

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

**ALISHER NAVOIY NOMIDAGI
SAMARQAND DAVLAT UNIVERSITETI**

JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI

R.A.QOSIMOVA, U.S.DO'SANOV

QO'L TO'PI (GANDBOL) VA UNI O'QITISH USLUBIYATI

Uslubiy qo'llanma

**(Umumta'lim maktablari, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari,
jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari,
sport murabbiylari uchun)**

*SamDU ilmiy-uslubiy kengashining
« 29 » iyundagi № 9 qarori bilan
nashrga tavsiya etilgan.*

SAMARQAND-2011

Mualliflar:

Qosimova Ra'no Axmedovna – A.Navoiy nomidagi Samarqand Davlat universiteti «Jismoniy tarbiya va sport» kafedrası dosenti;

Do'sanov Uchqun Suyunovich - A.Navoiy nomidagi Samarqand Davlat universiteti «Sport pedagogika fanlarini o'qitish uslubiyati» kafedrası o'qituvchisi

Taqrizchilar:

1. J. B. Axtamov – Samarqand iqtisodiyot va servis insitituti jismoniy tarbiya kafedrası mudiri qul to'pi mutaxasisi k.o'qit.

2. S.O'tanazarov – A.Navoiy nomidagi Samarqand Davlat universiteti p.f.n. dosent.

Ushbu uslubiy qo'llanmada kelajak avlodni jismoniy va ma'naviy barkamol qilib tarbiyalashda jismoniy tarbiya, sport va boshqa omillardan foydalanish, ularni davr talablari asosida tashkil qilish yo'llari o'z aksini topgan. Jismoniy tarbiya va sport turlari, jumladan, futbol, voleybol, qo'l to'pi va basketbol bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi yoshlarning kundalik ehtiyojiga aylanib bormoqda.

Mazkur uslubiy qo'llanmadan umumta'lim maktab o'quvchilari, akademik liseylarda tahsil olayotgan o'quvchi yoshlar, kasb-hunar kollejlari o'quvchi yoshlari, oliy ta'limning Jismoniy madaniyat fakultetlari talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari va shu soha mutaxassislari, uslubchilari foydalanishlari mumkin.

Ushbu uslubiy qo'llanma mualliflarning bu sohadagi dastlabki urinishlaridan bo'lib, u haqidagi taklif va mulohazalarni quyidagi manzilgohga yuborishlaringizni so'raymiz: Samarqand shahri, Universitet xiyoboni, A.Navoiy nomidagi SamDU Jismoniy madaniyat fakulteti. Telefon: 233-01-04.

KIRISH

O'zbekistonning mustaqilligi va istiqboli yo'lidagi barcha islohotlar negizidagi tashkiliy, madaniy, sog'liqni saqlash, ta'lim-tarbiya, sport va boshqa shu kabi muhim tadbirlar bugungi kunning asosiy vazifalariga aylanmoqda. Respublika Prezidenti I.A.Karimov ta'kidlaganidek «Shu bois mamlakatimizning istiqbol yo'lidagi birinchi qadamlaridanoq buyuk ma'naviyatimizni tiklash va yanada yuksaltirish, milliy ta'lim-tarbiya tizimini takomillashtirish, uning milliy zaminini mustahkamlash, zamon talablari bilan uyg'unlashtirish asosida jahon andozalari va ko'nikmalari darajasiga chiqarish maqsadiga katta e'tibor berib kelinmoqda!»¹ (3,5)

«Ta'lim to'g'risida»gi Qonun (1997 y.), «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi» (1997 y.), «Sog'lom avlod» davlat dasturi, «Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi qonun (2000 y.) hamda ular bilan bevosita bog'liq bo'lgan qarorlar, farmonlar va nizomlarda o'quvchi-yoshlarni ma'naviy va jismoniy barkamolligini tarbiyalash kasb-hunarni egallashda zamonaviy bilimlar berish kabi muhim masalalar o'z ifodasini topgan.

Respublika Prezidenti I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyotining poydevori» asarida ta'kidlaganlaridek, «Barchangiz yaxshi bilasizki, kelajak avlod haqida qayg'urish, sog'lom, barkamol shaxsni tarbiyalab yetishtirishga intilish bizning milliy xususiyatimiz. Bunda bir olam mantiq ifoda etilganligini anglamoq zarurdir».²

Qabul qilingan qarorlar va qonunlarda kelajak avlodlarning jismoniy va aqliy barkamolligini ta'minlash yo'llari ochib berilmoqda. Yoshlarning jismoniy tayyorgarligi, qobiliyati, qiziqishiga qarab sport turlari bo'yicha turli xil mashg'ulotlar, musobaqalar o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Shu sababli, jismoniy tarbiya va sport bilan ommaviy ravishda shug'ullanish o'quvchi-yoshlar va talabalarning kundalik ehtiyojiga aylanmog'i zarur. Shu bilan birga, u o'quvchi-yoshlarni har tomonlama rivojlantirishda,

^{1,2} «Barkamol avlod – Ўзбекистон тараққиёти пойдевори». Ўзбекистон Республикаси Президенти И.А.Каримовнинг 1997 йил 29-мартдаги Олий мажлисининг IX-сессиясида сўзлаган нутқи. Тошкент.Шарқ, 1997 йил 3 ва 4 бет.

sog'lom turmush tarzini shakllantirishda, ularni barkamol inson bo'lib yetishishiga asosiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Qo'l to'pini o'rgatish uzluksiz ta'lim tizimining deyarli barcha bosqichlarida, jumladan, umumiy o'rta, o'rta maxsus, kasb-hunar, oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya mashg'ulotlarining doimiy tarkibiy qismi sifatida o'rgatish va o'rganish nazarda tutiladi.

Ushbu uslubiy qo'llanmada qo'l to'pi o'yinining texnikasi, texnologiyasi, qoidalari, ishtirokchilarning harakatlanishlari, to'pni uzatish va qabul qilib olish usullariga oid va hakamlik qilish talablari to'g'risida zaruriy dastlabki ma'lumotlar keltirilgan bo'lib, ularni o'rgatish uslublarini takomillashtirib borish ushbu qo'llanmaning asosiy maqsad va vazifalaridan hisoblanadi.

Qo'l to'pi o'yini hozirda umumiy o'rta ta'lim, o'rta maxsus, kasb-hunar kollejlari va oliy o'quv yurtlarida doimiy ravishda o'rgatiladigan sport o'yinlaridan hisoblanadi. Ammo, uni uzluksiz ta'limning turli bosqichlarida yoshlarning o'ziga xos xususiyatlariga mos holda o'rgatish uslublari to'liq holda yaratilgan. Ushbu qo'llanmada qo'l to'pi o'yinining texnikasi, ishtirokchilarning harakatlari, to'pni uzatish va qabul qilib olish va musobaqalarni o'tqazishni rejalashtirish va tashkil qilishga doir dastlabki ma'lumotlar keltirilgan.

1. Qo'l to'pi o'yinining tarixi, mohiyati va tavsifi.

Reja.

1. Qo'l to'pi o'yinining tarixi.
2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari.
3. Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarga qo'l to'pi sport turining tarixiy taraqqiyot bosqichlarini o'rgatish, qo'l to'pi sport turining inson organizimini rivojlantirishdagi ahamiyati va ta'sirini anglashga erishish. O'quvchilarni ushbu sport turiga bo'lgan qiziqishini oshirish.

Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, ma'ruza matinlari, amaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy, amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari: qo'l to'pi sport turining tarixi, O'zbekistonda qo'l to'pi sport turining tarixi, rivojlanish bosqichlari, uch bosqichli sport musobaqalarida qo'l to'pi sport turining o'rni, qo'l to'pi sport turining o'quvchilarni jismoniy sifatlarini oshirishdagi tutgan o'rni,

1. QO'L TO'PI O'YINING TARIXI.

Qo'l to'pi o'yini 1898 yillarga kelib Daniyaning Ordurupe shahridagi gimnaziyalardan birining o'qituvchisi X. Nelson tamonidan fudboldan farq qiladigan, qizlar uchun mos keladigan yog'inli havoda sport zallarda o'ynasa bo'ladigan, yangi sport o'yinini yaratishga qaror qildi. U darvozabonlarni qoldirib, jamoa sonini qisqartirib, to'pni uzatish, qabul qilish, olib yurish va otish faqat qo'l bilan bajarilishini taklif qildi. Shu tariqa olamda «Xanbal» dunyoga keldi va keyinchalik tezda butun jahonga tarqalib ketdi.

