar, aniq mo'ljalga olish, aniq harakat va diqqat kabi xislatlarni ham samarali rivojlantirishi mumkin ekan.

Gandbol bo'yicha etakchi mutaxassis-olimlar (10, 32) gandbol texnikasiga o'rgatishda shu texnik malakalar harakatiga yaqin bo'lgan harakatli o'yinlari qo'llash ijobiy natija berishini isbotlab byerganlar.

Bizning tadqiqotimizda olingan natijalar ham yuqorida qayd etilgan mutaxassislar fikrlarini ob'ektiv ekanligidan dalolat berdi. Chunonchi, jadvalda ushbu tadqiqot natijalari aks ettirilgan. Jadvaldan ko'rinib turibdiki, tajribadan avval nazorat turuhida 3 metrdan turib 4 m balandda joylashgan (devorda) diametri 30 sm aylana nishonga 10 marta to'pni aniq uzatish 5,2 martaga teng bo'ldi.

Tajriba guruhidagi yosh gandbolchilarning ko'rsatgichi ham deyarli shu darajada ekanligi qayd etildi.

Uzatish texnikasi nazorat guruxida 3,2 tadqiqot guruhida esa bu mezon 3,4 ni tashkil etdi. Demak, tadqiqot boshlanmasdan oldin bolalarning texnik tayyorgarligi deyarli bir xil bo'lgan.

8 oy mobaynida o`tkazilgan pedagogik tajriba o`tkazildi – ya`ni shu muddat davomida nazorat guruhi an`anaviy mazmundagi mashg`ulotlar bilan band bo`lgan, tadqiqot guruhi esa mashg`ulotlar tarkibida to`p uzatish va zarba berish texnikasini shakllantiruvchi harakatli o`yinlarni muntazam bajarib kelishgan.

Ushbu pedagogik tajriba natijalari to`p uzatish aniqligi va uning texnikasiga ham ijobiy ta`sir etganligi ko`zga tashlandi. Jumladan, nazorat guruhida to`p uzatish aniqligi iajribadan avval 5,2 martaga teng bo`lsa, texnikasi 3,2 deb baholangan bo`lsa, tajriba muddati tugaganidan so`ng bu ko`rsatgichlar nazorat guruhida to`p uzatish aniqligi 6,3 marta, texnikasi esa 3,3 bahoga loyiq bo`ladi.

Tajriba guruhida esa to`p uzatish aniqligi va uning texnikasi tajribadan avval muvofiq ravishda 5,3 marta va 3,4 bahoga teng bo`lgan bo`lsa, tajriba mashg`ulotlari yakunlarga muddatdan so`ng bu ko`rsatgichlar 7,2 martagacha, texnikasi esa 4,4 bahogacha ortgani qayd etildi.

Nazorat va tadqiqot guruhlarida to`p uzatish texnikasining shakllanish darajasi.

