

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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

Jismoniy madaniyat fakulteti 404-guruh talabasi Boltoyeva Moxira
Sultonboy qizining 5112000-Jismoniy madaniyat ta'lim yo'nalishi
bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: 11-12 yoshli gandbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish
uslublari**

Rahbar:



J.Jammatov

Urganch – 2016

MUNDARIJA

Kirish.....	4
I.BOB. Masalaning adabiy manbalar bo'yicha xolati.....	6
1.1.Turli yoshlarga qarab gandbol o'yiniga o'rgatish uslubiylatining xususiyatlari.....	6
1.2.Maktabda qo'l to'pini o'rgatish xususiyatlari.....	11
II.BOB.Tadqiqodning vazifalari, uslublari va tashkil etilishi.....	18
2.1. Tadqiqotning vazifalari.....	18
2.2. Tadqiqot ishining metodlari.....	18
2.3.Ilmiy adabiyotlar tahlili.....	18
III.BOB. Qo'l to'pi o'yin texnikasiga o'rgatish usullari.....	20
3.1.O'rgatish usullari.....	20
3.2.Hujum o'yin texnikasini o'rgatish.....	25
3.3.Himoya o'yin texnikasini o'rgatish.....	35
3.4.Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.....	37
Xulosa va takliflar.....	39
Foydalanilgan adabiyotlar.....	40

KIRISH

Mavzuning dolzarbligi. Ma'lumki, O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni va "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi"da inson omiliga, ta'lim, tarbiyaviy jarayonning barcha soxalarini takomillashtirishga aloxida e'tibor berilgan.

Murabbiyning o'quv-tarbiyaviy vazifasi eng muhimlardan biri hisoblanadi. U shug'ullanuvchilarni sport kurashining texnik-taktik harakatlariga o'rgatish, jismoniy sifatlarini rivojlantirish, har tomonlama rivojlangan insonni shakllantirish malakasidan iborat.

Jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy shug'ullanish shug'ullanish talabalarining kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur, shu bilan birga u talabalarni har tomonlama rivojlantirishda, sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib etishishga, qonunbuzarlik va boshqa salbiy illatlardan xolos etishda asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatлари rivojlanadi. qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yunalishni uzgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yullari bilan jismoniy hislatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo'l to'pi har kanday ixtisosdagi sportchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari katoridan joy olgan.

Muammoning o'rganilganlik darajasi. Qo'l to'pi o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy uquv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Qo'l to'pi musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va

Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi. 11-12 yoshli gandbolchilarni o'yin texnikasiga o'rgatish uslublari o'rganilib, yosh gandbolchilarni tayyorlashda eng samaralilari tanlab olindi.

Tadqiqotning maqsadi – Yangi zamonaviy uslublardan foydalangan xolda yosh qo'l to'pichilarni o'yin texnikasiga o'rgatish samaradorligini oshirish.

Tadqiqot ob'ekti. 11-12 yoshli gandbolchilarning mashg'ulot jarayoni.

Tadqiqot predmeti. 11-12 yoshli gandbolchilarni o'yin jarayoniga o'rgatish uslublari va ularning jismoniy rivojlanishini takomillashtirish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Yosh qo'l to'pichilarni o'yin texnikasini rivojlantirishda xarakatli o'yinlardan foydalanish ancha samaraliroq ekanligi aniqlandi.

Tadqiqotning nazariy ahamiyati. Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'lik bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Masalani har tomonlama o'rganish asosida yosh qo'l to'pichilarni o'yin texnikasi sifatini ko'tarishning zaxira imkoniyatlari aniqlandi. Bu vazifani bajarishga yordam beruvchi vosita va usullar tajriba sinovlarda asosli ekanliklarini isbotladilar.

Tadqiqotning farazi. Zamonaviy uslublardan foydalanganda yosh qo'l to'pichilarni o'yin texnikasiga o'rgatish samaradorligini oshirish taxmin qilingan edi.

BMI tuzilishi va xajmi: BMI kirish, uchta bob, xulosa va 23 nomdagi foydalanilgan adabiyotlar dan iborat.

I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI

1.1.Turli yoshlarga qarab gandbol o'yiniga o'rgatish uslubiylatining xususiyatlari.

Gandbol keng tarqalgan sport turlaridan biri bo'lib, u o'quvchi yoshlarni jismoniy rivojlantirish, ularning salomatligini mustahkamlashning eng ommabop, binobarin, eng qulay vositalaridan biridir. Bu kattalar uchun ham, o'smir-yoshlar uchun ham birdek ma'qul bo'lgan chinakam haqchil o'yin hisoblanadi. Musobaqada o'n ikki o'yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'rtburchakdan iborat. O'yinda qatnashuvchi jamoalar o'yinchilarining maqsadi - to'pni egallab olib, dastlabki himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun ko'rashda qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O'yin vaqtida har bir o'yinchi o'zining shaxsiy fazilatlarini ko'rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o'yin har bir gandbolchidan o'z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo'ysundirishini talab qiladi (17, 18, 19).

