

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



URGANCH DAVLAT UNIVERSITETI

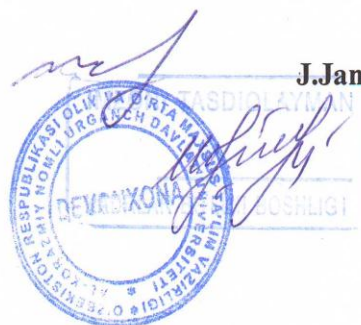
**Jismoniy madaniyat fakulteti 403-guruh tolibi
Karimov Jo'shqin Botir o'g'lining 5112000-Jismoniy madaniyat
ta'lim yo'nalishi bo'yicha bakalavr darajasini olish uchun yozilgan**

BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**Mavzu: Gandbolchilar musobaqa faoliyati, texnik-taktik
harakatlarini o'rganish va tahlil qilish.**

Rahbar:

J.Jammatov



Urganch – 2016

MUNDARIJA

KIRISH.....	4
I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA HOLATI.....	7
1.1. Gandbol o'yinining mohiyati va tavsifnomasi.....	7
1.2. Gandbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarini namoyon bo'lishi.....	9
1.3. Gandbolchilarni turli tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish uslublari.....	12
1.4. Musobaqa faoliyatining tuzilishi.....	21
II – BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL KILINISHI.....	29
2.1. Tadqiqot vazifalari.....	29
2.2. Tadqiqot metodlari.....	29
2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili.....	29
2.4. Tadqiqotni o'tkazilishi.....	29
III BOB. TADQIQOT NATIJALARI VA ULARNING TAHLILI.....	31
3.1. Gandbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarni pedagogik kuzatuv va tahlili	31
3.2. Darvoza tomon berilgan zarbalarni pedagogik kuzatuv va tahlili.....	33
XULOSALAR.....	37
FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....	38

KIRISH

Ishning dolzarbligi. O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning qo'llab kuvvatlashlari bilan jismoniy tarbiya va sport borgan sari davlat siyosatiga aylanib bormoqda.

Gandbol sport turi kundan-kunga rivojlanib bormoqda. O'yin uslublari takomillashib, gandbolchini harakat faoliyati qiyinlashib bormoqda.

Gandbol o'yini asosiy harakat sifatlarini harakati tezligi va aniqligini, chaqqonlikni, kuchni, chidamkorlikni rivojlantirishga ko'maklashmoqda.

Ko'p sonli yosh bolalarni gandbolga bo'lgan katta qiziqishlarini nafaqat jismoniy rivojlantirishda, balki pedagogik ta'sir etishda va tarbiyalash jarayonida asosiy omil bo'lib xizmat qilishi mumkin.

Gandbol bilan shug'ullanish jarayonida bir qancha muhim sifatlar rivojlanadi: jamoaviylik, maqsadga intilish, o'z-o'zini boshqarish, intizomlilik.

O'zbekistonda bu sport turini keyingi rivojlanish bosqichi, to'g'ridan-to'g'ri yosh bolalar va o'smirlar gandbolini rivojlantirish bilan chambarchas bog'liq. Qanchalik bolalar va o'smirlarni tayyorlash, o'rgatish jarayoni samarali yo'lga qo'yilsa, keyingi gandbolimiz rivojlanish bosqichi ham shunchalik samaraliroq kechardi.

Respublikamizda bir qancha bolalar va o'smirlar sport maktablari va sport turlari bo'yicha oliy mahorat maktablari mavjuddir. Har bir maktabning o'ziga xos yutuqlari borligi sir emas.

Lekin erishilgan yutuqlarga qaramasdan, yosh va yuqori malakali gandbolchilarni o'yin maqsadi va ayniqsa texnik-taktik tayyorgarligi ustida hali ancha mashaqqatli ishlar olib borilish kerak.

Bunday fikrlarni aytib o'tishda, ko'pgina olib borilgan pedagogik kuzatishlar natijalariga asoslanish mumkin.

Respublikamizda sportni rivojlantirishga katta e'tibor qaratilmoqda.

Sportni rivojlantirishga qaratilgan ko'pgina farmon va qonunlar ishlab chiqilmoqda va ular hayotga tadbiiq qilinmoqda. Lekin, shuni ham aytib o'tish

kerakki, ko'pgina masalalarni echimini echishda, ayniqsa sportchilarni tayyorgarlik tomonlardan o'rganishda ilm-fanni o'rni ham o'zgachadir. Ya'ni masalalarni echimini echishda, masalaga abstrakt yondoshishmasdan, balki ilmiy yondoshgan hamda isbotiy dalillarga erishgan holda shoshilib borish, ancha samarali usul hisoblanishi shubhasizdir.

Tadqiqotning maqsadi – yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish va texnik-taktik harakatlarini o'rganish va tahlil qilish orqali trenirovka mashg'ulotlari samaradorligini oshirish.

Ishchi taxmin. Individual texnik-taktik harakatlarni baholash bilan birga, gandbolchilar tezlik-kuch sifatlarini, maxsus chaqqonligini, chidamkorligini, taktik o'ylashlarini va texnik xartaraflamalik qobiliyatlarini aniqlasa bo'ladi. Taxlil natijalariga asoslanib, gandbolchilarni turli tayorgarlik tomonlariga maqsadli ta'sir etsa bo'ladi.

Ishning ilmiy yangiligi. Yuqori malakali gandbolchilarning texnik-taktik darajalari aniqlandi. Yuqori malakali gandbolchilarni tezkorlik-kuch, chaqqonlik, chidamkorlik sifatlarini rivojlantirish, ruhiy tayyorgarliklari, musobaqa paytida o'zini tutishlari o'rganildi.

Tadqiqotning amaliy ahamiyati. Tadqiqot natijalari quyidagi hollarda qo'llanilishi mumkin: yuqori malakali gandbolchilarning tezkorlik-kuch sifatlarini oshirishda, ruhiy ko'rsatmalar berishda, gandbolchilar mashg'ulotlarida texnik-taktik harakatlarida, samarali va samarasiz jihatlarini aniqlashda, dasturlardan foydalanish davrida yo'l qo'yilgan hatolarni bartaraf etishda qo'llanilishi mumkin.

Tadqiqotning metodologik asosini O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A.Karimovning asarlari, «Ta'lim to'g'risida»gi Qonun, hamda Kadrlar tayyorlash bo'yicha Milliy Dasturning asosiy tamoyil va yondashuvlari, ta'lim sohasini rivojlantirishga oid boshqa davlat xujjatlari, Sharq va G'arb mutafakkirlarlarining falsafiy va pedagogik ta'limotlari, zamonaviy pedagogik va uslubiy kontseptsiyalar tashkil qiladi.

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

I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA HOLATI

1.1. Gandbol o'yinining mohiyati va tavsifnomasi

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 zahiralariga 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 zahiralarini 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 sharafini 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).

1.2. Gandbolchilarni individual texnik va taktik harakatlarini namoyon bo'lishi

Xar bir o'yin o'ziga xosligi bilan ajralib turadi. Bir o'yinda jamoa kuchli raqibga nisbatan maydonga tushsa, ikkinchi o'yinda jamoa kuchsiz raqib bilan baxs olib borishi va uchinchi o'yinda esa jamoa teng kuchga ega bo'lgan jamoa bilan musobaqalashishi mumkin. Bu holat esa gandbolchilarni tayorgarligiga xam ta'sir etadi. Bunday vaziyatda murabbiy o'z shogirdlarini kuchi va bilimlarini to'g'ri baholashi, keyingi bo'ladigan o'quv-mashg'ulot jarayonini samaradorli bo'lishiga sababchi bo'ladi. Bu vaziyatda esa murabbiy o'z shogirdlarini tayorgarlik darajasini ob'ektiv baholashi uchun musobaqa faoliyatini nazorat qilgan holda o'zini qiziqtirayotgan ma'lumotlarni olishi mumkin.

Musobaqa faoliyatini pedagogik kuzatuv metodlarida quyidagi parametrlarni baholash mumkin:

- Texnikani miqdori. Sportchi tomonidan o'yin davomida bajargan umumiy harakatlar soni, M.A.Godikning kuzatishlari shuni ko'rsatganki, yuqori malakali gandbolchilarning umum jamoaviy texnik taktik harakatlar optimal miqdorlari 600-800 texnik taktik harakatlar to'g'ri kelgan. Lekin bu ko'rsatkich qanday raqib bilan o'ynaetganligiga karab o'zgarishi mumkin. Masalan kuchsizrok jamoaga qarshi o'ynalsa, bu ko'rsatkich o'z-o'zidan oshishi aniq. Chunki, asosan bunday vaziyatda o'yin tizgini o'z qo'liga olinadi, katta tashabbusga erishish yo'li bilan to'p bilan mu'omila qilish vaqti ko'payadi va o'z-o'zidan individual texnik taktik harakat miqdoriy ko'rsatkichlari o'sishi tabiiy. Aksincha bo'lishi xam mumkin. O'ziga nisbatan kuchli raqibga qarshi maydonga tushganda aksari xollarda tashabbus boy beriladi, to'p bilan muomila qilish vaqti kamayadi va individual texnik taktik harakat miqdoriy ko'rsatkichlari pasayib ketishi mumkun va 400-500 individual texnik - taktik harakat tashkil qilish mumkin.

- Gandbolchini texnik tayorgarligini xar taraflama ekanligi.

- texnik taktik harakatlar samaradorligi. Bunda optimal variantga yaqin bo'lgan koeffitsient bilan aniqlaniladi.