Nazorat guruhi – n = 12

Tadqiqot guruhi – n = 12

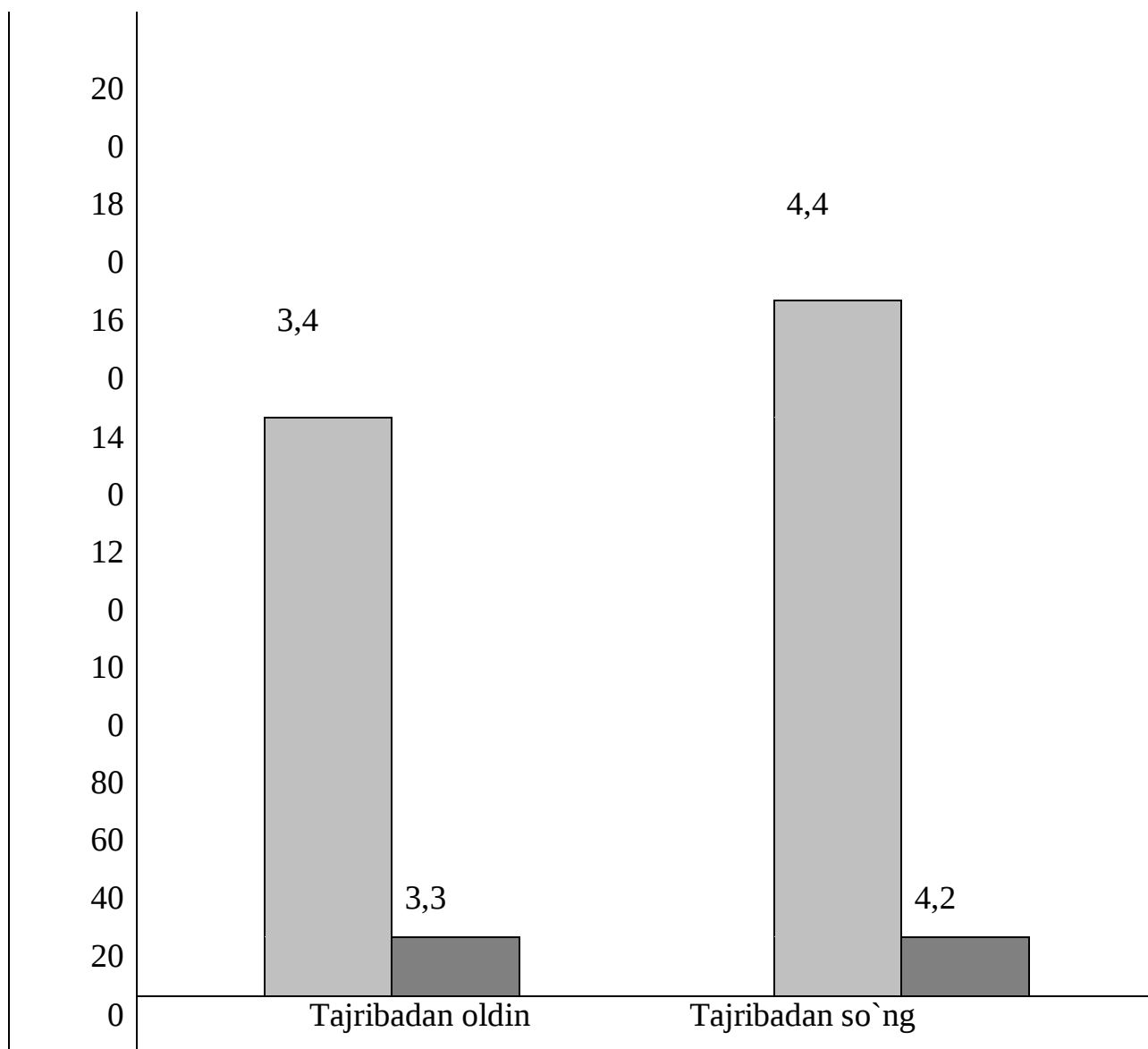
Guruhlar	3 m dan turib 4 m balandda joylashgan aylana nishonga 10 marta to`p uzatish		7 metrli jarima chizig`idan 10 marta darbozaga to`p otish	
	Soni	Texnikasi	Soni	Texnikasi
Nazorat	<u>5,2</u> 6,3	<u>3,2</u> 3,3	<u>4,4</u> 5,2	<u>3,4</u> 3,5
Tadqiqot	<u>5,3</u> 7,2	<u>3,4</u> 4,4	<u>4,6</u> 7,0	<u>3,3</u> 4,2

Izoh: tajribadan oldin
tajribadan so`ng

**Tadqiqot guruhida to`p uzatish
texnikasining shakllanish darajasi.**

Nazorat guruhi – n = 12

Tadqiqot guruhi – n = 12



3 m dan turib 4 m balandda joylashgan aylana nishonga 10 marta to`p uzatish



9 metrli jarima chizig`idan 10 marta darvozaga to`p uzatish

Gandbol jarima chizig'ida turib 10 marta darvozaga yoki uning taxtadagi kvadrat nishoniga to'p uzatish aniqligi va texnikasi nazorat guruhida 4,4 marta va 3,4 bahoni tashkil etdi. Tajriba muddatidan so'ng bu ko'rsatgichlar deyarli ko'p o'zgargani yo'q va 5,2 marta hamda 3,4 bahoga loyiq bo'ldi. Ko'rinib turibdiki, to'p uzatish texnikasida hech qanday o'zgarish bo'lmagan.

Tajriba guruhida qayd etilgan ko'rsatgichlar sezilarli darajada organi kuzatildi. Darvoza yoki kvadratga aniq to'p uzatish 7 marta, uning texnikasi 4,2 debbaholanganligi ko'zga tashlandi.

8 oy davomida o'tkazilgan pedagogik tajriba yakuniy malakaviy ish olga qo'yilgan birinchi vazifani ijobiy xal etilganligidan darak byermoqda va moslashtirilgan harakatli o'yinlarni to'p uzatish anikligi va uning texnikasiga ijobiy ta'sir etganligini isbotladi.