2.O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlari..

Respublikamizda qo'l to'pining rivojlanishi 1938 yilda qo'l to'pi bo'yicha birinchi chempionat o'tkazilishidan boshlandi. 1960 yilgacha Toshkent Oliy harbiy bilim yurtlarida ta'lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo'l to'pi musobaqalari o'tkazildi. 1960 yilda Harkov shaxrida yoshlar orasida qo'l to'pi sport turi bo'yicha butun ittifoq musobaqalari o'tkazildi va shundan so'ng sportning bu turi mamlakatda tez rivojlana boshladi. 1960 yilda O'zbekiston Davlat Jismoniy tarbiya insitutida ilk bor qo'l to'pi mutaxassisligi bo'limi ochildi. 1960 yillardan boshlab, Toshkent shaxar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O'zbekiston qo'l to'pi o'yinchilarining sobiq ittifoq davrida qatnasha boshlagan yili deb hisoblandi. 1962 yili Tbilisi va Sverdlov shahrlarida o'tkazilgan

ikkinchi sobiq ittifoq chempionatida erkaklar orasida O'zbekiston terma jamoasi muoffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo'llanmani qo'lga kiritdilar.

O'zbekiston terma jamoasini tashkil etgan F.Abduraxmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdulin, A.Oleynikov, N.Raxmatov, A.Pantashenko va A.Sodiqovlar O'zDJTI hamda Toshkent Irigasiya instituti jamoalari vakillari edi. Sobiq Ittifoq chempionatlariga O'zbekiston terma jamoasiga V.Sevastiyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O'zbekiston gambolchilari 1972-1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq Ittifoqda Oliy liga jamoalari orasida o'tkazilgan chempionatda 6-o'rinni egalladilar. O'zDJTI jamoasi butun Ittifoq talabalar o'rtasidagi musobaqalarda uch karra g'oliblikni qo'lga kiritdi.

O'zbekiston qizlar «Tenna» jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq Ittifoq halqlari spartakiadasida faxrli 6-o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajardilar. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Artiqboyeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Toshkentda dastlabki bolalar va o'smirlar sport maktablari o'tgan asrning 60-yillarida ochildi va sobiq Ittifoq maktab o'quvchilari spartakiadalarida muntazam ishtirok etib 1975 yili qizlar 3-o'ringa, o'smirlar esa, 1979 yili 6-o'ringa sazovor bo'lishdi. Keyinchalik ushbu sport maktablari shug'ullangan Jahon va Olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Ziibareva, sobiq Ittifoq «Tenna» jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S. Kalnikov, G.Travkin, I.Axmadiyev, B.Proxorovlar "Halqaro sport ustasi" unvoniga sazovor bo'lganlar.

O'zbek gambolchilarini tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, Y. Golovchenko, V.Konaplev, V.Izaak "O'zbekistonda xizmat ko'rsatgan murabbiy" unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili gandbol federasiyasi tashkil etilib, 1993 yili Halqaro va Osiyo federasiyalariga qabul qilindi.

1992 yildan boshlab O'zbekistonda erkaklar va ayollar o'rtasida chempionatlar o'tkazilib kelinmoqda.

1994-1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari o'rtasida o'tkazilgan chempionatda "D-klub" (O'zDJTI) gandbolchi qizlari g'alabaga erishdilar. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahabarligida O'zDJTI talaba qizlari asosida tashkil topgan respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada o'tkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, O'zbekiston jamoalar orasida sport o'yinlari bo'yicha 1-marta Jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega bo'ldi. 1997 yillning dekabr oyida Germaniyada o'tkazilgan Jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urgvay jamoalarini ortda qoldirib, O'zbekiston gandbolini dunyoga tanitdi. O'quvchi yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg'lotlariga ommaviy jalb qilishni ta'minlash maqsadida O'zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Maxkamasining "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. Yangi tizim mamlakatimizning o'quvchi yoshlarini to'la qamrab olaboshladi. Sport ilk bor maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik lisey va kasb-hunar kollejlarida uning doimiy hamrohi bo'lib boradi. Universitet va insitutda esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musoboqalarga olib chiqadi. Musoboqalarda 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 ishlarni bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom etdiradilar. Shu jumladan, qo'l to'pi bo'yicha 16 ta erkaklar va 14 ta ayollar jamoasi birinchi marta Buxoroda o'tkazilgan "Universiada-2002"dasturiga kiritildi. Bu uch bug'inli tizim yo'lga qo'yilgandan boshlab yana qo'l to'pi sportiga, uning yashashiga va rivojiga e'tibor berila boshladi.

2003 yilda “Talba” sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddoa bo’ldi, chunki barcha sport turlari qatorida qo’l to’pi bo’yicha ham oiliy o’quv yurtlari o’rtasida musobaqalar o’tkazilib, bu sportchilarimizning tajriba ottirishiga xizmat qilmoqda.

O’zbekiston gandbolida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda avvalo qo’l to’pi jamoalaridagi o’quv mashg’ulotlari jarayoni va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash kerak bo’ladi. Sport ilmiy vakillari-pedagogika fanlari doktori Ye.Seytxalilov va shu soha olimlari M. Jukov, J. Akramov, L. Xasanova, I. Shelyagina, S. Azizov, F. Abduraxmonov, V. Lemeshkov va Sh. Pavlovlar o’z tajribalari asosida gandbolga doir qanday yangilik va ilg’or usullarni, taklif, tavsiya etadigan bo’lsalar, hammasi bilan qurollanishi lozim. Shularga amal qilgandagina eng yaxshi jamoalarimiz jahon gandbolida yetakchi mavqiyega ega bo’lishlari mumkin.

O’quvchi-yoshlar va talaba yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashg’ulotlariga ommaviy jalb qilishni ta’minlash maqsadida O’zbekiston Respublikasi Prezidenti I.A. Karimov tashabbusi bilan ko’pgina qarorlar qabul qilindi. Vazirlar Mahkamasining 1999 yil 21-mayda qabul qilingan «O’zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to’g’risida»gi 271-sonli qaroriga asosan mamlakatda kadrlar tayyorlash milliy modeliga asoslangan va uning talablariga uyg’unlashgan uzluksiz ta’limning ommaviy sport tizimi yaratildi.

Bu: - «Umid nihollari» - birinchi bo’g’in musobaqalar umumiy o’rta ta’lim maktablarining 1-9 sinf o’quvchilari qamrab olinadi;

- «Barkamol avlod» - ikkinchi bo’g’in musobaqalari akademik lisey o’quvchilari va kasb-hunar kollejlari kiradi; (har ikki yilda bir marta o’tkaziladi);

- «Talaba» sport uyushmasi bilan – uchinchi bo’g’in «Universiada» oliy o’quv yurtlari talabalari bilan «Universiada» sport musobaqalari o’tkaziladi (har uch yilda bir marta o’tkaziladi);

Ushbu yangi tizim mamlakatdagi barcha o’quvchi-yoshlar va talabalarni sport musobaqalariga muntazam qiziqtiradi va qamrab oladi. Sport turlari bo’yicha o’tkaziladigan mashg’ulotlar oldin

maktabda o'quvchining kundalik ehtiyojiga aylansa, akademik lisey va kasb-hunar kollejlarda uning doimiy hamrohi bo'ladi. Oliy o'quv yurtlarida esa yoshlarni nufuzli xalqaro musobaqalarga olib chiqadi.

Bu uch bo'g'inli tizim yo'lga qo'yilgandan boshlab qo'l to'pi sport turiga, uning rivojlanishiga e'tibor yanada oshdi. Shuning uchun birinchi navbatda qo'l to'pi sport turi bilan shug'ullanuvchi jamoalarda o'tiladigan o'quv mashg'ulotlari va tarbiyaviy ishlar sifatini keskin yaxshilash ham asosiy masalalardan hisoblanadi.