Musobaqa faoliyati vaqtida gandbolchilarni texnik taktik harakatlar miqdori va samaradorligini baholash uchun quyidagi metoddan foydalanish mumkun: video kameradan foydalangan holda quyidagi texnik usullar yozib olinadi:

- to'p uzatishlar (bular bo'lishi mumkun qisqa, o'rta va uzoq masofaga);
- to'pni olib yurish;
- to'pga birinchi ega bo'lish;
- raqibni aldab o'tish;
- sakrab to'p otish;
- 9 metrlik jarima to'pini bajarish.

So'ngra olingan ma'lumotlarni maxsus jadvalga xar bir gandbolchiga tegishli bo'lgan kataklarga tushurishadi.

Ximoyachilarda ko'pgina texnik - taktik harakatlarni o'z darvozalari yaqinida bajarishadi va raqiblar bu zonada nisbatan kamroq qarshilik ko'rsatishadi aksincha xujumchilarni raqibning darvozasi yaqinidagi harakatlari katta qarshilik bilan kutib olinishi va bemalol to'p bilan xujumchilarga yo'l qo'yilmasligi bilan izohlaniladi. Xujumchilarga to'pni olib yurish, raqibni aldash, to'p uzatish (ayniqsa oldinga) harakatlari qiyin keladi.

Shunday qilib bunday jadvallar xar bir gandbolchini va xar bir texnik taktik harakatlar miqdori va samarasini ko'rish imkonini beradi. Keyingi bo'ladigan o'quv mashg'ulotlarda murabbiy olingan ma'lumotlardan kelib chiqqan holda o'quv mashg'ulot mashqlarini tanlashi va ko'zga tashlanayotgan kamchilik va nuxsonlarni yo'qotishga harakat qilishi lozimdir.

Jamoa o'yin harakatlarini takomillashtirishga, raqib bilan kurashayotganda, xar bir gandbolchi zimmasiga vazifani aniq taksimlanishi orqali erishiladi.

Gandbolchini individual o'yini deganda, sheriklarini yordamisiz xar bir o'yinchini raqibga qarshilik ko'rsata olishini xar qanday ko'rinishini tushunmoq zarur. O'yin holatiga tez va to'g'ri yo'nalish olishi lozim. Juda tez soniyalar ichida mazkur sharoitga maqbul keladigan taktik uslub va kombinatsiyalarni topa olish va ularni o'z vaqtida bajarishga erishmog'i, xam raqibning, xam o'z sheriklarini niyatini o'z vaqtida anglab etishi lozim. Gandbolchini harakatlari (to'pni uzatish, to'pni qabul qilish, olib yurish) va tashki ta'sir etuvchilar (sheriklar va raqiblar harakati) to'p harakati xam xar doim xam bir xil bo'lmaydi. Gandboldagi har bir harakatning tuzulishi, uni bajarish tezligi o'yindagi umumiy ahvol va o'yining Biron bir fursatida o'yinchi bajarayotgan aniq vazifalarga ko'p jixatdan bog'lik.

O'yindagi yuzaga kelgan va doim o'zgarayotgan sharoitga qarab gandbolchilar harakati o'z yo'nalishi va yo'llari xam, alohida harakatlar tezligi xam, xamda shu bilan ushbu harakatlarni bir-biri bilan o'zaro qo'shilishi, davomiyligi, birini ikkinchisi bilan almashishi, xam juda o'zgaruvchan xarakterga ega bo'ladi. Gandbolchilarni o'yindagi harakatlarini turli ko'rsatkichlarini tadqiq etish niyatida ko'pgina gandbol mutaxassislari zaxmat chekishgan.

1.3. Gandbolchilarni turli tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilish uslublari

Inson faoliyatining boshqa javhalarida bo'lgani kabi yuqori malakali gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligini nazorat qilishda, sport tayyorgarligini boshqarish mu'ammosi ahamiyatli mu'ammolardan bo'lib turibdi. Boshqarish – bu xar bir sportchi kun tartibiga mos tushadigan uslub, vosita va xar bir sportchiga optimal tarzda o'quv – mashg'ulot jarayonini tashkil qilish demakdir. Bu jarayonni samaradorligini pedagogik nazoratlarsiz tasavvur etish qiyin.

O'zini ahamiyatliligiga qaramasdan, gandbolda pedagogik kuzatuvlar keng ko'llamda foydalanilmaydi. Lekin ilmiy tadqiqotlarda gandbolni mu'ammolarini o'rganishga qaratilgan ishlar so'ngi yillarda ko'payganiga qaramasdan, gandbol murabbiylari tomonidan ilmiy echimini topgan savollar va ishlarga asoslanib kam qo'llanilmoqda, ba'zida esa umuman bunday ishlarda foydalanishayotgani achinarli xoldir.

Murabbiyni amaliy ishda sportchilarni quyidagi holatlarini hisobga olgan holda ish olib borish kerak: tezkor, oqimiy va o'zgarmas holatlardir.

O'zgarmas holat uzoq vaqt maboynida xatto bir necha oy mobaynida saqlanib turishi mumkin. Masalan bunday holatga ko'pgina mashg'ulotlar jarayoni natijasida erishiladi.

Bu holatni harakatlovchi ko'rsatkichlar mashg'ulotlar jarayonlarini rejalashtirishga (perspektiv) asos bo'lib xizmat qiladi.

Oqimiy holat – sportchining mashg'ulotlarini bir necha seriya bajargandagi, xosil bo'ladigan holat. Ko'zg'alishlardagi harakat xarakter va chuqurligi, oqimiy holatni xarakterlovchi hisoblanadi va keyingi mashg'ulot yuklamalarini rejalashtirishga asos bo'lib xizmat qiladi.

Tezkor holat deb shunday holat hisoblanadiki sportchini bir mashqni bajarayotgan vaqtida yoki mashqni bajarib bo'lgandan keyingi vaqtdagi holati tushuniladi.

Bunday bo'linmalarning ma'nosi shundan iboratki, xar birini taxlili uchun o'zini nazorat mashqlari mavjud. Tadqiqotchi, amaliyotda bu uch holatni baholash

uchun, uch hildagi nazorat turini tavsiya etadi: bosqichli, oqimiy va tezkor. Bulardan eng asosiysi bosqichli nazorat turi hisoblanadi.

Bosqichli nazorat testlar yordamida amalga oshiriladi. Test deb standart formadagi vazifani bajarish tushuniladi. Bunda shaxsni harakat qobiliyatlarini irodali sifatlarini va amaliy rivojlanishini aniqlashga qaratilgan maqsadlar qo'yishi mumkin. Lekin xar qanday nazorat mashqlarini xam testlar deb bo'lmaydi. Xar qanday nazorat mashqlari kamida ikki talabga javob berishi lozim. Bular: test birinchi javobda ishonchli bo'lishi kerak. Ishonchlilik masalan: gandbolchi bir mashqni bajarib va qayta bajrgan vaqtda ko'rsatkichlar bir xillikni tashkil qilsa testni ishonchli deb hisoblasa bo'ladi.

Ikkinchidan testlar informativ xarakterga ega bo'lishi kerak. Bu degani xar bir testni qo'llashda o'rganilmoqchi bo'lgan sifatni baholashni aks ettirish kerak. Misol uchun: agarda bir gandbolchi tezlik sifatini baholash uchun testdan foydalanishmoqchi bo'lishsa, unda shu testni aynan tezlik sifatini baholash uchun qo'llanilishiga amin bo'lishimiz kerak.

Xar qanday test ishonchlilik va informativlilik jihatdan tekshirilishi kerak. Agarda test informativlilik bo'yicha tekshirishdan o'tishgan bo'lishsa, uni ma'lumotlari xech qanday natija bermaydi. Bundan tashqari noto'g'ri ma'lumotga ega bo'lish mumkin. Misol uchun, ko'pincha gandbolchini tezlik qobiliyatlarini uni 100 metr masofani bosib o'tishga qarab baholashadi.

Lekin gandbolchilarni musobaqa sharoitidagi harakat aniqligini pedagogik kuzatuvlri shuni ko'rsatdiki, gandbolchilar o'yin maxalida ko'pincha 4 m dan to 15 – 30 metrgacha bo'lgan masofani tez va tezlanishlar bilan bosib o'tadi. Bu esa gandbolchiga aynan 4,5,8,10,15 m li masofalardagi yaxshi tezlik kerakligini bildiradi. 100 m li masofani aks ettiruvchi holat esa, ko'proq tezlik chidamkorligidan darak beradi. Testni ishonchliligi son jixatdan aniqlanishi mumkin bo'lib, ishlab chiqarish koeffitsienti yordamidagi hisoblashlar yordamida amalga oshirish mumkin. Bunda birinchi ustunda birinchi urinishdagi natijalar yozib boriladi. Keyinchalik ikkinchi va uchinchi urinish natijalari xam yozib boriladi.

Keyingi ikki ustunlarda o'rganiluvchini egallagan (1 urinishdagi) o'rni yozib boriladi. (x) ikkinchi urinish esa (U) bilan belgilanadi. Beshinchi ustunda birinchi urinishdagi farqlar yoritiladi.

Misol uchun M.A.Godik tomonidan gandbolchilarni sakrovchanlik qobiliyatlarini o'rganishdagi holat ko'rsatiladi.

Bu erda olingan 0,77 koeffitsienti bu testni nisbatan yuqori ishonchlilik darajasidan dalolat beradi.