Demak, trenirovka mashg'ulotlarida texnik tayyorgarlikni shakllantirish samaradorligi harakatli o'yinlarga to'g'ridan – to'g'ri bog'liq deyishga asos bor.

Zarba berish texnikasini shakllantirishda harakatli o'yinlardan foydalanish samaradorligi. Gandbolda sakrab to'r ustidan zarba berish texnikasi o'rta muraqqab harakat malakalari tarkibiga kirsada, ushbu malakani eng yosh gandbolchi bolalarda dastlab o'rgatish bosqichidan boshlab amalga oshirish barcha mutaxassislar tomonidan tan olingan.

Olimlarning fikriga ko'ra, masalan, 3 zonadan 4 zonaga uzatilgan to'pni to'g'ri zarba berish turli tayyorgarlik va yoshga ega gandbolchilarda turliga bo'lishi mumkin. Ular bu borada o'zlarining test mashqlaridan foydalanishni tavsiya etadilar.

Jumladan, 11 yoshli bolalar 4 zonaga uzatilgan to'pni 10 imkoniyatdan 3 ta zarbani to'r ustidan o'tkazsalar «5» baho, 2 ta zarba – «4» baho, 1-ta zarba «3» baho va 0 – «2» baho, 12 yoshli bolalarda 4-ta zarba «5», 3-ta «4», 2-ta «3», 1-ta «2» baho deb belgilab byerganlar.

Biz o'z tadqiqotimizda ham aynan shu test mashklaridan foydalandik. 3.2.1-3.2.2- jadvallarda nazorat va tajriba guruhlarida zarba berish bo'yicha o'tkazilgan test natijalari aks ettirilgan.

Tajribadan avval o'tkazilgan tadqiqot natijalariga ko'ra nazorat guruhidagi bolalarda ham, tajriba guruhidagi bolalarda ham zarba berish ko'rsatgichlari soni bo'yicha yuqorida qayd etilgan mualliflar ko'rsatgichlaridan farq qilmagani ko'rinib turibdi.

Chunonchi, nazorat guruhida zarba berish soni 2,4 martani, texnikasi esa 3,2 deb baholanganligi kuzatayotgan bo'lsak, bu ko'rsatgichlar tajriba guruhida ham 2,5 va 3,0 deb baholandi.

Demak, o'rtadagi farq deyarli katta emas, balki tajriba guruhidagi bolalarda zarba texnikasi yanada pasroq raqam bilan baholangan. Ammo, pedagogik tajriba yakunida olingan natijalar masalaga yaqqol oydinlik kiritdi va mashg'ulotlar jarayonida ixtisoslashtirilgan harakatlardan foydalanish zarba texnikasini qanchalik samarali shakllantirish mumkin ekanligini namoyish etdi.

Jumladan, agar nazorat guruxida zarba berish soni va uning texnikasi hammasi bo'lib muvofiq ravishda 3,2 marta va 3,6 deb baholangan bo'lsa, tajriba guruhida ushbu ko'rsatgichlar tajribadan so'ng 4,8 va 5,8 deb baholandi.

3.2.2.-jadval

Nazorat va tajriba guruhlarida zarba berish texnikasini harakatli o'yinlar yordamida shakllantirish samaradorligi.

Nazorat guruhi – n-12

Tajriba guruhi – n-12

Guruxlar	10 imkoniyatdan zarba berish	
	Soni	Texnikasi
Nazorat	2,4	3,2
	3,2	3,6
Tajriba	2,5	3,0
	4,8	5,8

Binobarin, pedagogik tajriba davomida mashg'ulotlarda qo'llanilgan harakatli o'yinlar zarba berish soni va texnikasiga ijobiy ta'sir ko'rsatganligi isbatlandi. Demak, yosh gandbolchilarni tayyorlashda va xususan sport mahoratini

shakllanishida maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarni tanlab olish va mashg'ulotlar jarayonida qo'llab borish shu jarayonlarni samarali shakllantirish imkonini byerar ekan.

Jismoniy tarbiya darslarida gandbol sport turini texnikasini o'rgatishda qo'yidagi quyidagi maxsus tanlab olingan harakatli o'yinlardan foydalandik.

1. «Uzat-o'tir» (1 rasm).

Tayyorgarlik. O'yinchilar teng 2 jamoaga bo'linib, alohida ketma-ket (kolonna) bo'lib joylashadilar. 2 ta boshlovchi o'yinchi kolonnalarga 2 m oralig'ida qarama-qarshi joylashadilar.