O'zbekistonda qo'l to'pi sport turi bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiylardan Shoislom Pavlov, Firdavs Abduraxmonov, Jasur Akramovlarning respublikamizda qo'l to'pini rivojlanishida hissalar kattadir. Bularning o'z pedagogik tajribalari, izlanishlari asnosida mamlakatda qo'l to'pi sportining ommaviylashuviga va rivojiga katta hissa qo'shildi.

3.Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi.

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, halqchil o'yin hisoblanadi. Har bir jamoada 7 kishidan 2 ta jamoa maydonga tushadi. O'yinlar 25-30 daqiqadan 2 marotaba davom etadi, oraliqda 7-10 daqiqa tanaffus beriladi. O'yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to'g'ri to'rtburchakdan iborat. Darvozaning eni 3 metr, balandligi 2 metr bo'ladi, o'yin qoidalarini qo'pol ravishda buzgan o'yinchi uchun jamoaga jarima beriladi. Bu yetti metr masofadan turib turib to'pni darvozaga otish bilan amalga oshiriladi. Jarimani bajarayotgan sportchidan darvozabon va boshqa sportchilar 3 metr narida turishlari shart bo'ladi.

Qo'l to'pi o'yinining mazmunida o'ziga xos bo'lgan texnik va taktik usullar juda ko'p, ularning ba'zi bir xususiyatlari basketbol sport turining harakatlariga o'xshab ketsa ham, uning mazmun mohiyati tubdan farq qiladi. Ayniqsa, to'pning shakli (kichikroq va konussimon) va og'irligi boshqa turdagi to'plarga

unchalik to'g'ri kelmaydi. Ya'ni to'pning og'rligi erkaklar uchun 425-475 gramm, aylana uzunligi 58-60 sm. Ayollar va yoshlar uchun to'pning og'rligi 325-400 gramm, to'pning aylanasi 54-56 sm dan iborat.

O'yinda qatnashuvchi jamoa o'yinchilarining maqsadi to'pni egallab olib, himoya qilinib turgan darvozaga kiritish. To'p bilan barcha harakatlar faqat qo'lda bajariladi. To'p uchun kurashda, qarshilik ko'rsatishda qo'pollik va sportchiga xos bo'lmagan harakatlar qilinmasligi va qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O'yin - ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog'liq bo'lib, 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.

Qo'l to'pi o'yinining asosini yugurish, sakrash, to'pni uzatish, olib qochish, uloqtirish kabi shug'ullanuvchilarning har jihatdan uyg'un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy ta'sir etadi. Mashg'ulotlar ta'sirida, shuningdek, musobaqalarda shug'ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik, chamalash, ijodiy fikr yuritish va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi. Qo'l to'pi o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat qila oladi. Yo'nalishni o'zgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yo'llari bilan jismoniy sifatlarni, ayni paytda irodaviy xislatlarni, taktik tafakkurni kamol toptirishi tufayli gandbol har qanday ixtisosdagi o'quvchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, lisey, kollej va oliy o'quv 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»ni me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillaridan biri hisoblanadi.

Savollar va topshiriqlar.

1. Qo'l to'pi o'yinining paydo bo'lish tarixini qisqacha tavsifini keltiring!
2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanish bosqichlarini tushintiring!
3. Qo'l to'pi o'yinining asosini qanday harakatlar tashkil etadi?
4. Yoshlarning sport tayyorgarligi bo'yicha uzluksiz uch bosqichli tizimni izohlab bering!
5. Qo'l to'pi bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiy-mutaxassislardan kimlarni bilasiz?
6. Qo'l to'pi o'yinini tavsifini keltiring.
7. Qo'l to'pi o'yinining o'ziga xos bo'lgan texnik va taktik usullarni sanab bering.
8. Qo'l to'pi o'yinida shug'ullanuvchilar qanday harakatlarni bajaradilar?

Adabiyotlar.

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil.
2. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
3. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T. O'zbekiston, 1994. 2-tom. 300 b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
5. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
6. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
7. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
8. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari».Toshkent,1987y
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
10. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. "Gandbol" Toshkent 2007 yil.

2. QO'L TO'PI O'YINIDA O'RGATISH USULUBIYATI. (METODIKASI)

Reja.

1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulubiyatlarining tavsifi.
2. Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari.
3. Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari.
4. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilar qo'l to'pi sport turining uslubiy, nazariy, amaliy jarayonlarini o'rgatish bosqichlarini o'rganadi. Qo'l to'pi sport turiga qiziqishini oshirib, amaliy harakatlarni o'rganishni nazarda tutiladi.

Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, Amaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari, so'zdan foydalanish, ko'rgazmali qabul qilish, amaliy, sakrash, to'pni uzatishni o'rgatish, yuqoridan qo'lini siltab to'p uzatish, to'pni yerga urib yurish, to'pni otishga o'rgatish, darvozaga to'p otish, tayanib to'p otish, sakrab to'p otish, yiqilib to'p otish, chalg'itishga o'rgatish, to'pni urib qo'ldan tushirish va kozo.

1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulubiyatlarining tavsifi.

Harakatlarni maqsadli o'rgatish murabbiydan o'qitish uslubiyatini bilishni talab etadi. Hamma uslublar shartli ravishda uchta guruhga bo'linadi.

O'qitish usullari.

O'qitish, o'rgatish usullari			
Suzdan foydalanish	Ko'rgazmali qabul qilish	Amaliy	
Hikoya, ta'rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko'rsatma berish.	Plakatlar, kinogrammalar, video yozuvlarini ko'rsatish, namoyish qilish.	Qat'iy tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari, qismlarga bo'lib o'rganish. Harakat jamlanmalarini butunligicha o'rganish	Qisman tartiblashtirilgan mashqlarning metodlari o'yin, musobaqada turli harakatlar jamlanmalarini qo'llash.

- So'zlardan foydalanish, ko'rgazmali qurollardan va amaliy uslublardan foydalanish. Bular o'z navbatida bir necha usullardan tashkil topadi.

- Murabbiy tomonidan qo'llaniladigan so'zdan foydalanish uslubi butun o'quv jarayonini faollashtiradi, harakatlanishlar to'g'risida yanada to'liq, aniq tasavvurlarni shakllantirishga yordam beradi. Ushbu uslublar yordamida murabbiy o'quv materialining o'zlashtirilishini tahlil qiladi va baholaydi;

- Ko'rgazmali qabul qilish deb o'rgatilayotgan harakatlarni ko'z bilan ko'rish va eshitish orqali qabul qilishga aytiladi;

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

Har bir uslubni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyat asosiy bosqichga, keyin boshqa bo'laklar va sportchining har hil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday uslubni o'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish, ketma-ketligiga rioya qilish kerak:

1. Usullar mohiyati bilan tanishtirish;
2. Shu uslubni soddalashtirib o'rgatish;
3. Usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirish, takomillashtirish;

4. O'rganilgan usullarini o'yinda qo'llash, qo'l to'pi mashg'ulotining asosini tashkil etadi.

O'yindan tashqari o'rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usul (metod)ga juda ko'p vaqt sarflanadi. Shuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirilgan holda o'yin vaqtida o'rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg'ulotda ikki-uchta usul(metod)larni o'rgatib borilsa maqsadga muvofiq bo'ladi.

2.Qo'l to'pi o'yinida hujum texnikasini o'rgatish usullari.

Hujum texnikasini o'rgatish usuli. Maydonda harakat qilish texnikasini o'rgatishda eng avval har bir harakat alohida o'rgatilib (yugurish, sakrash, to'xtashlar), so'ngra ular qo'shib o'rgatiladi. Bir harakat tuzilmasi o'rgatilgandan keyin, boshqa harakatni o'rgatish boshlanadi va o'rganilgan harakatlar bir-biriga bog'lanib, har xil holatlarda qo'llaniladi.