Agarda bunday holatlarda koeffitsient 1,9 ga teng bo'lsa, testni ishonchligiga juda yuqori hisoblanadi. Agarda 0,6 va undan kam bo'lsa past ko'rsatkich hisoblanadi. Xudi shunday yo'l bilan informativ koeffitsienti hisoblab chiqiladi. Faqat bu erda (x) da testlardagi natijalar olinsa, (U) da musobaqa mashqlarida olingan natijalar olinadi.

Gandbolda birgina ko'rsatkich bilan gandbolchini o'yindagi samarasini aniqlash qiyin. Lekin texnik - taktik harakatlarni samaradorligini birlashtirib o'rganish bilan buni xal qilish mumkin. Testlarni yaroqliligini tanlashdan avval ularni ishonchliligini aniqlash zarur. Agarda test ishonchli bo'lsa. Unday holatda testni informativ hisoblasa bo'ladi.

Keyingi asosiy vaziyatlardan biri, nima maqsadda testlashni qo'llanilishidadir.

Testlar yuqori malakali gandbolchilarni potentsial imkoniyatlarni hisobga olgan holda BO'SM ga tanlab olishda zaruriy sharoitlardan hisoblanadi.

Ma'lumki tanlab olishda ikki tomonlama o'yindan foydalanib, so'ngra yuqori malakali gandbolchilarni testlash orqali tanlashni amalga oshirishadi.

Ikkinchi keng tarqalgan, testlarni qo'llash joylardan biri bosqichli nazoratda turli tayyorgarliklarni aniqlashga qaratilgan. Masalan xar bir tayyorgarlik bosqich va etapni boshida va ohirida. Bu erda, murabbiy tomonidan qo'llanilayotgan mashg'ulot vazifalari va mashqlarini samaradorligini nazorat qilish natijalariga ko'ra baholash mumkin. Undan so'ng taxlil natijalariga ko'ra xar bir o'yinchiga nisbatan individual rejalar tuziladi.

Testdan foydalanishni uchinchi xili, bu – ma'lum o'yin yoki musobaqaga gandbolchini tanlab olishdir. Masalan: terma jamoalarga, jamoalarga va

musobaqalarga tanlab olish. Bizningcha bunday xollarda texnik – taktik tayyorgarlik darajasi muxim o'rin egallaydi.

Ko'rsatib o'tilgan xar uchala tomon uchun xar xildagi kompleks testlar qo'llaniladi. Birinchi tanlab oldishdagi testlar, tug'ma sifatlarni baholash uchun qo'llanilsa, bu testlar muntazam mashg'ulot jarayonlarida kam ta'sirga javob beruvchi xarakterga ega bo'ladi.

Bosqichli pedagogik nazoratdagi testlar, gandbolchilarni tayyorgarligini va turli dasturdagi samaradorligini aniqlaydi.

Terma jamoalarga tanlab olishda taktik tayyorgarlik va taktik qarashmalari baholanadi. Murabbiyni qiziqtirgan savol – sportchini tayyorgarligini baholash uchun qancha va qanday mashqlar tanlash kerak?

Iloji boricha ko'p xajmdagi testlardan foydalaniladi, lekin bu bir qancha qiyinchiliklarni keltirib chiqishi mumkin. Misol uchun gandbolchini barcha kuch sifatlarini aniqlash uchun 20 ta testdan foydalanish kerak bo'ladi. Sportchi xam barcha 20 ta testdan so'ng qattiq toliqish xosil qiladi. Buni natijasida testlashda olingan natijalar informativ bo'lmaydi.

Shunday kamchiliklarni bartaraf etish uchun professor M.A.Godik quyidagilarni taxlil etadi: testlar turli informativ ko'rinishiga ega, misol uchun 20 ta test barcha kuch sifatlarni rivojlanganlik darajasini baholaydi. Lekin xar birini umumiy ulushga 5% dan ulush qo'shadi degani emas.

Ko'p marotabali statistik taxlil qilish uslubi orqali ma'lum bo'lishicha ma'lum testlar 15-20%, boshqa testlar esa 10-12% umumiy ulushga o'z ulushini qo'shadi. Bu esa 20 ta testdan faqat yuqori informativlarni tanlab olish kerakligini bildiradi.

Barcha testlar ma'lum o'zaro bogliqlikda bo'ladi.

So'ngi yillarda gandbol bo'yicha tadqiqotlarda sportchilarni turli xil tayyorgarlik tomonlarini nazorat qilishdagi testlarni ishlab chiqishga va ularni isbotlashga katta e'tibor qaratilmoqda. Bu ilmiy tadqiqotlarni mualliflari ko'pgina nazorat meyorlaridan, matematik statistik taxlillardan so'ng, ularni ichidan eng ishonchlilarini va informativlarini aniqlashgan.

Bu testlarning ichida 3ta test yugurish tezligini, 3ta test sakrovchanligini, 3ta test to'pni o'yinga kiritishni va 1ta test to'pni uzoq masofaga yo'nalishini aniqlaydi.

Murabbiy amaliyotda barcha testlarni ishlatish kerak. Yugurish testlarda quyidagi testlarin qo'llash maqsadga muvofik bo'ladi: 15m ga yugurish, 15m ga yuqori startdan yugurish. Nega u xam bu xam test qo'llaniladi? Bu xol shunga kerakki, yugurishda «start tezligi» va «distantcion tezlik» farqlanishi tufayli.

Birgina gandbolchini start tezligi yaxshi bo'lishi mumkin, lekin distantcion tezligi yomon bo'lishi xam mumkin.. shuning uchun murabbiy sportchini xam start tezligi va distantcion tezligini xaqida ma'lumotga ega bo'lishi kerak. Shunday qilib, turgan joydan yugurishda start tezligi baholanib, harakatdagi yugurishni baholashda distantcion tezlik baholanadi. Bir mashqni o'zida uchta yugurish testini baholash mumkin. Buning uchun, gandbolchi agar 30 metrli masofani yugurib o'tmoqchi bo'lsa, murabbiyning yordamchisi turgan joydan 15m ga yugurish nazorat qiladi. Boshqa yordamchi esa yoki murabbiyning o'zi finishdagi natijani qayd qiladi. Bu erda 30 metrga yugurish natijasi qayd qilinadi. 30 metrga yugurish natijasidan 15m ga yugurish natijasini xam aniqlash mumkin.

Sakrash mashqlarida, ikki oyoq Bilan depsinib sakrash testlari, nisbatan ahamiyatli hisoblanadi. Chunki bunday vaziyatlar o'yin sharoitlarida ko'pincha havodagi to'p uchun kurashlarda namoyon bo'ladi. Turgan joydan sakrash yoki uch xatlab sakrash mashqlari o'yin sharoitlarida kuzatilmaydi. Lekin bunday testlarni umuman qo'llash kerak emas degan xulosaga kelish kerak emas. Chunki birinchidan jadvaldan ko'rinib turibdiki , bu testlarni ishonchliligi va informativligi yuqori ko'rsatkichlarga ega. Ikkinchidan esa, bu testlarni qo'llash osonligi va qulayligi bilan ahamiyatlidir.

Turgan joydan ikki oyoqlab yuqoriga sakrashni baholashda maxsus moslamalar kerak bo'ladi. Buning uchun kontakt platforma kerak bo'lib, u vaqt ulchagich tizimi bilan ulangan bo'lishi kerak. Bunday moslamalarni yaratish qiyin emas. Buning uchun 2 ta 50*50 sm li plastina (rezina) kerak bo'lib, ular bir – biridan xavo bilan ajralib turilishi kerak. Yuqori va pastki plastinalar millisekundamer bilan biriktiriladi.

Sakrash vaqtida, platformadan uzilishi va qo'nish vaqtida signal chiqib milli sekundamerga natijalar boradi. Milli sekundamer yordamida gandbolchini xavodagi bo'lgan vaqti hisoblanadi. Bu vaqtni bilib turib, sakrash balandligini quyidagi formula bo'yicha hisoblanadi:

Bu erda: h – balandlik;

t – sportchining sakrashga ketgan vaqti;

g – tanani erkin tushish tezlanishi;

(kattalik doimiysi – 9,8)

Kontakt platformalar tizimini, turli masofalardagi yugurib o'tish tezligini aniqlashda foydalanish mumkin. Buning uchun bir platforma startga, biri esa finishga o'rnatiladi.

Eng qiyin nazorat usuli, bu sportchilarni chaqqonlik sifatlarini baholash usullari hisoblanadi.

Asosiylari bo'lib:

1. Harakatni koordinatsion bajarilishi;
2. Vazifani aniq bajarilishi;
3. Bajarilishni tezligi;

Bulardan tashqari chaqqonlikni ulchovchilariga, ko'rish analizatorlarini faoliyatida, diqqatni taqsimlay olish va diqqatni o'zgartirish qobiliyatlari xam kiradi. Bu erda pereferik ko'rishni kengligi va chuqurligi nazarda tutiladi. Masalan, sport o'yinlarida pereferik ko'rishni kengligidan, taktik vazifalarni echimi xal bo'lishi mumkin. Ko'rishni o'tkirlik qobiliyatlaridan texnik harakatlarni samaraliligi xam bog'liq bo'lishi mumkin. Nazorat mashqlarini tanlashda yuqorida aytib o'tilgan ulchov moslamalari, bir vaqtda ishlashi kerak bo'ladi. Bu jarayon esa qanchalik qiyin kechishidan darak beradi. Nemis mutaxassislari X.Bube., G.Fek., X.Shtubler., F.Trogi xamda V.A.Alov tomonlaridan nazariy bilimlarga asoslanib bir qancha chaqqonlik sifatini nazorat qiluvchi testlar qo'llanilgan.