O'yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan boshlovchilar to'pni ikki qo'llab yuqoridan kolonnalarga birinchi turgan o'yinchilarga uzatadilar.

Birinchi turgan o'yinchilar to'pni boshlovchilarga yuqoridan ikki qo'llab (chamasidan) aniq uzatadilar va so'ng o'tiradilar.

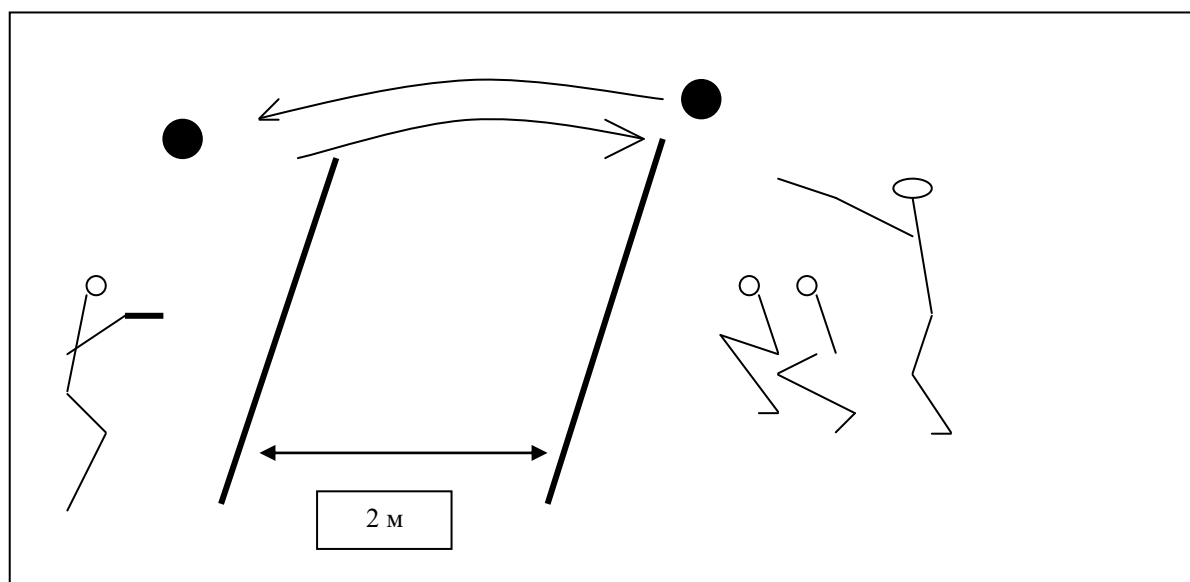
Keyin 2-chi, 3-chi va hokazo o'yinchilar shu mashqni qaytaradilar. Oxirgi turgan o'yinchi to'pni uzatib utirgandan so'ng, o'yin yana boshidan qaytariladi.

O'yin qoidasi. To'p faqat navbat bilan uzatiladi. Uzatish texnikasi gandbol qoidasi doirasi ijro etiladi.

O'yin 5 marta qaytariladi.

To'pni tushirmasdan boshlovchiga aniq uzatgan birinchi jamoa g'olib deb topiladi.

1-rasm.



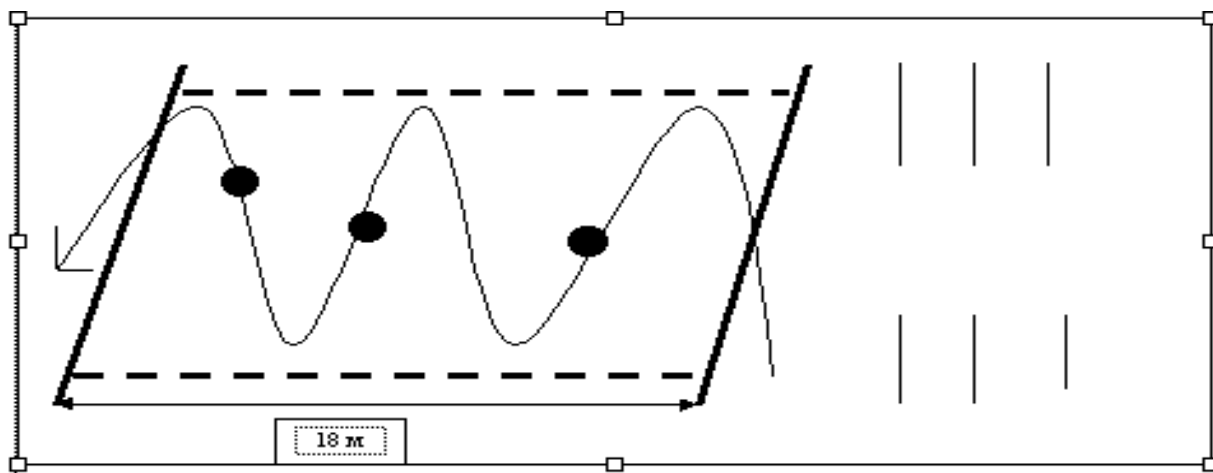
2. «To`p uzatish estafetasi» (2-rasm).