Gandbol o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funktsional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg'ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib hizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib hilma-hil yugurish, sakrashning turli hillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy hislatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi sportchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan (5,6).

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmoqda. Gandbol musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy

tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlariga uzluksiz jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg'unlashgan uzluksiz ta'limning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi bo'g'in. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy o'rta ta'lim maktablarining 1-9-sinflari o'quvchilari qamrab olinadi. O'quvchilar uchun har o'quv yilida «Umid nihollari» o'yinlari o'tkaziladi - dastlabki bosqich kuzgi ta'tilda maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich kishi ta'tilda viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi ta'tilda – mamlakat miqyosida bo'lib o'tadi.

«Umid nihollari» o'yinlari yoshlarning bo'sh vaqtini foydali va mazmunli o'tkazish, ko'rashda chiniqtirish, jamoa bo'lib harakat qilishga o'rgatish, ularda jismoniy tarbiyaga bo'lgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, g'alabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash, maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, o'quvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zahiralari kiritish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi bo'g'in. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb-hunar kollejlari va akademik litseylar o'quvchilari qamrab olinadi. Kollej va litseylar o'quvchilari o'rtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari o'tkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, mamlakat yakuniy bosqichi aprel-may oylarida o'tkaziladi. Bu musobaqalar o'quvchilarni jismoniy va vatanparvarlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga ko'tarishga, sport zahiralari yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam to'ldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi bo'g'in. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy o'quv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari o'tkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida har uch yilda bir marta o'tkazilib, mamlakat terma jamolarini doimiy ravishda yurt sharafigini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan to'ldirib borish imkonini beradi.

Yangi tizim mamlakatimizning barcha o'quvchi yoshlarini to'la qamrab oladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy hamrohi bo'lib qoladi. Universitet yoki institutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni – mazkur tizimlarda sportning ma'lum turi bo'yicha faoliyat ko'rsatgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettiradilar. Shu jumladan, gandbol bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan «Universiada-2002» dasturiga kiritildi.

Bu uch bo'g'inli tizim yo'lga qo'yilgandan boshlab yana gandbol sportiga, uning yashashiga, rivojiga e'tibor berila boshlandi (17,18).

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini urganadilar.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olishni talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala-umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuli ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A.Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, xozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

Bolalarning yoshlariga hamda ular oldiga qo'yiladigan mashg'ulotlarning maqsadi va vazifalariga ko'ra boshqaruvchi jarayonni 3-4 davrga bo'lish mumkin.

Birinchi davr (7-9 yosh) dastlabki tayyorgarlik davri deb qaraladi. Bu davrdagi asosiy vazifa bolalarda gandbolga bo'lgan qiziqishni uyg'otish va sport mahorati uchun umumiy zamin yaratishdir. Bu vazifalarni amalga oshirishda maxsus mashg'ulotlardan tashqari darsdan keyingi sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

Ikkinchi davr (10-12 yosh) ham biologik ham pedagogik jihatdan tanlab ola boshlashning eng muhim davri hisoblanadi.

Uchinchi davr (13-16 yosh) ixtisoslikni chuqur o'zlashtirish davri.

To'rtinchi davr (16 yosh va undan katta) sportda takomillashish davridir. Bunda gandbolchi o'smirlar katta yoshlilar jamoalariga tanlab olinadi. Bu davr guruh va jamoalarni tashkil etish hamda mashg'ulotlarni olib borishda o'ziga xos xususiyatlarga ega.

M.A.Godik fikricha, yosh gandbolchilar tayyorgarligini kompleks tekshirish dasturi o'ziga xos qator xususiyatlarga ega bo'ladi.

Birinchidan, uning mazmuni o'yinchining barcha harakat va ruhiy sifatlarini imkon boricha to'la aks ettirishi kerak.

Ikkinchidan, tekshirish natijalari faqatgina yuklamalarni rejalashtirish uchun emas, balki tanlab olish, kelajagi bor iste'dodli yoshlarni aniqlash uchun ham hisobga olinadi.

Dastlab sport turi talablariga javob bera oladigan va harakat malakalariga ega bo'lgan nomzodlar aniqlab olinadi. Tanlov sinovlari musobaqa shaklida o'tkaziladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha uquv mashg'ulotlari talablariga qobiliyati borligini aniqlovchi chuqur tekshirishlar o'tkaziladi. Murabbiylar pedagogik kuzatishlar va maxsus nazorat mashqlari tizimidan foydalanib, bolalarning gandbol o'yini uchun kerak bo'lgan ko'nikma va mahoratlari haqida to'liq ma'lumot oladilar.