Bu testlarda sportchilar bir qancha tusiklarni oralab o'tishlarini talab qilinardi. Chaqqonlik distantsiyani bosib o'tgan vaqti bilan o'lchanadi. Lekin bunday testlar, chaqqonlik sifatini to'laligicha ochib beradi deb bo'lmaydi. Chunki bunday testlar

boshqa omillar, yani tez-kuch va tezlik-kuch chidamkorligi sifatleri xali faol ishtirok etadi. Aniq baholash uchun «analik hisoblash» usulidan foydalanish maqsadga muvofiq. Bunda chaqqonlikni ko'rsatkichlari tezlik-kuch ko'rsatkichlari bilan solishtirishadi. Aynan shunday yondoshuvga ega bo'lgan tadqiqotlar, chaqqonlikni nazorat qilishdagi informativ ishonchli testlarni aniqlashga zamin yaratadi.

Bunday testlar 3-jadvalda ko'rsatib o'tilgan.

Hisoblash quyidagi formula bo'yicha amalga oshirilgan:

$$K_n = t * t_E.$$

K_n – chaqqonlik kriteriysi, t – vazifani testdagi vaqt, t_E – etalok kesimdagi vaqt.

Jadvaldan ko'rinib turibdiki, chaqqonlikni nazorat qilishda tezlik-kuch sifatleri hisobga olingan. Xar bir sportchini chaqqonlik ko'rsatkichlari, tezlik-kuch natijalari va koordinatsion qiyin vazifali testlardagi solishtirish bilan amalga oshiriladi. Masalan, bir gandbolchi 40 m. li (to'g'ri chizik) masofani 5,75 s yugurib o'tdi o'zgaruvchan 40 m. li masofani esa 8,35 soniya ichida yugurib o'tdi. Ikkinchi gandbolchi esa o'z navbatda 5,02 va 8,20 soniya natija ko'rsatdi.

To'g'ri chiziq bo'ylab va o'zgaruvchan vazifali yugurish natijalari o'rtasidagi farqni aniqlaymiz.

1- gandbolchi = $8,35 - 5,75 = 28.60$ soniya

2- gandbolchi = $8,20 - 5,02 = 3.18$ soniya.

Natijalar 1- gandbolchi 2-gandbolchiga nisbatan yaxshiroq ko'rsatkichga ega bo'lganidan dalolat beradi.

To'p bilan harakatdagi chaqqonlik quyidagicha aniqlanadi:

Bir kontaktli maydonda to'p o'rnatiladi, ikkinchisida gandbolchi joylashadi. To'p va gandbolchi orasidagi masofa 50 sm. to'p o'rnatilgan maydonchada elektrosekundomer o'rnatilgan. Gandbolchi turgan kontakt maydonda esa, signal chiroqlar o'rnatilgan. Ular 70x50 sm. li bo'lgan shitlarga o'rnatilgan. 10 m oldinda joylashadi. To'p va nishonlar orasidagi masofani o'zgartirsa bo'ladi. Murabbiy zarba berish uchun ko'rsatma beradi va shu vaqtning o'zida sekundamerni ishga

soladi. Gandbolchi to'pga zarba berish uchun oyogini ko'targan mahalda (platformadan oyogi o'zilgan vaqtda) shitda chiroqlardan biri yonadi. Gandbolchi shu yongan chiroqlar tomon zarba berishi talab qilinadi. Sportchiga qaysi chiroq yonishi ma'lum bo'lmaydi.

Ko'rinib turibdiki chaqqonlikni nazorat qilish va baholash bir muncha qiyin jarayondir. Aytganimizdek bu ko'pgina o'lchovlarni amalga oshirish bilan bog'liq. Shu vaqtni o'zida chaqqonlikni namoyon bo'lishi, xar xil o'yin sharoitlarida harakatlarni samarali bajarilishini bildiradi.

Chidamkorlik sifatini nazorat qilish uchun quydagi testlardan foydalaniladi: 400 m ga yugurish (vaqtga); 3000 m ga yugurish; 12-daqiqali yugurish. Bu testda gandbolchi yuqori malakaga va kvalifikatsiyasiga yarasha ma'lum masofani bosib o'tish kerak. Agar u bu vaqt ichida me'yoriy ko'rsatkichlarni ko'rsatmasa, testni topshira olmagan hisoblanadi.

Testlarni qo'lashda maksimal tezlikni 50% li shidatida yugurish testlarni qo'llash maqsadga muvofiq hisoblanadi. Masalan: 1-gandbolchi 100 m masofani 15 soniya ichida yugurib (maksimal tezlikda) o'tadigan bo'lsa, bu degani u xar 100 m. lik masofani 30 soniya ichida yugurib o'tishi kerak bo'ladi degani. Qanchalik gandbolchi bu tezlikni ushlab turadigan bo'lsa, uni chidamkorligi yaxshi darajada ekanligidan darak beradi. Sportchilarni chidamkorligini baholashda ko'proq sportchilarni irodaviy sifatleri katta ahamiyat kasb etadi. Shunday xollar bo'ladiki, yaxshi chidamkorlikka ega bo'lgan sportchi, yuqori irodaviy sifatlarga ega, lekin chidamkorlik darajasi pastroq bo'lgan sportchilar yutqazib qo'yishlari mumkin.

Ba'zi xollarda chidamkorlik darajasini, sportchini o'pkasini tiriklik sig'imi bilan aniqlashadi. Buni spirometritil usuli orqali amalga oshiriladi. Lekin tashqi nafas olish jarayoni, asosiy aerob imkoniyatlarini yaratuvchisi hisoblanmaydi.

Chidamkkorlikni asosiy rivojlantirish yo'li bu, maksimal kislorod iste'molchini xususiyatlarini rivojlantirish hisoblanadi. Sportchi maksimum kislorodni, ish bajarish vaqtida YuQCH (yurak qisqarish chastotasi) minutiga 180-190 ga teng vaqtda o'zlashtiradi. So'ngi yullardagi ko'plab tadqiqotlar natijalaridan ma'lumki YuQCH 140 dan 190 gacha ko'tarilish vaqtida kislorod yutishi xam o'sib boradi.

Gandbolchilarni musobaqa faoliyati jarayonidagi pedagogik nazorat.

Xar bir o'yin o'ziga xos bo'lgan tarzda xar bir jamoa va xar bir o'yinchi uchun imtixon tariqasida bo'ladi. Murabbiyni qanchalik o'z shogirdlari kuchini va bilimini bilishidan keyin o'quv mashg'ulotlarni samaradorligiga bog'liq bo'ladi.

Tabloda qayd qilinayotgan natija gandbolchilarni tayyorgarliklaridan dalolat beradi deyish mumkin. Lekin bu xar doim xam unday emas. Masalan bir jamoani o'ziga nisbatan juda kuchli raqib bilan o'yindagi mag'lubiyatidan uni yomon tayyorgarlikka ega degan xulosasi to'g'ri bo'lmasa kerak. Huddi shuni aksi xolida xam, jamoani o'ziga nisbatan juda kuchsiz jamoa bilan o'yinidagi ijobiy natijasidan, bu jamoani yaxshi tayyorgarlikka ega ekanligini bildirmaydi. Ba'zi hollarda esa ma'lum gandbolchilar, yutuqli o'yinlarda yoki yaxshi jamoaviy o'yin namoyish qilinganda, o'z imkoniyatlari darajasidan past darajada o'yin namoish qilishlari mumkin. Yana ba'zi xolalarda esa yutuq qandaydir ma'lum tayyorgarlik tomonlari (masalan, yaxshi chidamkorlik evaziga) evaziga qo'lga kiritilishi mumkin bo'lib bunda boshqa tayyorgarlik tomonlari yomon yoki past darajada bo'lishi mumkin.

Shunday vaziyatlarda gandbolchilarni tayyorgarliklarini xar taraflama ob'ektiv baholash uchun, musobaqa faoliyatini pedagogik nazoratisiz amalga oshirish qiyin.

Gandbolchilarni musobaqa faoliyatini pedagogik nazorat qilish vaqtida quyidagi parametrlarni kuzatish va taxlil qilish mumkin:

- texnika xajmi, u sportchini o'yin davomida umumiy harakatlar soni bilan o'lchanadi. Musobaqada texnika xajmi o'zgaruvchan xarakterga ega. U sportchini kvalifikatsiyasi, bellashuv taktikasi va boshqa bir qancha omillarga bog'liq. Xozirda pedagogik kuzatishlar nitijalari shuni ko'rsatyaptiki, gandbolchilar o'yin davomida o'rtacha 600 tadan 1000 gacha texnik harakatlarni amalga oshirishmoqda;

- gandbolchilarni texnik jixatdan xar taraflama rivojlanganligi;
- texnik – taktik harakatlarni samaradorligi;

Misol tariqasida gandbolchilarni texnik-taktik harakatalarini samaradorligini aniqlash uchun quyidagi ishlar amalga oshirilishi lozim:

- gandbolchi tomonidan bajaraladigan barcha xaraktlar yozib olinadi. Buni video kamera yordamida amalga oshirish mumkin.

- yozib olingan harakatlar maxsus jadvalga joylashtiriladi. Bunda xar bir gandbolchiga aloxida bo'lish va so'ngida umumjamoa bajargan barcha texnik priyomlarni hisoblash mumkin. Samaradorlikni aniqlash uchun, gandbolchini samarali, bajargan harakatlarini, barcha (samarali va samarasiz) harakatlar soni bo'linadi. Kelib chiqqan son samaradorlik koeffitsienti hisoblanadi. Misol tarikasida: gandbolchi o'yin davomida xammasi bo'lib 85 ta texnik-taktik xaraktni amalga oshiradi. Lekin ulardan 45 tasi samarali amalga oshirilgan. Shunda 45 ta TTX ni 85 ga bo'lamiz va 0,56 ko'rsatkichi kelib chiqadi, uni samaradorlik koeffitsienti 0,56 % teng bo'ladi.