Yugurishda oddiy, tezlikni o'zgartirib, yo'nalishni o'zgartirib, qadamlarni chalishtirib, har xil sakrashlar yordamida yugurish texnikasi o'rgatiladi;

To'xtashlarda tez yurib, sekin yugurib, tezlashganda avval bir oyoqda so'ng ikki oyoqda to'xtash mashqlari o'rgatiladi. Shug'ullanuvchining ikki oyoqda yugurib to'xtagandan so'ng, muvozanat saqlash uchun tana og'irligini to'g'ri taqsimlashi murabbiy tomonidan nazorat qilib boriladi;

Sakrash joyidan, so'ng yugurib kelib avval ikki oyoqda, keyin bir oyoqda sakrashga o'rgatiladi. Oyoqlarni to'g'ri qo'yish, balandlikga yoki uzunlikga sakraganda oyoqlarni bukish va yerga tushish to'g'ri bajarilishiga ahamiyat berish kerak.

O'yin maydonida harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanilsa bo'ladi:

1.Belgilangan aniq mo'ljalga tezlanib yugurish va dastlabki holatga qaytish;

2.Turli holatlarda yugurib, yotib, emaklab va boshqa ko'rinishlarda tez yugurish;

3.Bir va ikki oyoqlab to'siqlardan sakrab o'tish va yugurish;

4.Yugurish va sakrash harakatlarini galma-gal bajarish.

5.Belgilangan joylarda birin-keyin to'xtab yugurish;

6.To'siqlarni aylanib o'tib yugurish;

7.Har xil asbob va moslamalarni bir joydan ikkinchi joyga ko'chirib yugurish.

8.Yuqorida keltirilgan mashqlarni va harakatlarni estafeta shaklida o'tkazish.

To'pni egallash texnikasini o'rgatish. To'pni ilishga kirishishdan oldin to'pni og'irligiga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Oldinga to'pni tashlab, uni yerga tushirmay 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, yelkadan, oyoq orasidan yuqoriga irg'itib uni ilib olish;

Bir vaqtda ikki to'pni tashlash va ularni ilib olish va boshqalar.

O'yinchi yordamchi mashqlarni bajarishda to'pni o'ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. To'pni ilish uzatish bilan birga o'rgatilsa, samarali natija beradi.

To'pni uzatishni o'rgatishdan oldin uni to'g'ri ushlashga o'rgatish kerak. To'pni ushlashda kaftlar bo'sh holatda, barmoqlar erkin holatda bo'lishi lozim. Bu malakani hosil qilish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

1. Qo'llarni oldinga uzatib, bir qo'ldan ikkinchi qo'lga barmoqlar yordamida to'pni uzatish;
2. Joyida turib yurgan va yugurgan holda bir qo'ldan ikkinchi qo'lga gavda atrofidan (aylana) to'p uzatish;
3. To'pni bir va ikki qo'lda tutib, har xil tomonlarga, yonga hamla qilish;
4. Joyida turib, yurgan va yugurgan holatda to'pni uzatish va otishni mashq qilish;

O'rgatishni yuqoridan qo'lini siltab to'p uzatishdan boshlash kerak. Devorda belgilangan nishondan 3-4 m masofada qo'llar yuqoriga ko'tarilishi kerak. Har xil oyoqlar oldinga qo'yilib, uch

qadamdan so'ng to'p uzatish. Keyinchalik sheriklar bir-biriga qarama-qarshi turib to'pni uzatishni boshlaydilar

To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsatishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'ynaydilar va h.k.

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

To'pni otishga o'rgatish. Har xil usullar bilan to'pni darvozaga otishga o'rganish jarayonida shug'ullanuvchilarni dastlab to'pning yo'nalishi, chizig'i va darvozani mo'ljalga olish usullari bilan tanishtirish lozim.

Darvozaga to'p otishning ayrim usullari o'rganilayotganda birinchi navbatda, uning tuzilishi, so'ngra harakatining mazmuni o'rganiladi va to'p otish masofasi asta-sekin uzaytiriladi.

Tayanib to'p otish: Bu harakatni o'rgatishni uning asosiy bosqichi- to'pning tezligi oshishidan boshlamoq kerak. To'pni yuqoridan tezlashtirish 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, to'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng otishning tayyorlov bosqichiga o'tiladi. To'p otish texnikasi o'zlashtirilgandan so'ng, otishning tayyorlov bosqich ko'rinishlariga kirishiladi:

1. To'pni yerga urib kelgandan so'ng tez xarakat bilan to'p otish.

2. To'pni ilib olgandan so'ng darvozaga otish.

3. To'pni ilib bir, ikki, uch qadamdan so'ng darvozaga otish.

4. Har xil tezlanishlardan so'ng to'pni darvozaga otish; va b.

Shundan so'ng, to'p otish sharoitlari murakkablashtirilib bajariladi. O'yinchilarga u yoki bu usullarni tanlab to'p otish

mashqlari beriladi. O'rgatilgan usullarni o'yinda qo'llashda takomillashtirilib boriladi.

Sakrab to'p otishning barcha harakatlarini joyida turib o'rgatish kerak. Dastlabki holat to'pni ikki qo'llab ushlab oldinga uzatiladi, to'p bilan qo'l yuqoriga ko'tarilib, orqaga uzatiladi, tana salgina yon tomonga egiladi, to'pni ushlagan qo'l tarafdagi oyoq tizza qismidan ozgina bukiladi, tayanch oyoq oldinda bo'lib og'irlik barmoqlarga tushadi va sakrash harakati bajariladi.

Yiqilib to'p otish – bu harakatni o'rgatish uchun yumshoq to'shak yoki qum to'ldirilgan chuqurchalardan foydalanish mumkin. O'rgatishni to'p otishning yakuniy bosqichidan, ya'ni, yerga tushish – yiqilishdan boshlash kerak. Oldin dastlabki holatdagi ikki qo'lga, qo'l bilan oyoqqa va yonboshga tushish – yiqilish o'rganiladi. Keyin bu mashqlar to'p bilan bajariladi.

Chalg'itishga o'rgatish. Chalg'itishlarning turlari murakkab bo'lganligi sababli shug'ullanuvchilar ularga oid usullarni to'liq egallaganlaridan so'ng boshlaydilar. Shug'ullanuvchilar eng avvalo har bir chalg'itishning texnikasini o'rganadilar, Mashqlarda har xil harakatlar bir-biri bilan qo'shiladi. Chalg'itishlar va undan keyingi harakatlar avval sekin, so'ngra har xil tezlik bilan bajariladi. Bir joyda turganda va harakat paytida bir yo'l bilan bajariladigan chalg'itishlardan so'ng, ularning har xil qo'shilmalari va tayanchsiz hoatda bajariladigan chalg'itishlar o'rgatiladi.

3.Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullari.

Himoya texnikasini o'rgatishda orqa bilan yurishga, yugurishga o'ng tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'siq qo'yishni yoki to'pni olib qo'yish harakatlarini bajarishga ko'proq ye'tibor berish lozimdir. Maydonda qilinayotgan harakat vaqtida to'pning yo'nalishiga qarab joylashish ham o'rgatiladi. Keyinchalik hujumchiga nisbatan kerakli masofani saqlash va vaziyatga qarab uni o'zgartirish o'rgatiladi.

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

1. Himoyada turishning dastlabki holatdan o'ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish;

2. Orqa bilan oldinga eng ko'p ilonizisimon harakatlarni bajarish kerak;

3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda quvlashmachoq o'yini o'ynash kerak; v h.k.

To'pni to'sishda qo'llarni tez harakat qildirishga o'rgatishdan boshlanadi. Darvoza maydonchasi bo'ylab joylashgan himoyachilar murabbiy ishorasi bilan darhol qo'llarini yuqoriga ko'tarib harakatlantiradilar, keyin qo'yidagi 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. Oldindan kelishilgan tomonga otish kuchini asta-sekin ko'paytirib to'p otiladi, hujumchilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi;

3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p yo'li to'siladi;

4. O'yin davomida darvozaga otilgan to'plar yo'li to'siladi;

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

To'pni olib qo'yish texnikasi o'rgatilayotganda harakat boshlanishidan oldin turish holatini to'g'ri tanlash, to'pga o'z vaqtida chiqish va to'pga qarab tezkorlik bilan harakat qilish katta ahamiyatga egadir.