Gandbol mashg'ulotlarida bolaning (qobiliyatiga baho berish) harakatlari uchun va ruhiy xususiyatlarini aniqlaydigan nazorat mashqlari tanlanadi.

Sinovlardan olingan natijalar maktabga yangi qabul qilingan o'quvchining kelajakda qanday o'qishi haqida murabbiyga ma'lumot beradi. Tanlab oladigan murabbiy tanlash sinovlarini bir necha bosqichda o'tkazadi.

Gandbol bo'limi mashg'ulotlariga sog'ligi juda yaxshi bo'lgan 9-10 yoshli bolalar qabul qilinadi. Avval murabbiy bolalar bilan tanishadi. Qobiliyatli bolalarni tanlab olgach, ular bilan nazorat sinovlari asosida gandbol bo'yicha dastlabki mashg'ulotlarni o'tkazadi. Keyinchalik bolalar gandbolning yosh sportchilarga qo'yadigan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tasdiqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'lik bo'ladi. Yosh gandbolchining o'ziga xos qobiliyatini rivojlantirish usul va vositalarini to'g'ri tanlash katta ahamiyatga ega.

Gandbol bo'yicha o'quv guruhleri tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o'tkazish usuli va o'yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug'ullanuvchilar sog'ligi to'g'risidagi ma'lumotlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatlari rivojlanish darajasini aniqlashga, gandbolchining o'yin usullarini yaxshi o'rganib olishga imkon beradi.

Birinchi bosqichda gandbol o'yiniga qobiliyatli bolalar tanlanadi va tanlangan sport mutaxassisligi bo'yicha dastlabki mashg'ulotlar tashkil etiladi.

Ikkinchi bosqichda bolaning tanlangan mutaxassislikka qobiliyati test ko'rsatkichlari dinamikasining o'sib borishi asosida chuqur tahlil qilinadi.

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so'ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin.

Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol bo'yicha sport maktablariga bolalarni tanlab olishda quyidagi testlar qo'llaniladi.

1. 30 m.ga yugurish (soniya)
2. to'pni olib 30 m yurish (soniya)
3. tennis kopto'gini uzoqqa otish (metr)
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (sm)
5. Turgan joydan uch hatlab sakrash (bolalar uchun , sm)
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, soniya);
7. Murakkab kompleks mashqlarni bajarishda hamda harakatli o'yinlarda qatnashish.

Tanlov sinovlari o'tkazish uchun mo'ljallangan nazorat mashqlarini tahlil qilish shuni ko'rsatadiki, ular o'z hajmi va ko'rsatkichlari bo'yicha gandbol o'yini uchun zarur bo'lgan hozirgi zamon talablariga bimalol javob beradi, chunki ular harakat malakalarini hosil qilish asosida bolaning jismoniy qobiliyatlarini aniqlashga xolisona yordam berishi mumkin.

1.2.Maktabda qo'l to'pini o'rgatish xususiyatlari.

Qo'l to'pi darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qulay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport to'garagidagi (seksiyasidagi) mashg'ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan qo'l to'pi darslarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maqsadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, trenirovka bosqichi va xokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniqlashtiriladi. Ish

natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniqlanadi.

O'quv darsi albatta talim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, ko'nikma va malakalarni egallash bo'yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni to'g'ri meyorlash orqali erishiladi.

Qo'l to'pi darslarining tarbiyaviy va sog'lomlashtirish vazifalari umumiy o'quv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe'l atvorining asosiy kirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog'likni mustahkamlash hisoblanadi, lekin faqat o'quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funksiyalariga muntazam ta'sir kursatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin buladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan qo'yiladi, alohida mashg'ulotda esa ular imkon kadar aniqlashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan to'g'ri va bilimdonlik bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaqtidan oqilona foydalanishdir. Darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan darsning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish hamda oshirishni o'rganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday darsni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning qabul qilish imkoniyatlari bilan muvofiqligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining o'zgarish fazalari eng maqbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Qo'l to'pi darslarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab qo'yilganligi, navbatchilarning o'z vazifalarini to'liq

bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin o'z vaqtida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobaqalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama qo'l to'pi o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

Darsga yaxshi tayyorgarlik ko'rish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil qiladi, yanada shiddatli xamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

Darsning tayyorgarlik qismida alohida ta'lim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni aniq bajarish, to'g'ri qad-qomatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni kuzdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Biroq darslar bir qolipda bo'lmasligi lozim: masalan, diqqatga qaratilgan mashqlarni faqat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga hali tayyor bulmagan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o'z yuklamasiga ko'ra yengil bo'lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko'rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to'g'riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orqa bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bo'lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

Darsning asosiy qismida (kamida 35 min) optimal ish qobiliyati sharoitlarida eng murakkab o'quv-tarbiyaviy vazifalar hal etiladi, (ko'pi bilan 3-4 ta). Bu qismning boshida katta koordinatsion murakkablikni talab qiladigan mashqlar o'tkaziladi: aldash harakatlari, fintlar, darvozaga turlicha zarbalar berish, taktik kombinatsiyalar va o'zaro munosabatlar bilan tanishish, ularni o'rganish, takomillashtirish.