1.4. Musobaqa faoliyatining tuzilishi

Yuqori malakali sportchilardan tortib mahoratli sportchilargacha musobaqa juda muhim ahamiyat kasb etadi.

Musobaqalarga qatnashmay turib sport faoliyati xaqida gapirmasa ham bo'ladi.

Musobaqalar - sportchilar uchun, rag'batlantiruvchi omil hisoblanadi va shu paytning o'zida sportchidan yuklamani tobora oshirib borish, irodani tarbiyalash, sport kurashiga o'rganish va mashq jarayonini nazorat qilishga o'rgatadi.

Sportchining musobaqalarda ko'p qatnashishi shunchalik tajribaga ega bo'lishligini amaliyot ko'rsatib turibdi. Negaki sportning barcha turlari bo'yicha uchrashuvlar soni ortib ketdi.

O'z mohiyatiga ko'ra asosiy hisoblangan, mashqlarning yakuniy nuqtasi bo'lgan bosh musobaqalar soni ko'p bo'lishi kerak (yakka kurashchilar bundan mustasno). Bosh musobaqalar oddiydan murakkabga va qiyinchiligiga qarab joylashtirilishi lozim. Ularni joriy yilga shunday joylashtirish kerakki, bunda jamoa hal qiluvchi eng muhim musobaqaga doimiy tayyorlanish imkoniyatiga ega bo'lsin, musobaqalar orasida jismoniy hamda ruhiy dam olsin va bir musobaqada aniqlangan kamchiliklar mashq jarayonida keyingi musobaqalargacha tuzatilishi kerak.

Musobaqa davrida sportchi ishtirokining soni eng avvalo sport turi xususiyatiga bog'liq. Sport turlarida musobaqalar (xaftasiga 1-2 musobaqa kunlari)

chidamlilikda alohida talablar qo'yadigan va uzoqroq tiklanishni talab etadigan sport turlaridagiga qaraganda ko'proq o'tkaziladi.

Sportchini musobaqalarda ishtirok etishga tayyorgarlik tizimida quyidagilarni hisobga olish zarur:

- sportchi uchun musobaqalar hafsala bilan tanlanishi va asta-sekin qiyinlashib boradigan bo'lishi lozim;

- musobaqada kuch jihatdan teng bo'lgan sportchilar qatnashish;

- yuqori darajadagi yutuqlarga erishish uchun zarur bo'lgan miqdordagi musobaqalarda qatnashish zarur;

- vaqtni u erdan bu erga kuchish va h.k.va kuchni ko'p talab qiladigan musobaqalarning ko'payib ketishi mashq ishlarini cheklab, sportchi tayyorgarligiga salbiy ta'sir etishi mumkin;

- musobaqalar taqvimi (kun, taqsimot, musobaqalar qiyinligi darajasi) shunday sharoit yaratishi kerakki, bunda sportchiga katta imkon yaratilsin. O'tkazilayotgan barcha musobaqalar shu maqsadga qaratilmog'i zarur.

SHunday qilib, sport musobaqalari erishilgan yutuqlarni namoyish qilish, ayrim sportchi va jamoaning yutuqlarini baholash va solishtirish usuli ekan.

Sportchilarni musobaqa vaqtidagi faoliyati musobaqa faoliyati deb yuritiladi. Musobaqa faoliyati eng yuqori sport natijalariga erishishga qaratilgan ayrim harakat, usul, kombinatsiyalardan iborat, tayyorgarlikning texnik, jismoniy, taktik, ruhiy integral darajasi bilan ta'minlanadi. Sport musobaqalarida qatnashish musobaqa faoliyati ko'rinishining shakli hisoblanadi. Sport uchrashuvi vaqti cheklangan raqiblik hisoblanadi, bu jarayonda bellashayotganlarning qobiliyatlarini ob'ektiv ravishda solishtiriladi.

Musobaqa faoliyati

Sport musobaqalarida qatnashish	Uning ko'rinishi shakli hisoblana di	O'rtoqlik uchrashuvlarin ing cheklangan vaqti	Raqib jamoaning imkoniyatlarini ob'ektiv solishtirish yo'li bilan	Sport natijalariga erishish	Uning maqsadi hisoblanadi

Musobaqa faoliyatining xususiyatlari

Raqobat darajasi va yutuqlariga bo'lgan talabni asta-sekin ortib borishi (sportchini yuqori darajadagi musobaqalarda natijalariga to'g'ridan-to'g'ri bog'liqdir). Respublika miqyosidagi musobaqalarda qatnashish uchun viloyatda o'tkazilgan musobaqalarda tegishli o'rin egallash zarur (tabiiyki, respublika musobaqalarida viloyatlardagiga qaraganda g'alaba uchun raqobat kuchli bo'ladi).

Sportchilar harakatini bir xil shaklga keltirish orqali uchrashuvlar, ularni bajarish sharoitlari haqidagi nizom, sport turlari bo'yicha musobaqa qoidalari bilan belgilanadi:

-do'stona raqobat (musobaqalar qoidalari) doirasida uchrashuv o'tkazish tartibi (tarbiya).

Musobaqadagi vaziyatni tartibli ravishda o'zgarishi

Uchrashuvning o'tgan vaziyati	Uchrashuvning xozirgi vaziyati	Uchrashuvning taxminiyl bo'lajak vaziyati
-------------------------------	--------------------------------	---

Uchrashuv jarayoni (sport musobaqasi) musobaqadagi vaziyatini tartibli ravishda o'zgartirib turishni anglatadi.

Hozirgi vaziyat holati keyingisining muvaffaqiyatini ta'minlaydi, shu paytning o'zida hozirgi vaziyat holati avvalgisiga bog'liq bo'ladi.

Sportchining musobaqa faoliyatini belgilovchi jihat quyidagi tarkibiy qismlardan iborat bo'ladi:

- vaziyatni idrok etish
- raqib va sheriklarning yurish turishi
- o'z ahvolining dinamikasi
- olingan axborot tahlili va uni musobaqalarning tajribasi va maqsadi bilan solishtirish

- fikran asosiy qarorni qabul qilish
- fikran qabul qilingan qarorni amalga oshirish.

Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tekshirish usullari

Sport texnikasini o'rganish usullari o'z tarkibiga harakat unsurlarini (bosqichlar, bo'g'imlar harakati) tahlil natijasida alohida ayirib ko'rsatishga imkon beradigan kinematik va dinamik xususiyatli harakatlar tavsifini qayd etishning xilma-xil yo'llarini o'z ichiga oladi. Sport texnikasi unsurlarini zarur hollarda qo'llanadigan boshqa usullar (elektromiografiya, tonometriya, pnevmografiya va b.) bilan o'zaro aloqada tekshirish harakatlarning tuzilishini sintetik jihatdan qayta tiklash, yaxlit harakatda texnika unsurlarining tutgan o'rni va o'zaro bog'lanishlarini ochib berish, harakatlar bajarilayotgan shart-sharoitlar ahamiyatini aniqlash uchun imkoniyat yaratadi.

Sport texnikasini o'rganishning muhim yo'llaridan biri qiyosiy usul bo'lib, u sport-texnik mahoratning tarkibiy qismlarini (sport ustasi va boshlovchi sportchining texnikasi), sport takomillashuvi dinamikasini (texnik mahoratining takomillashtirish bosqichlari bo'yicha darajasi), alohida xususiyatlarni jismoniy rivojlanish darajasi va jismoniy tayyorgarlikning model ko'rsatkichlar bilan taqqoslash texnika-sining tarkibiy qismlarini aniqlashga imkon beradi.

Sportchi texnik tayyorgarligining asosiy ko'rsatkichlari harakatlarning maksimal rejimida texnik harakatlar samaradorligi hamda texnik harakat barqarorligi (turg'unligi) sanaladi. Ushbu omillar sportchi texnik mahoratining model xususiyatlari asosini tashkil etadi.

Texnik harakat samaradorligini baholashda sportchining jismoniy sifatlari hamda zahiradagi imkoniyat darajalari orasidagi miqdoriy bog'lanishlarni hisobga olish zarur. Texnik mahorat darajasi sportchining zahiradagi harakat imkoniyatlarini yuzaga chiqarish darajasi bilan belgilanadi. Texnik mahorat darajasi bilan jismoniy «harajat»lar miqdori orasida sport natijasi ko'rsatkichi birligiga teskari nisbatdagi aloqadorlik mavjud.

Sport texnikasining tashqi tuzilishi harakatlarning makoniy, zamoniyl hamda dinamik o'rchamlari orasidagi nisbatlar bilan tavsiflanadi. Harakatning tarkibiy qismlarini bir-biridan farqlaydigan xususiyatlar uning tavsifi deb ataladi. Harakat tavsiflari makoniy, zamoniyl, makoniy-zamoniyl (kine-matik), dinamik va ritmik bo'ladi. Makoniy tavsiflarga jism-ning holati, jism qismlarining harakat traektoriyasi hamda harakat amplitudasi; zamoniyl tavsiflarga harakatlar davomiy-ligi va sur'ati; makoniy-zamoniyl (kinematik) tavsiflarga tezlik va tezlanish; dinamik tavsiflarga harakat mexanizmiga xos tafovutlar kiradi.