Bu mashq oldinga chiqib uzatilayotgan to'pni olib qo'yish texnikasi bilan o'rgatiladi. So'ng hujumchining orqasidan tezlik bilan chiqib to'pni olib qo'yish harakatlari o'rgatiladi.

To'pni urib chiqarish, oldin bir joyda turib raqibning qo'lidagi to'pni urib tushirish yo'llari o'rgatiladi, avval to'p uzatilayotganda, keyin darvozaga otilayotganda to'p urib tushiriladi, keyinchalik esa to'pni uzatishga yoki darvozaga otishga tayyorlanayotganda urib tushirish va oxirida to'pni yerga urib tushirish vaqtida uni urib tushirish o'rgatiladi.

4.Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish usullari.

Darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatish - o'yinda darvozabon yarim jamoa deb aytiladi, chunki darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchilar yuqorida ko'rsatilgan harakatlardan tashqari, agar, ular darvozada o'ynasalar, darvozabon harakatlarini ham bajarishlari kerak, bunda to'pni gavdaning barcha qismi bilan qaytara olishlari kerak bo'ladi.

Darvozabon darvoza maydonidan chiqqanda, maydon o'yinchisi hisoblanadi. O'yin texnikasiga oid mashg'ulotlar o'z mazmuniga ko'ra himoyachi va hujumchi o'yinlaridan farq qilmaydi. Darvozabonga sakrash texnikasini o'rgatishda, takomillashtirishda darvozaning yuqori burchaklariga otiladigan to'pni qaytarish usullaridan foydalaniladi. Darvozabonni to'pni ilib olishi uning asosiy vazifasiga kirmaydi, ammo shunga qaramay u to'pni ilishni mukammal bilmog'i kerak.

Taktik harakatlarni o'rgatish texnikasi – o'yinning umumiy tushunchasidan boshlanadi. Har bir taktik harakatni o'rgatish quyidagi tartibda amalga oshiriladi:

1.O'rgatilishi lozim bo'lgan taktik harakatni tushuntirish va chizma yoki kichraytirilgan maketda ko'rsatish;

2.Harakat yo'llarini maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatishini chizma yo'li bilan guruhda shug'ullanuvchi o'yinchilarga o'rgatish;

3.Maxsus vazifa – topshiriq olgan raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;

4.Faol raqiblarga qarshi himoya harakatlarini o'rgatish;

Yuqorida aytilganlarni ikki taraflama o'yin davomida mustahkamlab borish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Savol va topshiriqlar

1. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usulubiyatlarini tavsifini ayting.
2. Qo'l to'pi o'yini o'rgatishda so'z uslubidan foydalanishni tushuntiring.

3. Qo'l to'pi o'yinini o'rgatishda ko'rgazmali qabul qilish uslubidan foydalanishni tushuntiring.
4. Qo'l to'pi o'yinini o'rgatishda amaliy uslubdan foydalanishni tushuntiring.
5. O'rgatishda texnik-taktik harakatlarni takomillashtirish ketma-ketligini aytib bering?
6. Qo'l to'pi o'yinida qanday hujum texnikalarini bilasiz?
7. O'yin maydonida harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qanday mashqlardan foydalanilsa bo'ladi?
8. To'pni ilishga kirishishdan oldin to'pni og'irligiga, shakliga, qattiq yoki yumshoqligiga ko'nikma hosil qilish uchun qanday mashqlardan foydalanish mumkin?
9. Qo'l to'pi o'yinida himoya texnikasini o'rgatish usullarini izohlang.
10. Qo'l to'pi o'yinida darvozabonga o'yin texnikasini o'rgatishda qanday usullardan foydalaniladi.
11. Taktik harakatni o'rgatish qanday tartibda amalga oshiriladi?

Adabiyotlar.

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil.
2. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
3. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
6. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
7. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari».Toshkent,1987y
8. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. "Gandbol" Toshkent 2007 yil.

3. QO'L TO'PI O'YINIDA TAYYORGARLIK TURLARI.

Reja.

1. O'yinchilarni nazariy bilimlarini oshirish.
2. O'yinchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.
3. O'yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish.
4. O'yinchilarni taktik tayyorgarliklarini oshirish.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilar qo'l to'pi sport turining nazariy-amaliy, jismoniy, texnik, taktik tayyorgarliklarini o'rganadi. Qo'l to'pi sport turiga qiziqishini oshirish va amaliy harakatlarni o'rganish nazarda tutiladi.

Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, aaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari: nazariy tayyorgarlik, o'yin texnikasi, o'yinga yo'l-yo'riq berish, jismoniy tayyorgarlik, kuchni tarbiyalash, mutloq kuch, nisbiy kuch, portlovchi kuch, chaqqonlikni tarbiyalash, chidamlilikni tarbiyalash, egiluvchanlikni tarbiyalash, o'yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish, taktik tayyorgarlik.

1. O'yinchilarni nazariy bilimlarini oshirish.

Nazariy tayyorgarlik qo'l to'pi oddiy o'yinchilarining sport mahoratini oshirishga yordam beradi. Mavzularni tanlashda o'yinchilarning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish kerak. Qo'l to'piga oid ma'ruza va suhbatlar, adbatta amaliy mashg'ulotlardan oldin o'tkazilishi maqsadga muvofiqdir, chunki charchagan shug'ullanuvchilarga nazariy mashg'ulotlar foyda keltirmaydi. Amaliy mashg'ulotlarni o'tkazish paytida shug'ullanuvchilarda o'yin texnikasiga, taktikasiga, mashg'ulotlar uslubiyatiga talluqli savollar tug'iladi. Shuning uchun bularning barchasini hisobga olib, shug'ullanuvchilar bilan maxsus suhbatlar, (masalan, yuqori natijalarga erishishda nazariy, ruhiy va jismoniy tayyorgarlikning ahamiyati va boshqalar to'g'risida) nazariy mashg'ulotlar o'tkazib turilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi.

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yinchidan o'z jamoasining ham, uchrashadigan jamoasining ham barcha xususiyatlarini o'rganishi, chuqur bilishi, o'yin taktikasi va uning turli tizimlarini o'zlashtirib olishi talab qilinadi. Buning uchun murabbiy raqib jamoasi haqida iloji boricha ko'proq ma'lumot to'plashi, shundan kelib chiqib o'yinchilarga yo'l-yo'riq ko'rsatishi lozim.

Odatda yo'l-yo'riq berish, mazkur o'yinning o'rnini, ahamiyatini tushuntirishdan va raqib jamoasi hamda uning o'yinchilariga baho berishdan boshlanadi. Shundan so'ng, o'yinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy g'oyasi aniq va ixcham holda tushuntiriladi. Bo'lg'usi o'yinga beriladigan yo'l-yo'riq qo'yidagicha bo'lishi mumkin:

O'yinning ahamiyati; Raqib jamoasiga tavsif berish; Jamoa o'yinining taktik rejalari haqida; Har bir o'yinchiga alohida-alohida topshiriqlarni aniq belgilab berish;

O'yinga yo'l-yo'riq berish o'yin boshlanishidan sal oldin bajariladi. Qolgan vaqtda esa, o'yinchilarning diqqatini boshqa narsalarga chalg'itmay, ayrim o'yinchilarga vaqti-vaqti bilan zarur ko'rsatmalar berib boriladi.

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish. Yo'l-yo'riq berishni, o'yinni muhokama qilishni, qo'l to'pi maydonining kichraytirilgan nusxasi - maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bunday qilish ayrim muhim taktik harakatlarni ko'rgazmali namoyish qilish imkonini beradi.

Muhokamani eng avvalo o'tkazilgan o'yinga umumiy baho berishdan boshlash kerak. Keyin esa, turli taktik rejalar g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganini aytib o'tib, agar g'oya amalga oshmagan bo'lsa, unga nima halal beriganiga e'tiborni qaratish lozim. Shundan so'ng, jamoa murabbiysi oldingi qator, orqa qator, himoya, hujum, darvozabon va har bir o'yinchining harakatlarini alohida aytib baholaydi. O'tkazilgan o'yinda yo'l qo'yilgan xatolar ko'rsatib beriladi va keyingi o'yinlarda shu yo'l qo'yilgan xatolar takrorlanmasligi o'yinchilarga uqtiriladi.