Ma'lum bir jismoniy sifatlarning rivojlanishiga tasir qiluvchi mashqlar odatda quyidagi ketma-ketlikda o'tkaziladi: kuch, tezkorlik, chidamlilikni rivojlantirish.

O'quvchilarning umumiy ish qobiliyatini tarbiyalash maqsadida bu ketma-ketlikni o'zgartirish mumkin. Agar darsning asosiy qismida turli xil dastlabki tayyorgarlikni (tezkorlik tayyorgarligi, zarba berish texnikasini mukammal o'rganish, taktik kombinatsiyalar va h.k.) talab qiladigan vazifalarni hal etish rejalashtirilgan bo'lsa, darsning har bir bulimi oldidan uzining tayyorgarlik ishlari utkazilishi lozim. Masalan, start tezligini hosil qilish uchun boldir bug'implari mushaklari va boylamlarini ishga solish; zarba berish uchun elka mushaklarini mashqlantirish; yiqilishlar bilan bajariladigan harakatlarni mukammal o'rganish uchun umumiy tartibdagi akrobatika mashqlari utkaziladi.

Darsning yakunlovchi qismi organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu yerga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar qo'shimcha vazifalar olishga muhtoj bo'ladilar (ayniqsa, turli xil musobaqalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi navbatdagi darslar, ko'zda tutilayotgan mashqlar, musobaqa turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan qizqish yanada ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (sek), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi qo'l to'pi darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaqtidan to'laqonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni o'z ichiga oladi: vazifalarni aniq taqsimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning

o'zlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

Darsning umumiy va motor zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun dars vaqtiga nisbatidir; motor zichlik-bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. Dars yuz foizlik umumiy zichlikka ega bo'lishi kerak, motor zichlik aynan shu gurux shug'ullanuvchilarining jismoniy rivojlanishi uchun optimal bo'lishi zarur.

Guruhlar (bo'linmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash materialni tabaqalash zarur bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bulmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yullash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chuqur egallash paytida yoki qoloq o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirgi paytlarda darslarda, darsdan tashqari va trenirovkada shug'ullanuvchilar faoliyatini tashkil qilishning eng samarali shakllaridan biri-bu aylanma trenirovkadir. U mashg'ulotning yuqori darajadagi umumiy motor zichligini taminlaydi. Bu mashqlarni olib borishning (ko'prok jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) o'ziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Qo'l to'pida aylanma trenirovkaga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir kursatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlar takomillashtiriladi.

Aylanma trenirovkada, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo'llaniladi. Bu mashqlar kompleksi hamma gavda qismlari hamda mushak guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma'lum bir miqdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq yelka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2ta-oyoq mushaklari uchun; 2ta-organizmga umumiy ta'sir ko'rsatish uchun, shuningdek egiluvchanlik, chaqqonlik, harakat muvozanatini rivojlantirish.

Har bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U “stantsiya” deb ataladi. Shug'ullanuvchilar bir vaqtning o'zida 3-6 kishidan iborat guruh bo'lib mashq

bajaradilar. Mashqni bajarib bo'lib, umumiy signal buyicha guruhlar aylana bo'ylab joylari bilan almashadilar va boshqa stantsiya mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me'yorlash (har bir stantsiyada va umuman) qat'iy ravishda nazorat qilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o'quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 sek. ichida) aniqlanadi, so'ngra har bir stantsiya uchun me'yorlash 30 sek ichida so'nggi sur'atgacha bajarilgan takrorlar sonining uchdan bir qismi yoki ko'pi bilan yarmisi hisobidan keltirib chiqariladi. 1-2 oydan so'ng yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual ko'rsatkichlarga muvofiq holda aylanma trenirovka hajmini o'zgartirish maqsadga muvofiqdir.

Qo'l to'pi bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu yerda o'quvchilar uzlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish ko'rsatkichlari, trenirovka yuklamalari kattaliklari, o'z yutuqlarining o'sishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa'y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o'quvchilarining mashg'ulotlariga bo'lgan qiziqishlarini oshiradi.