Odam tanasi harakatlariga ta'sir ko'rsatuvchi kuchlar ichki va tashqi bo'lishi mumkin. Ichki turiga harakat apparatining faol, passiv hamda reaktiv kuchlari; tashqi turiga odam organizmiga tashqaridan ta'sir ko'rsatadigan kuchlar (mushaklarning tortilish kuchi, cho'ziluvchanligi va h.k.) kiradi.

Ko'rish orqali kuzatish vositasida faqat harakatning shakli, xususiyatlari, tashqi ko'rinishi va kinematikasini o'rganish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyat-larining nisbatlari harakatning xususiyatlarini miqdoriy ifodalash imkonini beradi. Tadqiqotning tegishli usullarini qo'llab, harakat yo'nalishi va amplitudasini, uni bajarishda sportchi sarflaydigan kuchlanishni o'lchash mumkin.

Sport-texnik tayyorgarlikni tadqiq etish usullari sportchi nimalarni bajarishni o'rganganligi hamda o'rgangan harakat-larini qanday bajarayotganligini baholashga yo'naltiriladi. Sportchining sport-texnik tayyorgarligini tadqiq etish jarayoni-da har xil usullardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Chizgilar- sport texnikasini qayd etishning eng oddiy, lekin aniqligi jihatidan so'nggi o'rinda turadigan usuli. Chizgilar yordamida harakatning tashqi manzarasini ko'rsatish, sportchi texnik harakatlarining bajarilish chizmasini berish mumkin.

Fotosuratga olish harakat amallarining bajarilish shakllari to'g'risida ancha aniq tasavvur hosil qiladi, lekin harakat amalining birgina lahzasini aks ettiradi xolos. SHu lahzagacha harakat amallari qanday bo'lgan, undan keyin qanday davom etadi, fotosuratga qarab u haqda mulohaza yuritish qiyin.

Kinosuratga olish - sport texnikasini qayd qilishning eng mukammal usuli, chunki bitta harakatning o'zini ekranga proek-tsiyalab qayta-qayta ko'rish; harakatni sekinlashtirilgan sur'atda ko'rish; harakat amalining turli lahzalari izchilligini aks ettiruvchi qator fotosuratlarni tushirib olish, harakat amali-ning shakli, vaqti va tezligi haqida ma'lumotlarga ega bo'lish mumkin. Kinosuratga olish ma'lumotlariga kadrlarni ko'rib chiqish, kino - yoki konturogramma tuzish yo'li bilan ishlov beriladi. Kinogramma muayyan harakat qanday ketma-ketlikda bajarilgan bo'lsa, shunday holicha kinotasmadan tushirib olingan fotosuratlar tizimidir, ular yaxlit harakat amali haqida tasavvur hosil qiladi. Har xil kadrlardagi alohida harakat unsurlarini (masalan, oyoq, qo'lning bo'g'imlarida buqilish burchagini) taqqoslab, harakat amali dinamikasi haqidagi ma'lumotlarni qo'lga kiritish mumkin. Joylardagi masofa belgilaridan foydalanib, tanadagi turli xalqalarning yoki tanadagi umumiy og'irlik markazining bosgan yo'li uzunligini, harakat tezligini aniqlasa bo'ladi. Kinotasmadan ustma-ust tushadigan konturogrammalarni olish mumkin. Buning uchun tana konturlarini ketma-ketlikda chizib chiqib, kadrning muayyan nuqtalarini qog'ozda birlashtirish lozim; tayangan holatlarda tayanch nuqtasini birlashtirgan ma'qul; tayanchsiz holatlarda umumiy tana og'irligi markazi birlashtiriladi. Birinchi holatda tananing tayanchga nisbatan joy o'zgartirishi ko'rinib turadi; ikkinchi holatda esa tana qismlarining muayyan traektoriya bo'ylab parvoz qilayotgan umumiy og'irlik markaziga nisbatan joy o'zgartirishi aks etadi. Holatlarni ustma-ust qo'yish mazkur harakatda tana holatlarining ketma-ketligini taqqoslash uchun, har xil sportchilarda harakatning bir xil lahzalaridagi tana holatlarini va bir sportchining mashqni bajarishga bir necha urinishidagi bir xil lahzalarida tana holatlarini taqqoslash uchun zarurdir. Konturogrammalar ko'p kinotasmalarga ishlov berish kerak bo'lgan, ammo tadqiqotchini qiziqtiradigan harakat amallarining tafsilotlari (detallari) kam hollarda tayyorla-nadi. Masalan, oyoqning boldir va tizza bo'g'imlarida buqilish darajasini hamda o'rta masofalarga yugurishda umumiy markaz-ning tana og'irligi tomon yo'lini aniqlash kerak. Buning uchun chiziq tortilgan bir varaq qog'ozga kinotasmaning 1 kadri proektsiyalab tushiriladi, qog'ozda joydagi ikkita o'zgarmas

nuqta belgilanadi, ular keyinchalik miqyosni aniqlashga yordam berishi mumkin. Keyin oyoq kafti, boldir, tizza va tos-bo'ksa bo'g'implari joylashgan holatlar tushirilib, ular chiziq bilan tutashtiriladi. So'ng keyingi kadr shunday proektsiyalanadiki, bunda joylardagi va qog'ozdagi nazorat nuqtalari bir-biriga to'la mos kelsin, oyoq kafti, boldir bo'g'imi va h.k.ning mos nuqtalari belgilanadi. Shu tartibda keyingi kadrlar proektsiyalanadi. Natijada, tanadagi tadqiqotchini qiziqtirgan barcha nuqtalar-ning holati izchil belgilab chiqilgan surat hosil bo'ladi.

Tsiklografiya harakatning to'la manzarasi emas, balki ayrim nuqtalarning harakat yo'nalishi va tezligi haqida ma'lumotlar kerak bo'lgan hollarda qo'llaniladi. Suratga olish yoritilmagan xonada amalga oshiriladi. Tekshiriluvchi qora triko kiygan bo'lishi kerak. Uning kiyimidagi ba'zi nuqtalarga kichkina elektr lampochkalari mahkamlangan bo'ladi. Mashq bajarilayotgan paytda fotoapparat ob'ektivi 5-10 sek davomida ochib turiladi. Lampochkalar harakati traektoriyasi qora asosda (fonda) oq chiziq bo'lib ko'rinadi. Tanadagi muayyan nuqtaning yo'lini, uning harakati yo'nalishini aniqlash uchun qora asosda oq chiziq bilan miqyos belgisi qo'yiladi. Harakat tezligini aniqlash uchun apparat ob'ektivi oldiga tirqishchalari bo'lgan aylanuvchi lappak-obtyurator o'rnatiladi. Shunda nur-chiziqning yo'lini belgilay-digan chiziq uzluksiz emas, uzuq, ya'ni punktir bo'ladi. Lappakning bir sekundda necha marta aylanishini bilgach, nur harakati tezligini hisoblab chiqarish qiyin bo'lmaydi. Vaqt xususiyatlari harakatning boshidan oxirigacha to'liq yoki uning bosqichlari, harakat sur'ati, shuningdek, ritmi ko'rsatkichlari shaklida tekshiriladi. Vaqt bo'laklari harakatning o'zi yordamida berila-digan avtomatik signallardan so'ng vaqtни o'lchaydigan maxsus asboblار yordamida o'lchanadi. Masalan, oyoq tayanchdan uzilgandan so'ng yoki tayanchga qadam bosilgan lahzada elektr signali vaqtни o'lchay boshlaydi. Ayrim hollarda tsiklografiya harakatlarning ko'pgina tarkibiy qismlariga xos xususiyatlarni boshqa usullarga qaraganda kamroq mablag' va vaqt sarflab aniqlash imkonini beradi.

Kinogramma kadrlariga qarab davomiylilikni o'lchash juda qulay, xuddi shu usul harakat bosqichlari davomiyligi (ritm) nisbatini aniqlashga yordam beradi. Olingan ma'lumotlarni chiziqli yoki aylana xronogrammalar ko'rinishida taqdim

etish maqsadga muvofiq. Bunda mutlaq (vaqt birliklarida) yoki nisbiy (masalan, harakat tsikli vaqtining foizlarida) vaqt aniqlanishi mumkin.

Ko'p hollarda, xususan, ommaviy tadqiqotlarda sportchining sport-texnik tayyorgarligidagi siljishlarni baholash uchun ko'rib kuzatish usuli qo'l keladi. Ko'rib kuzatish ayrim vaziyatlarni tanlab kinotasmaga olish bilan etarlicha tajribali tadqiqotchi tomonidan uyg'unlashtirilsa, pedagogik tajribaning xolis usuli hisoblanadi. Ko'rib kuzatish bilan birga maxsus asbob va uskunalar yordamida harakatlarning bir qator o'ziga xos jihatlari yoki sifatlarini qayd etish mumkin. Vaqt xususiyatlari, shuningdek, vaqt va makon xususiyatlari nisbatlari (tezlik va tezlanish) asosida muayyan miqdoriy ko'rsatkichlarda harakatlar xususiyatlarini ham ifodalash mumkin. Bu barcha xususiyatlar (makoniy, vaqtga oid hamda ularning hosilasi bo'lmish tezlik) kinematik xususiyatlar sanaladi. Ular harakat faktini o'rnatadi, ularni o'lchaydi va miqdoriy ko'rsatkichlarni solishtirish imkoniyatini yaratadi.

Ko'rib kuzatishni boshlashdan avval tadqiqotchi: kuzatish-ning maqsadlarini belgilab oladi; kuzatishning ob'ektlarini, ya'ni texnik unsurlarini belgilaydi: kuzatish usuli xususida bir fikrga keladi: olingan ma'lumotlarni qayd etish usullarini tanlaydi; ma'lumotlarni tahlil qilish usullarini belgilaydi.