Tayyorgarlik. O`yinchilar teng 2 jamoaga bo`linib, alohida 2-ta shirengada 3 m oralig`ida bir-biriga qarama – karshi joylashadi.

O`yin mazmuni. Murabbiyning signali bilan shirengada birinchi turgan 2 juft o`yinchi oldinga yon tomoni bilan olinga harakatlanib bir-biriga to`p uzatadilar va mashq belgilangan 18 m li sharragacha bajariladi. O`yinchilar marraga yotib kelganidan so`ng, to`p navbatda turgan o`yinchilarning biriga uzatiladi. O`yin shu tarzda 5 marta qaytariladi

Qaysi jamoa o`yinchisi ko`proq xatoga yo`l qo`ysa, shu jamoa mag`lub deb topiladi.

2-rasm.



3. «Turli balandlikda osilgan to`plarga sakrab zarba byer».

O`yin mazmuni: Ishtirokchilar 3-4 metr oralig`ida bir kolonna bo`lib, sekin yuguradilar va har hil balandlikda osilgan to`plarga zarba byeradilar.

Xulosa. Yuqorida qayd etilgan savollarga byerilga javoblar shuni ko`rsatadiki, respondent trenyerlarning asosiy qismi o`rgatish va trenirovka jarayonlariga oid muhim va dolzarb masalalarga professional darajada fikr bildiradilar.

Ushbu trenirovkaning ish faoliyati va pedagogik tajribasi taxlil etilganda shu narsa ma`lum bo`ldiki, ularning ko`pchiligi 5,6 hatto 10 yillar davomida o`z

malakalarini eshirmagan ekanlar. Lekin shunday bo'lsada sport trenirovkasi jarayonida harakatli o'yinlarning qo'llanilishi, ularning afzalligi va samaradorligi azaldan ilmiy – uslubiy jixatdan isbotlar berilgan.

XULOSA.

1. Mavzu doirasida tahlil etilgan ilmiy va uslubiy adabiyotlardan shu narsa ayon bo'ldiki, 5-9 sinf o'quvchilarini gandbol to'pini boshqarish texnikasiga o'rgatishda, ularning texnik mahoratini shakllantirishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning amaliy ahamiyati beqiyosdir.

2. Gandbolchilar texnik tayyorgarligini rivojlantirishda harakatli o'yinlar samaradorligi, ularning ahamiyatini aniqlashga qaratilgan savolnoma natijalariga ko'ra, respondent – jismoniy tarbiya o'qituvchilari va murabbiylarning aksariyat qismi texnik tayyorgarlik jarayonida harakatli o'yinlarning ijobiy ahamiyatini to'g'ri baholay olmadilar. Demak, ularning professional faoliyatida harakatli o'yinlardan foydalanish maromida emas va bu masalaga etarliga urg'u byerilmasligi kuzatildi.

3. Tadqiqot davomida ishtirok etgan o'quvchilarning texnik tayyorgarligi talablarga javob byermasligi ko'zga tashlandi.

4. Pedagogik tajriba natijalari 5-9 sinf o'quvchilarini gandbol to'pini boshqarish texnikasiga o'rgatishda maxsus ixtisoslashtirilgan harakatli o'yinlarning samarali ekanligini isbotlandi va qisqa muddat davomida (8 oy) to'p uzatish va zarba berish aniqligi hamda texnikasi qanchalik keskin shakllanishi mumkinliga namoyish etdi.

5. To'pni «Uzat-o'tir», «To'p uzatish estafetasi» va «Turli balandlikda osilgan to'plarga sakrab zarba byer» kabi harakatli o'yinlar 5-9 sinf o'quvchilarini gandbol to'pini boshqarish texnikasiga o'rgatishda umumiy jismoniy tayyorgarligini oshirishda o'ta samarali vosita ekanligini isbotlab byerdi.