O'tilgan o'yinni muhokama qilish qo'yidagicha bo'lishi mumkin:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi chiqariladi.
2. Jamoa o'yinining taktik rejasini qanday bajargani aytiladi.
3. Har bir o'yinchi faoliyati baholanadi.
4. O'tkazilgan o'yinda chiqarilgan xulosalar umumlashtiriladi.

Jismoniy tayyorgarlik. Qo'l to'pi o'yinchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi - ularning jismoniy qobiliyatlarini har tomonlama o'stirish, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlantiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan shug'ullanuvchilar organizmiga umumiy ta'sir ko'rsatuvchi mashqlar qo'l to'pi bilan shug'ullanuvchilar uchun asosiy vositalar sifatida qo'llaniladi.

Bunda mushak-paylarining rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar faoliyatining takomillashishiga harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasini oshishiga erishiladi.

2. O'yinchilarni jismoniy tayyorgarliklarini oshirish.

O'yinchilarning umumiy va maxsus tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, epchillik, egiluvchanlik va sakrovchanlik asosiy o'rin tutadi. Aynan shu jismoniy fazilatlar o'yinchining harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuchni tarbiyalash kuch hozirgi davrdagi sport mashg'ulotlari amaliyotida shug'ullanuvchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqori sakrashning balandligini belgilaydi. Kuch o'z navbatida mutloq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «sportga oid» bo'lishi mumkin.

Mutloq kuch – mushakning o'z og'irligidan qat'iy nazar qisqargan vaqtda yuzaga keladigan kuchga aytiladi.

Nisbiy kuch – o'yinchi tanasini og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor hisoblanadi.

«Portlovchi kuch»-mashqlar yoki o'yin harakati paytida mo'ljallangan eng kam vaqt ichida yuzaga keluvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan qo'l to'pi o'yinchilari sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni kuch bilan uzatishda foydalanadilar.

Tezkorlikni tarbiyalash, tezkorlik deganda qo'l to'pi o'yinchisining ma'lum sharoitda, qisqa vaqt ichida, eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyati tushuniladi. Tezkorlikni namoyon qilish quyidagi shakllarda amalga oshiriladi:

- fikrlash jarayonining tezligi, oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron bir tashqi ta'siriga javoban tezligidadir.

- yakka harakatni bajarish tezligi, harakatlar tezligi (ayrim harakatlarni bajarish vaqti) harakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy asab tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim.

Chaqqonlikni tarbiyalash, chaqqonlik, bu o'yinchining harakatlarni muvofiqlashgan va ular aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq qobiliyatdir. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim holatlardan biri bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, muvozanatni saqlay bilish va belgilangan masofani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chidamlilikni tarbiyalash, chidamlilik markaziy asab tizimining holati, vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishiga bardosh berishi hamda ruhiy turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilikni oshirishga qaratilgan mashg'ulot yuklamalarining o'ziga xos xususiyatlari shundaki, o'yinchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan uzluksiz ravishda foydalanish kerak.

Egiluvchanlikni tarbiyalash, egiluvchanlik, bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun ham dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibo berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kun ertalabki mashg'ulot va yakka mashg'ulotga kiritgan holda bajarish kerak. Cho'ziluvchanlikni oshiradigan mashqlar va dastlabki badantarbiya,

uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashtiruvchi mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi.

3. O'yinchilarni texnik tayyorgarliklarini oshirish.

Texnik tayyorgarlik, har bir o'yinchining ixtiyorida bo'lgan, bajarishni yaxshi bilgan, o'yin vazifalarini hal yetish uchun kerakli texnik turlari ko'pligiga qarab belgilanadi. Bu holatlar gandbolchining sport tayyorgarligi jarayoni, o'yin texnikasining muntazam yaxshilanib borishi bilan uzviy bog'liqdir.

Gandbolchilar texnik mahoratini takomillashtirish yo'llari nazariy asoslangan holda ko'riladi va taktikani takomillashtirish, harakat va ma'naviy, iroda sifatlarini rivojlantirish bilan birga qo'shib bajariladi. Texnika – bu o'yinning asosi sanaladi. Uni mukammal egallash va har xil o'yin sharoitida qo'llashni bilish yuqori sport malakasiga erishishning garovidir.

4. O'yinchilarni taktik tayyorgarliklarini oshirish.

Taktik tayyorgarlik. – Jismoniy sifatlarni takomillashtirish jarayonida mashg'ulotning juda muhim va murakkab qismi hisoblanadi. Raqib jamoasi ustidan g'alaba qozonishda jismoniy texnik tayyorgarlik bilan bir qatorda o'z imkoniyatlaridan to'g'ri va ustalik bilan foydalana bilish katta ahamiyatga egadir. Gandbolchilarning taktik ko'nikmalarini takomillashtirishda o'zlashtirilgan va o'rganilgan mashqlarni ko'p marta takrorlash taktikadagi ta'lim va mashg'ulotning asosiy uslubi (metodi) hisoblanadi.

Ruhiy tayyorgarlik, gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi. Aqliy – irodaviy xislatlarni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir. G'alaba qilishga intilishni o'yinchiga doimiy ravishda uqtirish lozim bo'ladi.

Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni his etish hisoblanadi. Ayrim o'yinchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus topshiriqlar berish katta ahamiyat kasb etadi.

O'yin natijasini ahamiyatini, g'alaba qilish zarurligini hadeb eslataverish ham hamisha yaxshi natija bermaydi. Har bir sportchi o'yinchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy hislatlardir. Bu hislatlar o'quv mashg'ulotlari jarayonida tarbiyalanadi.

Belgilangan vazifalarni bajarishga tayyorgarlik, gandbolchi organizmining imkoniyatlarini hamda undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Bunday imkoniyatlarning darajasi ularning tayanch muskul tizimining ishchanligida aniq namoyon bo'ladi. Mashg'ulotlar ta'sirida bo'ladigan o'zgarishlar mustahkam bo'lishi uchun o'yinchi uzoq vaqt davomida o'ziga xos maxsus ishni bajarish qobiliyatiga ega bo'lishi kerak.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotni turli tezlikda bajariladigan mashqlarni qisqa vaqt, ancha uzoq vaqt, sust va faol dam olishni almashlab olib borish mumkin. O'yin harakatlarining tavsifi to'xtab-to'xtab o'tladigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining eng ko'p miqdorda kuchaytirilishi talab qilinadi. Gandbolchilarning vazifalarni bajarish tayyorgarligini oshirishda maxsus vositalardan foydalaniladi.

Savol va topshiriqlar

1. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
2. Tayyorgarlikda nazariy bilimlarning ahamiyati nimada?
3. O'tkazilgan musobaqa o'yinini tahlil qilishning ahamiyati nimada?
4. Natijaga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli qanday?
5. Jismoniy (umumiy, maxsus) tayyorgarlikning vazifalarini tushuntirib bering.
6. Texnik tayyorgarlik nima?
7. Taktikani takomillashtirish vositalariga nimalar kiradi.
8. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
9. Aqliy-irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?

Adabiyotlar.

1. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil.
3. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
4. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
5. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
6. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidolari».Toshkent,1987y
7. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent-2007 yil.
8. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. “Gandbol” Toshkent 2007 yil.

4. QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASINI O'RGATISH YO'LLARI.

Reja.

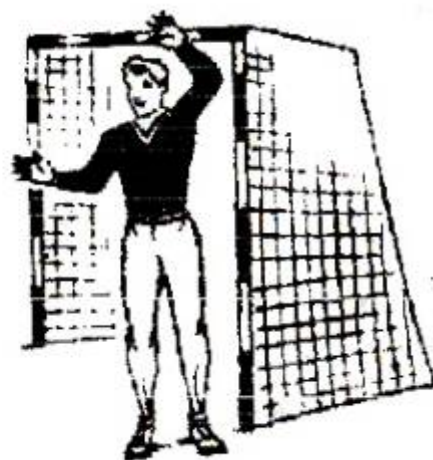
1. Qo'l to'pida o'yin texnikasi.
2. Qo'l to'pida hujum va himoya texnikasi.
3. Qo'l to'pi o'yinida chalg'itish harakatlari.
4. O'yinda to'pni olib qo'yish usullari.
- 5.Darvozabon o'yinining texnikasi.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarni qo'l to'pi sport turi bo'yicha nazariy va amaliy bilimlari (o'yin texnikasi, hujum va himoya texnikasi, chalg'itish harakatlari, to'pni olib qo'yish usullarini nazariy jihatdan o'rgatish va bu orqali qo'l to'pi sport turining amaliy harakatlarini o'quvchilar ongida shakillantirish.