Sport texnikasini ko'rib kuzatishdagi qat'iy tizimlilik o'rganilayotgan hodisani «fotosuratga olish»gina emas, kuzatilayotgan faktlarga izoh berish uchun ham imkon yaratadi. SHu maqsadda sport texnikasini kuzatish sxemalari ishlab chiqiladi. Sxemalardan foydalanar ekan, tadqiqotchi sportchining mashqni bajarish texnikasini bir necha bor kuzatish imkoniga ega bo'lishi kerak. O'rganilayotgan sport texnikasi, odatda, balli tizimda baholanadi. Buning uchun maxsus jadvallar ishlab chiqiladi, ular turli tamoyillar asosida tuzilishi mumkin.

II BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL QILINISHI.

2.1. Tadqiqot vazifalari.

- yuqori malakali gandbolchilarning individual texnik-taktik harakatlarini (ITTH) hajm va sifat ko'rsatkichlarini o'rganish;

- yuqori malakali gandbolchilarni o'yin vaqtidagi hujum harakatlarini yakunlovchi bosqichi, ya'ni darvoza tomon zarba berish harakatlarini o'rganish.

Qo'yilgan vazifalarni echimini amalga oshirish uchun quyidagi uslublardan foydalanilgan.

2.2. Tadqiqot ishining uslublari.

- a) ilmiy- uslubiy adabiyotlar taxlili
- b) pedagogik kuzatish
- v) Matematik-statistik metod

2.3. Ilmiy adabiyotlar taxlili.

Maxsus adabiyotlar tahlilini maqsadi, gandbolchilarni musobaqa faoliyati vaqtida tayyorgarlikni turli xil tomonlarini nazorat qilishga tegishli bo'lgan tadqiqot ma'lumotlarini o'rganishdan iborat bo'lgan.

Olingan natijalarni qayd etish uslublari haqida ham ma'lumotlar o'zlashtirilgan va amaliyotda qo'llanilgan.

2.4. Tadqiqotni o'tkazilishi.

Tadqiqot ishi 2012-2013 o'quv yilida Urganch Davlat universiteti "Gandbol" terma jamoasi shug'ullanuvchilari o'rtasida o'tkazildi. Gandbolchilarni ITTX pedagogik kuzatuvlari Nukus va Urganch shaharlarida bo'lib o'tgan "Universiada 2016" Respublika musobaqasi hududiy bosqichida olib borilgan.

Qayd qilingan ko'rsatkichlar:

- qisqa to'p uzatishlar (yonga, oldinga);
- uzoq masofaga to'p uzatishlar;
- to'pni olib qo'yish;
- to'pni olib yurish;
- sakrab darvoza tomon zarba berish;
- darvoza tomon zarba berish;
- raqibni aldab o'tish;

Bu harakatlarni qayd qilish uchun Yu.Morozov tomonidan ishlab chiqilgan uslubdan foydalanildi va qisman biz tomondan o'zgartirish kiritilgan. Olingan natijalarning hajm va sifat ko'rsatkichlari aniqlandi. Olingan natijalarga asoslanib kuzatilgan jamoadagi har bir gandbolchi haqida umumiy xulosaga kelinib, so'ngra butun jamoani ko'rsatgan natijalariga ham baho berish imkoni yaratilgan.

III BOB. GANDBOLCHILARNI MUSOBAQA FAOLIYATIDA TURLI KO'RSATKICHLARINI NAZORAT QILISH

3.1 Gandbolchilarni individual texnik-taktik harakatlarini pedagogik kuzatuv va taxlili.

Yuqori malakali «UrDU» gandbolchilarini musobaqa faoliyati kuzatildi.

Kuzatishlar davomida 2 ta o'yin nazorat qilindi. Nazorat qilishda yuqori malakali gandbolchilar tomonidan bajariladigan barcha texnik-taktik harakatlar kuzatildi va natijalar qayd qilinib borildi.

Jadvalda yuqori malakali gandbolchilar tomonidan bajarilgan texnik taktik harakatlar natijalari ko'rsatib o'tilgan.

Natijalarni taxlil qilib o'tadigan bo'lsak, quyidagilarni aytib o'tish mumkun.

Gandbolchilar o'rtacha o'yin davomida 410 ta texnik-taktik harakatni amalga oshirishdi. Bu texnik-taktik harakatlarni 238 tasi samarali yakun topdi va 172 ta texnik-taktik harakat samarasiz yakun topdi. Umumiy samaradorlik koeffitsienti 0.60% ni tashkil qilgan. Gandbolchilarni barcha texnik-taktik harakatlarini yarmidan ko'proq qismini turli to'p uzatishlar tashkil qilgan. Ya'ni o'rtacha o'yin davomida gandbolchilar 232 ta turli to'p uzatishlarni amalga oshirishgan (1-jadval).

**«UrDU» gandbolchilarini «Nukus» gandbolchilari
bilan bo'lgan o'yindagi texnik - taktik harakatlari natijalari**

№	To'p uzatishlar			To'pni olib qo'yish	Raqibni aldash o'tish	To'pni olib yurish	Darvoza tamon zarba berish	Jami TTX	Samaradorlik ko'effitsienti
	yonga	oldinga	harakatdagi						
1.	+2	+3	+5-4	+3-2	-	+1	-	20	0,68
2.	+5-1	+2-1	+6-4	+4-2	+1-1	+2	+5-1	35	0,74
3.	+6-2	+3-2	+8-5	+3-3	+2-2	+2	+4-2	43	0,66
4.	+5-1	+2-3	+8-7	+2-3	+2-1	+2-1	+3-1	41	0,60
5.	+6-1	+3-5	+8-8	+5	+2-3	+3	+2-3	49	0,60
6.	+6-2	+2-5	+7-8	+3-4	+2-3	+3	+3-3	51	0,54
7.	+5-2	+3-5	+7-7	+3-3	+3-3	+7	+2-2	52	0,57
8.	+4-1	+2-4	+5-6	+2-4	+3-3	+4	+2-5	45	0,50
9.	+3-2	+1-1	+6-6	+2-5	+1-3	+3	+3-2	37	0,55
22.	+4-1	+2-3	+4-2	+1-3	+2-4	+5	+3-3	37	0,49
	+46-13	+23-29	+64-57	+28-29	+18-23	+32-1	+27-22	410	0,60

To'p uzatishlar.

Yonga to'p uzatishlar o'rtacha o'yin davomida 59 marotaba qo'llanilgan. Ulardan 46 tasi to'g'ri bajarilgan bo'lib, 13 ta to'p uzatish noto'g'ri bajarilgan. Samaradorlik ko'effitsienti 0.87% ni tashkil qilgan.

Oldinga to'p uzatishlar o'rtacha o'yin davomida 52 marotaba amalga oshirilgan. Samaradorlik ko'effitsienti 0,56% tashkil etdi. Ko'pgina urinishlar mo'ljalga aniq etib bormagan bo'lib, 52 ta to'p uzatishdan 23 ta to'p uzatish aniq o'yinchiga etib bormagan.

Harakatdagi o'yinchiga to'p uzatish

Harakatdagi o'yinchiga (oldinga) to'p uzatishlar. 121 marotaba bu uzatishlar foydalanilgan va ularning 64 tasi aniq amalga oshirilib, 57 tasi noaniq amalga oshirilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0,44% ni tashkil etdi.

To'pni olib yurish

O'rtacha har o'yinda bu texnik harakatda gandbolchilar 32 marotaba foydalanishgan. Bu ko'rsatkichni nisbatan me'yoriy ko'rsatkichlar atrofida hisoblasa bo'ladi.

Raqibni aldab o'tish

Gandbolchilar bu texnik harakatni o'yin davomida 41 marotaba o'z raqibini aldab o'tish uchun foydalanishgan va ulardan 18 urinish samarali yakun topgan, 23 ta urinish esa noaniq amalga oshirilgan. Samaradorlik koeffitsienti 0,55% tashkil etdi. Bu texnik usulni amalga oshirishda gandbolchilardan bir qancha tayyorgarlik sifatlarini rivojlanganligini talab qilinadi. Gandbolchi yaxshi jismoniy tayyorgarlikka ega bo'lishi, tezlik kuch sifatlarini yaxshi rivojlanganligiga va driblinga ega bo'lishi ahamiyatli hisoblanadi.

Darvoza tomon zarba berish

Gandbolchilar o'yin davomida o'rtacha 49 ta texnik-taktik harakat amalga oshirishgan. 27 marotaba urinishlar samarali yakunlangan. 22 ta urinishlar esa harakatlar noaniq yakunlangan. Samaradorlik koeffitsienti 0,60% ni tashkil qildi.

3.2. Darvoza tomon berilgan zarbalarni pedagogik kuzatuv va tahlili.

Barcha sport turlarida bo'lgani kabi, gandbolda ham asosiy vazifa, bu raqib ustidan g'alabaga erishishdir. Bunda Yuqorida aytilganidek, g'alabaga erishish ko'pgina omillarga bog'liq bo'lib qoladi. Gandbolchilarni har tomonlama

rivojlanganliklari va tayyorgarliklari asosiy ommillardan hisoblanadi. Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarliklari yuqorida bo'lishi talab qilinadi. Gandbol sportchilardan barcha jismoniy sifatlarni yaxshi rivojlanganliklarini talab etiladi. Tezlik, chaqqonlik, chidamkorlik, egiluvchanlik, kuch sifalarini barchasi, O'yin sharoitining ma'lum bir vaziyatida namayon bo'lishi bilan harakterlanadi. Bundan tashqari jismoniy sifatlarni o'zaro bog'liq tarzdagi hollari ham o'yin sharoitlarida namayon bo'ladi. Bular: tezlik-kuch sifatlari tezlik - chidamkorlik va boshqalar.