Bunday trenirovkaning bitta aylanasi 5-6 min. ni egallaydi. Darsda "aylana" 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bo'lganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, har bir stantsiyadagi va aylanadagi urinishlar soni) ikki xil bo'lishi mumkin: uzok va uzluksiz, stantsiyalar orasida almashishlar yugurib, tez sur'atda bajarilsa, aylanalar orasida dam olish esa ko'p bo'lmasa, yoki oraliqli – har bir stantsiya va aylanadan so'ng tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma trenirovkada qo'l to'pi bo'yicha material asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida stantsiyalarda bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur'atda to'p oshirishni ko'p marta takrorlash,

sherigiga to'p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), himoyachining kvadrat bo'ylab harakatlanishlari, oldinga chiqib olib hujum qilishda to'pni ko'p marta qabul qilib olish, uzoq masofaga to'p oshirish, darvozaga qiyin zarbalarni berish (yiqilib, blok ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, yengil to'ldirma to'plarni oshirish (0,8kg), 2,3,4,5 kg.li to'ldirma to'plarni belgilangan usulda oshirish, to'siqlar orasidan ilon izi shaklida to'pni olib yurish va nishonga qarata otish, "yarim shpagatlar", siltanishlar hamda yiqilishlar, akrobatika mashqlari (darvozabonlar uchun) va h.k.

Darslarni nafaqat zallarda, balki ochik havoda – qo'l to'pi uchun muljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochiq o'yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (urmonlar, bog', daryo buyida va boshk.) ham utkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda utkaziladigan darslar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chinikishiga ijobiy ta'sir kursatadi hamda qo'l to'pining asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

II.BOB.TADQIQODNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI

2.1. Tadqiqotning vazifalari

Yangi zamonaviy uslublardan foydalangan xolda yosh qo'l to'pichilarni o'yin texnikasiga o'rgatish samaradorligini oshirishda kuydagi vazifalar belgilab olindi;

A) jismoniy tayyorgarlik vositalarini keng qo'llash va gandbolchi uchun zarur bo'lgan maxsus jismoniy sifatlarni takomillashtirish hisobiga sportchilarning harakatli tayyorgarligini ko'paytirish;

B) yangi texnikani egallash, turli usullarni erkin ravishda aralash qo'llash, sportchining yakka xususiyatlariga texnikani moslashtirish, muayyan taktik masalalariga texnikani bo'y sundirish hisobiga texnikani takomillashtirish;

V) o'yin funktsiyalarini mustahkamlash va muayyan vazifalarini eng yaxshi bajarilishini ta'minlovchi ko'nikmalarini har tamonlama takomillashtirish;

2.2. Tadqiqot ishining metodlari:

1. Adabiyotlarni tahlil qilish;
2. Kuzatish;
3. Suxbat;
4. Eksperiment;
5. Trenirovka mashg'ulotlari xujjatlarini o'rganish, sportchilar ijodiy faoliyati natijalarini urganish, sistemali yondoshish.

2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta'lim maktablaridagi gandbol bo'yicha kuni uzaytirilgan va o'quv mashg'ulotlari chuqur o'zlashtiriladigan maxsus sinflar katta ro'l o'ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo'yadilar va gandbol o'ynash sirlarini o'rganadilar.

Bugungi kunda gandbolning kun sayin rivojlanishi jismonan eng baquvvat va iste'dodli o'yinchilarni tanlab olish talab qiladi. Shuning uchun ham gandbolchilarni tayyorlashdagi eng asosiy masala-umidli yoshlarni tanlab olishdir.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuli ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, K.A.Shperlingning ilmiy asoslangan fikrlari, ayniqsa, foydalidir. Muallifning fikricha, xozirgi davrda gandbolchi tayyorgarligini boshqaruvchi yagona jarayon deb qaramoq kerak.

III.BOB. QO'L TO'PI O'YIN TEXNIKASIGA O'RGATISH USULLARI

3.1.O'rgatish usullari

Harakatlarga maqsadli o'rgatish o'qituvchidan o'qitish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga bo'linadi: so'zdan foydalanish (so'z) usullari, ko'rgazmali qabul qilish usullari (ko'rgazmali) va amaliy usullar. O'z navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

O'qitish usullari

So'zdan foydalanish usullari	Ko'rgazmali qabul qilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, ta'-rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qi-lish, ko'r-satma berish.	Plakatlar, kinogramma-lar, videoyo-zuvlarni ko'rsatish, namoyish qilish	Qat'iy tartib-lashtirilgan mashqlar uslub-lari. Qismlarga bo'lib o'rganish. Butunligicha kombinatsiyani o'rganish.	Qisman tar-tiblashtiril-gan mashqlar uslublari. O'yin, muso-baqada kombinatsiya-larni qo'llash.