6. Yuqorida qayd etilgan maxsus harakatli o'yinlarni gandbolchilar mashg'ulotlariga tadbqiq etish ularning texnik tayyorgarligiga ijobiy ta'sir etishga kafolat byeradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI:

- 1.O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi - T.: O'zbekiston, 1992.
- 2.Karimov I.A. Bizdan ozod va obod Vatan qolsin. – T.: O'zbekiston, 1994.
- 3.Karimov I.A. Tarixiy xotirasiz kelajak yo`q //Muloqot. –T.:, 1998.- №5.
- 4.Karimov I.A. O'zbekiston XXI asr bo'sag'asida xavfsizlikka tahdid, barqarorlik shartlari va taraqqiyot kafolatlari. – T.: O'zbekiston, 1997.
- 5.Karimov I.A. O'zbekiston Respublikasi Oliy Majlisining XIV sessiyasi matyeriallarini ta'lim muassasalarining o'quv dasturlariga kiritish to'g'risida. – T.,1999.
- 6.O'zbekiston Prezidentining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
- 7.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr.
- 8.O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining “O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida”gi // Xalq so'zi.-1999.- 27 may.
- 9.O'zbekiston Respublikasi “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida”gi qonuni //Xalq so'zi.- 2000. – 28 may.
- 10.Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori. –T.: Sharq,1998.
- 11.O'zbekiston Respublikasi “Ta'lim to'g'risida”gi qonuni. // Turkiston.- 1997. - 1 oktyabr.
- 12.Abdullaev U. «Xalq o'yinlari milliy sport turlarini tiklash va aholini jismoniy tarbiyalashda ulardan keng foydalanish usullari» mavzusiga bag'ishlangan jumhuriyat milliy-amaliy anjumanining tezislari. 19-20 aprel' 1991 yil 1-qism.
- 13.Abdumalikov R., Abdullaev A. Xalq milliy o'yinlari mazmunida ma'aviyat asoslari. T.: 1995.
14. Ayrapet'yants L.R., Godik M.A. Sportivnie igri. Toshkent, Ibn Sino,

1991.

15. Ayrapet'yants L.R., Gandbol. ZAR QALAM, T. 2005

16. Usmonxodjaev T., Xujaev A. Harakatli o'yinlar, 1992,

17. Salamov R.S. «Sport mashg'ulotlarining nazariy asoslari» O'zDJTI. Nashriyot matbaa.T-2005.

18.O'zbekiston Respublikasi “Bolalar va o'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiyalash konsepsiyasi” 1992 yil, Ma'rifat gazetasi 1992 yil

A Akramov. J. A. Gandbol Toshkent 2007

19.Abdurahmonov F. Pavlov SH. Akramov J. Gandbol Toshkent 2005

20.Usmonxo'jaev T.S; F.Xadjaev; «1001-o'yin» T. «Ibn Sino» 1990y.

21.Rivkin A. A, Seythalilov E.A, Izaak V.I, Abdurahmanov F. A, Yeftushenko A. N.« Podgotovka gandbolistov » T oshkent 1985.

22.O'zbek xalq o'yinlari va ularning darsda qo'llanishi. Xalq ta'limi. Toshkent.1992.

23.Islomov U. Milliy o'yinlar xalq mulki. Boshlang'ich ta'lim. Toshkent. 1993.

24.Kerimov F. A. “Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar” Toshkent 2004 yil

25.Maxkamjonov K.M, Nasriddinov F.N «Maktabgacha va maktab yoshidagi bolalarning jismoniy rivojlanishi va tayyorgarligini takomillash», O'quv qo'llanma Toshkent 1996

26.Nasriddinov F.N., SHaternikov e.K. Inson omilini shakllantirishda jismoniy tarbiya va sport. –T.: 1999.

27.Nasriddinov F.N,.Qosimov A.SH. O'zbek xalq milliy o'yinlari. I-to'plam T.1998. Novikov A.D., Matveev L.P. Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi.T. O'qituvchi. Normurodov A.N. Jismoniy tarbiya. -T.:O'zbekiston.

28.Usmonxo'jaev F.S. Xo'jaev F. Harakatli o'yinlar. T.O'qituvchi. 1992.

29.Xo'jaev F. O'zbekistonda jismoniy tarbiya. –T.