Jismoniy sifatlarni rivojlanganliklari bilan gandbolchilar tomonidan bajariladigan texnik harakatlar orasida o'zaro uzviylik, ko'pgina tadqiqotlar natijasida isbotlangan. Shuning uchun, murabbiylar o'quv-mashg'ulotlarni tashkil qilishda, aynan ana shu ommillarni yoddan chiqarmasliklari va o'quv-mashg'ulotlarni ham jismoniy sifatlarni ham texnik harakatlarni birlalikda rivojlantirish va takomilashtirish bilan olib borishlari maqsadga muvofiq bo'ladi.

Gandbolda barcha texnik harakatlarni takomillashtirish bilan birgalikda, darvoza tomon zarba berish texnikasini ham takomilashtirib borish zarur. Chunki darvoza tomon beriladigan zarbalardan o'yinning yakuniy natijasiga zamin yaratilishi mumkin. Hozirgi zamonaviy gandbol bilan o'tmishdagi gandbol o'rtasida juda keskin farqlanishlar mavjud. Barcha texnik harakatlarni hajm va sifat ko'rsatkichlari oldingiga nisbatan keskin o'zgargan.

Hozirda esa, ayniqsa gandbol yaxshi rivojlangan mamlakatlarda bunday vaziyatlarni deyarli ko'rish mumkin emas. Bunday mamlakatlarga Ispaniya, Daniya va ayniqsa Frantsiya gandbolchilarini yaqqol misol qilsa bo'ladi. Qanotdan tez harakatlanayotgan gandbolchilar), maksimal tezliklari bilan to'pga zarba berib, to'pni uchish traektoriyasi parashut tarzida emas, balki pastdan to'g'ri keladigan traektoriya bilan ifodalanmoqda. Bunday vaziyatlarda xujumdagi o'yinchilardan bitta asosiy omil talab qilinadi. Raqibga nisbatan tez harakatlanish (portlovchi harakatni amalga oshirish) va raqibdan qochib ketgandan so'ng, darvozaga yakunlovchi zarbani berishdir. Bu erda yuqorida ta'kidlaganimizdak, jismoniy sifatni, ya'ni tezlik - kuch sifatini yaxshi rivojlanganligi, bu harakatni samarali amalga oshirishga yaxshi zamin yaratadi.

Yakunlovchi zarbani berishda xam bir qancha omillar ahamiyatli hisoblanadi. Zarbani kuchi oyoq kuchini rivojlanganligiga bog'liq bo'ladi. Bosh bilan zarba berishda, sakrovchanlik qobilyati muxum ahamiyatga ega. Gandbolchilarni sakrovchanligini aniqlash uchun, yuqorida aytib o'tilgan usuldan foydalangan holda bilish mumkun. So'ngi omil, bu zarbalarni aniq bajarilishi bilan xarakterlanadi. Buning uchun gandbolchini texnik maxorati takomillashgan bo'lishi kerak.

Biz tomondan yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa faoliyati o'rganildi. Pedagogik kuzatishlarda yakunlovchi zarba berish xollari o'rganildi va taxlil qilindi. Jami bo'lib 2 ta o'yin kuzatildi va taxlil qilindi. Kuzatishlar 2012-2013 yillardagi musobaqa davridagi o'yinlarda amalga oshirilgan. Aytganimizdek, turli toifadagi gandbolchilarni musobaqa faoliyati kuzatildi.

«UrDU» (qizlar) gandbolchilari «Nukus» gandbolchilari bilan bahs olib borishdi. Shu o'yinni natijalari 2 va 3 jadvallarda yoritib o'tilgan.

2-jadval

**«UrDU» (qizlar) jamoasining o'yinda darvoza
tomon berilgan zarbalar soni**

Bo'lim	«UrDU»						
	Aldamchi harakatlar orqali to'p otish		Sakrab havoda to'p otish		7 metrlik jarimadan to'p otish		Jami zarbalar soni
	+	-	+	-	+	-	
I bo'lim	7	4	6	5	2	2	26
II bo'lim	5	4	6	4	3	1	23
JAMI	12	8	12	9	5	3	49

**«NUKUS» (qizlar) jamoasining o'yinda darvoza
tomon berilgan zarbalar soni**

Bo'lim	«NUKUS»						
	Aldamchi harakatlar orqali to'p otish		Sakrab havoda to'p otish		7 metrlik jarimadan to'p otish		Jami zarbalar soni
	+	-	+	-	+	-	
I bo'lim	5	3	5	5	2	2	22
II bo'lim	4	4	3	5	2	1	19
JAMI	9	7	8	10	4	3	41

Jadvalladan ko'rinib turibdiki, «UrDU» gandbolchi qizlari «NUKUS» gandbolchi qizlariga qaraganda ancha o'yinda faol ishtirok etishgan bo'lib, hujumkor o'yin namoyish qilishga harakat qilishgan. «Nukus» jamoasi darvoza tomon 41 ta zarba berishgan bo'lib, shundan 21 tasi darvoza to'ridan joy egallagan. «UrDU» jamoasi esa o'yin davomida darvoza tomon 49 ta zarba berishgan bo'lib, shundan 29 tasi darvoza to'ridan joy egallagan. Zarbalarning samaradorligi 59% ni tashkil etgan.

XULOSALAR.

1. Maxsus adabiyotlar shuni ko'rsatdiki, gandbolchilarni musobaqa faoliyatini nazorat qilish gandbolchilarni tayorlash jarayonida muxum o'rin egallaydi. Individual texnik-taktik harakatlarni baholash bilan birga, gandbolchilar tezlik-kuch sifatlarini, maxsus chaqqonligini, chidamkorligini, taktik o'ylashlarini va texnik xartaraflamalik qobiliyatlarini aniqlasa bo'ladi. Taxlil natijalariga asoslanib, gandbolchini turli tayorgarlik tomonlariga maqsadli ta'sir etsa bo'ladi.

2. Yuqori malakali gandbolchilarni musobaqa faoliyatini o'rganish jarayonida, ular tomonidan bajariladigan bir qancha texnik harakatlar kuzatildi va olingan natijalar tahlil qilindi.

3. Gandbolchilarni darboza tomon zarba berish harakatlari ham o'rganilganda, UrDU gandbolchi qizlari o'rtacha o'yin davomida darvoza tomon 40-50 ta zarba yo'llshgan. Samaradorlik ko'rsatkichlari 59% ko'rinishga ega bo'lgan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Karimov I.A. Yuksak malakali mutaxassislar – taraqqiyot omili. – T. O'zbekiston, 1995.
2. O'zbekiston Respublikasining "Ta'lim to'g'risida"gi Qonuni. (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan).
3. O'zbekiston Respublikasining "Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi" (1997 yil 29 avgustda qabul qilingan) – Barkamol avlod – izbekiston 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. А.Д.Новиков «Жисмоний тарбия назарияси ва методикаси» Ўқитувчи нашриёти 1975 й
6. Н.П.Клусов «Тактика гандбола» Москва 1980 ФиС
7. А.Ратионидзе, В.Марихук «Игра гандбольного вратаря» Москва ФиС 1981 г.
8. П.Н. Казаков «Футбол» Тошкент 1981. «Ўқитувчи» нашриёти
9. Р.И.Нуримов «Эффективность совершенствования ловкости вусококвалифицированных футболистов в связи с результатами её контроля Автореферат. ДиС на соискание КПН Москва 1982 г.
10. В.Я.Игнатева «Гандбол» Учебное пособие Москва 1983. ФиС
11. Гандбол. «Поурочная программа для децко-юношеских школ.» Москва. 1984 г.

12. Ю.И. Портнух «Спортивнуге игру и методика преподавания» «Физкультура и спорт» 1986 й.
13. А.Ш.Косимов, О.Т.Расулев ва Х.А. Исматуллаев «Баскетбол» Ўқитувчи нашриёти 1986 й.
14. Ш.К.Павлов «Кўл тўпи» (мусобақалар қоидалари) 1987 й.
15. Ч.Л. Горбальяускас «Играем в ручной мяч» Москва «Просвещение» 1988 г.
16. Р.А.Акрамов «Ёш футболчиларни танлаб олиш ва тайёрлаш» Медицина нашриёти. 1989 й.
17. Ш.К.Павлов «Кўл тўпи» (дарслик) ЎзДЖТИ нашриёти 1990 й.
18. Ш.К.Павлов, Ф.А.Абдурахманов, И.Н.Шелягина «Гандбол мутахасислиги талабаларининг ўқув-тадқиқот ишлари. Методик тавсиянома». ЎзДЖТИ нашриёти 1991 й.
19. М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001 й.
20. А.К.Хамракулов., Т.Т.Юнусов., А.К.Акрамов «Основы Олимпийских знаний» Тошкент-2001 Издателско-полиграфический отдел УзГосИФК
21. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: Зар қалам, 2004.
22. Ф.А.Керимов «Спорт кураши назарияси ва усулияти» Тошкент-2001 ЎзДЖТИ нашриёт-матбаа бўлими.

23. К.Д.Ярашев «Жисмоний тарбия ва спортни бошқариш» Абу Али
ибн Сино нашриёти 2002 й.

<http://www.ziyonet.uz/>

<http://www.pedagog.uz/>

<http://www.olympic.uz>

<http://www.study.uz>