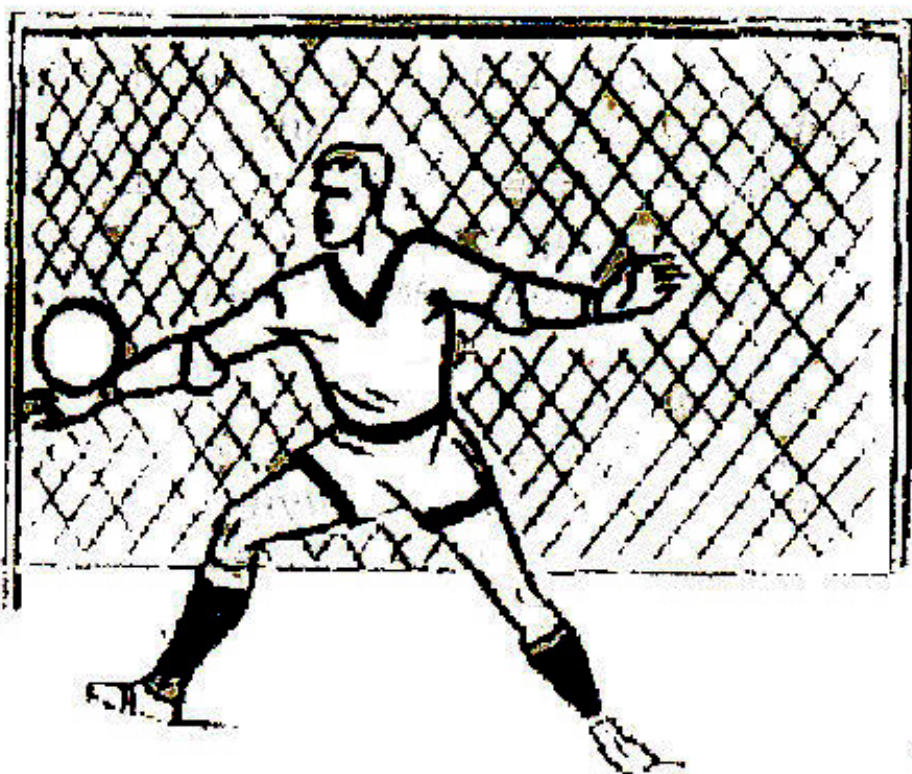
Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, amaliy ashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

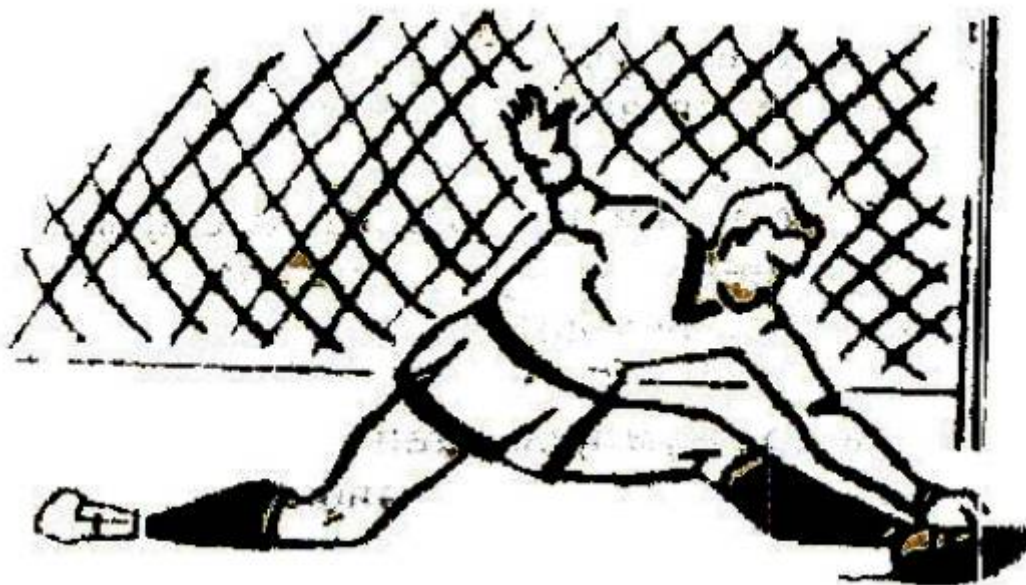
Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari: qo'l to'pi sport turida o'yin texnikasi, hujum, himoya texnikasi, chalg'itish harakatlari, to'pni olib qo'yish usullari.



Darvozabonning asosiy turish holati



Bir qo'llab to'phi qaytarish (ushlash)



Qo'l va oyoq yordamida to'pni qaytarish

1. Qo'l to'pida o'yin texnikasi.

Qo'l to'pi o'yinida to'p bilan va to'psiz harakatlar bajariladi. Oldiga qo'yilgan maqsadga erishish uchun o'yinda qo'llaniladigan turli xil maxsus usullar, harakatlar yig'indisi qo'l to'pi o'yinining texnikasini tashkil etadi.

- Texnik usullar bu qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi hisoblanadi. Yuksak sport natijalariga erishish gandbolchilarning shu turli xil vosita va harakatlarni qanchalik to'liq egallashiga bog'liqdir.

Qo'l to'pi texnikasini yaxshi bilish – o'yinchining har tomonlama tayyorgarligi va har jihatdan kamol topishining mezonidir.

-O'yin texnikasida hujum va himoya bir-biridan farq qiladi, to'pni ilish, olib yurish, uzatish va darvozaga otish - bu hujum texnikasi deyiladi. To'p yo'lini to'sish, uni ilib olish, to'pni urib qaytarish va darvozabon o'yini himoya texnikasi deyiladi.

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Asosiy harakatlardan biri o'yinchining turish holati hisoblanadi. Asosiy turish - baland holatda turish bo'lib, bunda oyoqlar ozgina

bukilgan, oyoqlar oralig'i yelka keng ligida, gavda ozgina oldinga egilgan, qo'llar oldinda va tirsakdan bukilgan holatda turiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli chaqqon va ildam harakat qilsa, o'sha o'yinchi jamoasiga ko'proq foyda keltiradi. Shunga ko'ra, har bir o'yinchi tez joyidan qo'zg'ala olishni, yugurayotib harakat yo'nalishini keskin o'zgartirishni, vaqtda to'xtash va sakrashni, orqa bilan oldinga erkin harakat qilishni, yon tomonlar bilan yurish va yugurishlarni bilmog'i lozim. Qo'l to'pi o'yinida ikkita yirik texnikaviy qism bo'ladi: 1. Maydon o'yinchisi texnikasi. 2. o'yinida darvozabon texnikasi. Har bir qism o'z navbatida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasiga bo'linadi – ular esa, turli usullarda ijro etiladigan aniq texnik usullardan – harakatlanish texnikasi uslublari va usullaridan iborat bo'ladi. Bu harakatlardan maydon o'yinchilari va darvozabon samarali foydalanishi lozim.

Usul va o'yinlar turlarida harakatning asosiy mexanizmi umumiy bo'lib, kichik-kichik bo'limchalari bilangina farqlanadi. Turli usullardan, harakatlardan foydalanish qo'l to'pi o'yini texnikasini yanada rivojlanishiga yordam beradi. Har bir o'rganilayotgan harakatlarni davomiylashtirish usul turlarini tuzukroq, aniqroq tushunishga, ularni to'g'ri tahlil qilishga, olingan bilimlarini takomillashtirish vazifalarini ijobiy hal qilishga yordam beradi.

2. Qo'l to'pida hujum va himoya texnikasi.

-Hujum o'yin texnikasi – to'pni egallagan hujumchi butun vujudi bilan raqiblar darvozasiga to'p kiritishga intiladi. Raqiblarning qarama-qarshiliklarini turli usullar yordamida English mumkin.