O'qituvchi tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foyda-lanish usullari butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq hamda aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida o'qituvchi o'qo'v materialining o'zlash-tirilishini taxlil qiladi va baholaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish usullari o'rganilayotgan harakatlarning ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilinishini ta'minlaydi.

Ko'rgazmali qabul qilish harakatlarni yanada tez, chuqur va mustahkam egallab olishga yordam beradi, o'rganilayotgan harakatlarga qiziqish uyg'otadi.

Amaliy usullar shug'ullanuvchilarning faol harakat faoliyatiga asoslangan. Ular shartli ravishda ikkita guruhga bo'linadi: qat'iy va qisman tartiblashtirilgan mashqlar usullari. Harakat shakllari, nagruzka o'lcham-lari, uning o'sib borishi, dam olish bilan almashinib turilishi va boshqalarni qat'iy tartiblashtirilgan holda harakatlarni ko'p marta takrorlash bilan tavsiflanadi. Buning natijasida kerakli harakatlarni asta-sekin shakllantirib, alohida harakatlarni tanlab o'zlashtirish imkoniyati tug'iladi.

Qismlarga bo'lib o'rganish usuli dastlab harakatning alohida qismlarini o'rganishni, keyinchalik esa kerakli darajada butun holiga birlashtirishni nazarda tutadi.

Butunligicha o'rganish usuli yakuniy maqsadga qarab, harakat qanday ko'rinishda bo'lsa, uni shundayligicha o'rganishni ko'zda tutadi.

Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslubi o'quv-chilar oldiga qo'yilgan vazifalarni hal etish uchun harakatlarni nisbatan erkin tanlashga ruxsat beradi.

O'yin usuli harakatlarning qat'iy tartiblashtirilganligi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shart-larning yo'qligi bilan tavsiflanadi; u ijodiy qobiliyatlarni mustaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

Musobaqa usuli maxsus tashkil qilingan musobaqa faoliyatini nazarda tutadi. Bunday faoliyat ushbu holda o'quv mashg'ulotlari samaradorligini oshirish usuli sifatida qatnashadi.

So'ngi paytlarda gandbol amaliyotida va adabiyotida "texnik-taktik mahorat" atamasi keng qo'llanilmoqda. Gandbol texnikasi deganda tor ma'noda gandbolchiga g'alaba keltiradigan harakatlarni bajarishning eng oqilona uslublari tushuniladi. Bunda gandbolchilarning alohida xususiyatlaridan qat'i nazar, ularga xos bo'lgan biomexanik va fiziologik qonuniyatlarga tayanadigan harakatlar texnika asosini tashkil qiladi. Sportda taktika deganda yuqori sport natijasiga erishish va raqib ustidan g'alaba qozonishning hamma usullari hamda shakllari

tushuniladi. Taktika bir qator omillar kompleksidan tashkil topadi: tayyorgarlikning kuchli tomonlari va raqib kamchiliklaridan foydalanish, texnikani egallashdagi alohida xususiyatlar, chalg'ituvchi harakatlar bilan raqibni aldash, bellashuvdagi qulay vaziyatlarda ta'sirli usullarni qo'llash, kuchni tejamkorlik bilan sarflash, qoidalarda belgilangan imkoniyatlarni, o'yin maydonini, o'zining morfologik hamda fiziologik qobiliyatlarini aniq yuzaga chiqarish va h.k.

Gandbolda texnika va taktika bir-biri bilan chambarchas bog'liq bo'lib, ba'zi mutaxassislar gandbolchi harakatlarini tabaqalashgan holda ko'rib chiqishda qaysi bir harakatlarni texnik, qaysilarini esa taktik harakatga ajratishda bir xil fikrga ega emaslar. Aslida esa ular dinamik butunlikni tashkil etadi.

Shaxsan texnik harakatlar - bu boshqa harakatlardan alohida, ajratilgan, odatda uning yordamida g'alabaga erishiladigan, lekin gandbolchining musobaqa jarayonidagi murakkab harakatlari kompleksining faqat bir qismini tashkil etadigan tugallangan harakat tuzilmasidir.

Shaxsan taktika- bu gandbolchining musobaqa jarayonidagi umumiy hatti-harakatidir. Alohida taktik harakat ma'lum bir texnik harakat bo'lib ham hisoblanadi. Masalan, raqibni muvozanatdan chiqarish va hujum uchun qulay dinamik vaziyatni yaratishdan iborat taktik maqsadlarda bajariladigan siltash, itarish, harakatlanishlar. Ular ma'lum bir texnik harakatlar bo'lib (ular to'g'ri yoki noto'g'ri bajarilishi mumkin), hujumni tayyorlash usullari sifatida taktika maqsadlariga xizmat qiladi.

Bir vaqtning o'zida maxsus texnik harakatlar (usullar) taktik harakatlarning asosiy turlari (hujum, himoya, qarshi hujum) bo'lishi mumkin. Keyinchalik "texnik-taktik mahorat" yoki "texnik-taktik harakat" atamalaridan foydalanamiz.

Bunda texnik-taktik mahorat deganda yuqori toifadagi turli gandbolchilarga xos bo'lgan harakatlarni bajarishning asosiy qonuniyatlari, tamoyillari tushuniladi. Ushbu tamoyillar yuqori sport maxoratining o'ziga xos modelini, andozasini yaratishga urinib ko'ramiz.

Ular qatoriga quyidagi tamoyillar kiradi: texnik-taktik mahorat va gandbol qoidalarining o'zaro bog'liqligi; texnik-taktik mahorat va gandbolchi alohida

xususiyatlarining o'zaro bog'liqligi; optimal hajm, hujum harakatlarining turliligi va samaradorligi; hujum harakatlarining yetakchi ahamiyati; qulay dinamik vaziyat paytida hujumni bajarish; qulay dinamik vaziyatdan hujum qilish uchun foydalanishga tayyorgarlik; bosh va kompensator omillardan foydalanish; texnik-taktik mahoratning ilg'or va qoloq tomonlariga birga ta'sir ko'rsatish.

Texnik-taktik mahorat va gandbol qoidalarining o'zaro bog'liqligi

Gandbol rivojlanishining boshida gandbolchilar tomonidan qo'llaniladigan texnikaga qarab texnik-taktik harakatlarni belgilab beradigan qoidalar yaratilgan edi. Shu tariqa har xil gandbol turlari vujudga kelgan. Qoidalar keyinchalik xar bir gandbol turi uchun o'zgartirilgan. Ularning yordamida ma'lum harakatlarni cheklash va boshqalarini rag'batlantirishga urinilgan. Qo'llaniladigan texnik-taktik harakatlarning soni va sifatiga qarab, gandbolchiga ta'sir ko'rsatish, uning sport hamda tomoshabop xususiyatini yaxshilash maqsadida, qoidalarni o'zgartirishga intilishgan.

Yuqori malakali gandbolchilar har doim o'zgaradigan qoidalarga qarab, texnik-taktik harakatlardan optimal ravishda foydalanishi mumkin. Yangi qoidalarning yetakchi gandbolchilar mahoratiga qanday ta'sir etishini taxmin qilish mumkin. Ularda ko'proq hujum harakatlarini qo'llash malakasi oshib boradi.

Gandbolchining texnik-taktik mahorati va alohida xususiyatlari

Texnik-taktik harakatlar tuzilmasi uning morfologik xossalari, jismoniy rivojlanganligi, funksional imkoniyatlari, ruhiy tayyorgarligiga javob berishi lozim. Sport morfologiyasi sohasidagi ilmiy tadqiqotlar (E.G.Martirosov, 1968; Yu.A.Morgunov, 1974) shuni aniqladiki, gavdaning ma'lum bir total o'lchamlari va nisbatlariga ega bo'lgan gandbolchilar ba'zi usullarni muvaffaqiyatliroq bajaradilar. Masalan, bilaklar qancha uzunroq bo'lsa, bukuvchi va yozuvchi mushaklarning nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Son va oyoq qancha uzun bo'lsa, sonni bukuvchi va yozuvchi mushaklarning mutlaq kuchi shuncha ko'p, nisbiy kuchi shuncha kam bo'ladi. Sportchining alohida xususiyatlariga muvofiq bo'lgan texnik-taktik harakatlarni qo'llash tamoyili turli toifadagi gandbolchilarni tayyorlashda boshchilik qilishi mumkin.

Shunday qilib, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarida hamma sanab o'tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o'zgartirilgan shakllarda qo'llaniladi. Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchi-larning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

Qo'l to'pi bilan muntazam shug'ullanishni 9-10 yoshdan boshlash mumkin. 11 yoshdan boshlab ikki bosqichda: 5-7 va 8-9-sinf o'quvchilari uchun «Umid nihollari» Respublika miqyosidagi musobaqalarda kuch sinashlariga keng yo'l ochib berilgan.

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 sport-chining 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 gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

3.2.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 takomil-lashtirish 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 yerga tushirmasdan ilib olish.
2. To'pni oldinga tashlab, uni yerdan 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, aylanma-lardan, 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 gu-ruhga 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 tayyor-garligini hisobga olib belgilaydi.

To'pni yerga 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, yerga 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 yerga 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 yerga 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 tezlani-shidan 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 buqiladi, 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 deqsinib;
- 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- yerga 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 qarshilik-siz 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 himoyachi-larning 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'itish-larni 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'itish-larni 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.

3.3.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'rilanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan to'g'ri turiladi, oyoqlar buqilib, 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'ynash.
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 chiziqli tashqarisida darvo-zaga 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 chiziqli 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 tekkiz-gan holatda) yuqoriga ko'tarib to'g'rilaydilar, 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.

3.4.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 maydo-nidan 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 buqilgan. 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.

XULOSA VA TAKLIFLAR

1. 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:

- Asosiy e'tibor texnik tayyorgarlikka qaratiladi. Texnik tayyorgarlik taktik tayyorgarlikdan oldinroq amalga oshiriladi. Lekin taktikaning asosi-shaxsiy harakatlar o'yin texnikasining dastlabki takomillash-tirish jarayonida o'rganiladi.

- Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e'tibor beriladi.

2. 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 berish lozim.

3. 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 gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o'rgatish tavsiya etilmaydi.

4. Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish esa boshqa bo'laklar va sport-chining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomil-lashtirish ketma-ketligiga rioya qilish lozim.

5. Usullarni tanlashda shu narsaga e'tibor berish lozimki, ular oldinga qo'yilgan vazifalar, umumiy didaktik tamoyillar, shuningdek, sport trenirovkasining maxsus tamoyillari, shug'ullanuvchi-larning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat'iy muvofiq bo'lishi shart.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Yuksak malakali mutaxassislar – taraqqiyot omili. – T. Uzbekiston,1995.
2. Uzbekiston Respublikasining “Ta’lim tʻg’risida”gi Qonuni. (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) –
3. Uzbekiston Respublikasining “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi” (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) – Barkamol avlod – ʻzbekiston taraqqiyotining poydevori. T. Sharq, 1997.
4. O’zbekistan Respublikasi qonuni «Jismoniy tarbiya va sport to’g’risidagi» 27.06.2000 (yangi taxriri). – T., 2000. 21 s
5. A.D.Novikov «Jismoniy tarbiya nazariyasi va metodikasi» Ukituvchi nashriyoti 1975 y
6. N.P.Klusov «Taktika gandbola» Moskva 1980 FiS
7. A.Rationidze, V.Marixuk «Igra gandbolnogo vrataria» Moskva FiS 1981 g.
8. P.N. Kazakov «Futbol» Toshkent 1981. «Ukituvchi» nashriyoti
9. R.I.Nurimov «Effektivnost sovershenstvovaniya lovosti vusokokvalifitsirovannix futbolistov v svyazi s rezultatami eyo kontrolya Avtoreferat. DiS na soiskanie KPN Moskva 1982 g.
10. V.Ya.Ignateva «Gandbol» Uchebnoe posobie Moskva 1983. FiS
11. Gandbol. «Pourochnaya programma dlya detsko-yunosheskix shkol.» Moskva. 1984 g.
12. Yu.I. Portnux «Sportivnue igru i metodika prepodovaniya» «Fizqo’ltura i sport» 1986 y.
13. A.Sh.Kosimov, O.T.Rasulev va X.A. Ismatullaev «Basketbol» Ukituvchi nashriyoti 1986 y.
14. Sh.K.Pavlov «qo’l to’pi» (musobaqalar koidalari) 1987 y.
15. Ch.L. Gorbalyauskas «Igraem v ruchnoy myach» Moskva «Prosvehenie» 1988 g.

16. R.A.Akramov «Yosh futbolchilarni tanlab olish va tayyorlash» Meditsina nashriyoti. 1989 y.
17. Sh.K.Pavlov «qo'l to'pi» (darslik) UzDJTI nashriyoti 1990 y.
18. Sh.K.Pavlov, F.A.Abduraxmanov, I.N.Shelyagina «Gandbol mutaxassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari. Metodik tavsiyanoma». UzDJTI nashriyoti 1991 y.
19. M.P.Shestakov «Gandbol. Takticheskaya podgotovka. Sport. Akadem. Press». Moskva 2001 y.
20. A.K.Xamraqo'lov., T.T.Yunusov., A.K.Akramov «Osnovu Olimpiyskix znaniy» Toshkent-2001 Izdatelsko-poligraficheskiy otdel UzGosIFK
21. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: Zar qalam, 2004.
22. F.A.Kerimov «Sport kurashi nazariyasi va usuliyati» Toshkent-2001 UzDJTI nashriyot-matbaa bulimi.
23. K.D.Yarashev «Jismoniy tarbiya va sportni boshQarish» Abu Ali ibn Sino nashriyoti 2002 y.

<http://www.ziyonet.uz>

<http://www.pedagog.uz>

<http://www.olympic.uz>

<http://www.study.uz>