- hujum o'yini texnikasining bu qismiga to'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish va egallab olish, chalg'itish va to'siqlar qo'yish usullari kiradi.

- to'pni ilish – bu to'pni egallashga imkon beruvchi usul. To'pni bir va ikki qo'llab ilib olish mumkin. To'pni bir qo'lda ilish juda murakkab harakat hisoblanadi. To'p bilan muvaffaqiyatli

harakat qilish uchun uni to'g'ri ushlash lozim. To'p ikki qo'l bilan ushlenganda yaxshi nazorat qilinadi.

- To'pni uzatish – bu asosiy texnik usullardan hisoblanadi. Ko'p usullar yig'indisi yordamida bajariladi. Qo'llarni tirsak qismidan bukkani holda to'pni yuqoridan uzatish – qo'l to'pi o'yinida to'p uzatishning asosiy usulidir. To'pni uzatish panjalarning to'g'ri ishlatilishi natijasida bajariladi. Qo'l panjalari yordamida to'p aniq va tez uzatiladi.

- To'pni yerga urib olib yurish - bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, o'yinchining harakat qilishida ko'p qo'llaniladigan asosiy usullardan biri hisoblanadi. To'pni yerga urib olib yurish to'g'ri chiziq, yoysimon chiziq va doira bo'ylab har-xil yo'nalishlarda bajarilishi mumkin. O'yinchining yo'nalishni, tezlikni, sapchish balandligini o'zgartirib hamda to'pga qaramasdan yerga urib olib yurishlar qo'l to'pi o'yinida katta ahamiyatga egadir.

- O'yinda to'pni otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq. Ayniqsa, raqiblarga kutilmagan vaziyatda to'pni otish yo'nalishini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan nuqtaga yo'naltirishda tezlik muhim rol o'ynaydi. To'pni otish kuchi tezlikka bog'liq. To'pni otishda uning kuchi va og'irligini hisobga olish lozim.

Darvozaga to'p otish – joyidan, yurib, yugurib kelib, sakrab va tayangan holda bajariladi. Darvozaga to'p otish yuqoridan, yondan, pastdan bir qo'llab bajariladi va h.k.

3.Qo'l to'pi o'yinida chalg'itish harakatlari.

- Chalg'itish harakatlarini to'psiz va to'p bilan bajarish mumkin. To'psiz chalg'itishlardan to'pni tekis, uni qarshiliksiz qabul qilish uchun himoyachilarning yaqinida turganda ta'qibdan qutulish maqsadida ko'proq foydalaniladi.

To'pni uzatishda otishni, yerga urib yurishni qarshiliksiz bajarish uchun to'p bilan chalg'itishlarda qo'llaniladi.

Ikki va undan ortiq usullardan tashkil topgan to'pli yoki to'psiz chalg'itishlar oddiy va murakkab ikki turlarga bo'linadi. Bir harakatdan ikkinchi harakatga o'tishda qancha kam vaqt sarflansa, raqibni aldab o'tishga shuncha ko'p imkoniyat yaratiladi.

To'pni uzatishda usullarni o'zgartirishda to'p yo'nalishini va to'p uzatishda, to'xtab qolish paytlarda chalg'itishlar ko'p qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish – bu to'pni otmoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilarning yo'lini to'sishlarda qo'llaniladi.

-To'siq hujumchilarning himoyachilardan qutulishi uchun qo'llaniladigan foydali vositadir. Qo'l to'pi o'yinida to'siqlar yakka holda va guruhli holda qo'yilishi mumkin. Guruhli to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda ko'p qo'llaniladi, bu bir necha o'yinchining bir-biriga yaqin turib to'pni egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Himoya o'yini texnikasini o'rgatish. Himoya o'yini texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siqni buzish va darvozabonning to'pni ushlab olishlari kiradi.

Dastlabki holatda to'g'ri turish himoya harakati tayyorgarligiga zamin yaratadi. Yon tomonlarga erkin harakatlanish va orqa bilan yugurib ilish himoyachi harakatining muhim qismidir.

4. O'yinida to'pni olib qo'yish usullari.

- To'pni olib qo'yish usuli yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi ta'minlanadi.

- To'pni urib chiqarish harakati to'p olib yurgan hujumchi bilan kurashda bajariladi. Himoyachi qulay payt poylab hujumchiga yaqinlashadi, to'pni urib chiqaradi va uni egallashga harakat qiladi.

- To'pni to'sish darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsatishda qo'llaniladigan asosiy harakat hisoblanadi.

Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'pni to'sishni bajarayotgan himoyachi hujumchiga qanchalik yaqin bo'lsa, to'p yo'nalishini aniqlash shunchalik oson bo'ladi. Himoyachi to'pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek to'pni kuzatish va to'p otayotgan o'yinchini o'z vaqtida to'xtatish uchun uning oldiga chiqishi lozim.

Sakragan holda otilgan to'pni to'sish raqib tomonidan ham sakrab amalga oshiriladi.

5. Darvozabon o'yinining texnikasi.

Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'uliyatli vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki, hujumning natijasini ham belgilaydi.

Darvozabonning dastlabki turish holatiga uning gavdasini tik turishi, siljishi, chalg'itishlari, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarishi va to'pni uzatishlari kiradi.

- Darvozabonning turishi harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda, har-xil holatda bo'lishi mumkin. Darvozada turishning ikki turi mavjud bo'lib, bu darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida turish hisoblanadi. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulayroqdir. Agar hujumchi to'p otishni burchakdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni oldida, yonda turib (oyoqlar oralig'i 15-20sm) darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib, tirsak qismi salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopish mumkin bo'ladi.

- Siljish darvozabonning asosan yon tomonga qadam qo'yib joyini o'zgartirishi orqali amalga oshiriladi va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, qaytarilgan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashi, oldinga va orqaga tez harakat qilishi lozim.

To'pni ilish - darvozabon o'yini texnikasining eng muhim qismidir. Kuchli otilgan to'pni ilib olish imkoni kam bo'lsa ham, uni qaytargandan so'ng egallab olish muhim, shuning uchun darvozabon eng yaxshisi to'pni ikki qo'llab ilib olgani ma'qul hisoblanadi.

To'pni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikki qo'lini ishlatishi, baravariga oyoq va qo'l bilan yoki gavda bilan ham to'pni qaytarishga tayyor bo'lishi lozim.

To'pni uzatish darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to'p jamoaning hujumga o'tishi uchun sharoit yaratishning garovidir. Darvozabonning harakati samarali bo'lishi uchun eng to'g'ri turish holati darvoza o'rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida

uning markazidan bir metrgacha masofa bo'ylab harakat qiluvchi darvozabon balanddan keladigan to'pni egallashga doim tayyor bo'lishi lozim. Darvozabon hech vaqt to'pni nazoratsiz qoldirmasligi va o'z vaqtida hujumchining to'p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhim hisoblanadi.

Savollar va topshiriqlar

1. Qo'l to'pi sport turida o'yinchilar texnikasini izohlab bering.
2. Himoyada o'ynash texnikasi usullarini sanab bering?
3. Hujum texnikasi nima?
4. Qo'l to'pi o'yinida chalg'itish harakatlarni izohlab bering.
5. O'yinida to'pni olib qo'yish usullarini izohlab bering.
6. Darvozabon o'yini texnikasi to'g'risida nimalarni bilasiz?
7. Darvozaga to'p otishda qanday usullardan foydalanish kerak?
8. To'pni ilish va uzatish turlarini aytib bering?

Adabiyotlar.

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yile
2. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqlol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
3. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T. O'zbekison, 1994. 2-tom. 300 b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
5. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
6. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
7. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
8. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidolari».Toshkent,1987y
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent-2007 yil.

10. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Azizov R.I.
“Gandbol” Toshkent 2007 yil.
11. Pavlov Sh.K, Abdurahmonov F.A, Akramov J.
“Gandbol” O’z DJTI nashriyoti matbuat bo’limi 2005 yil.

5. QO’L TO’PI O’YINI TAKTIKASINI O’RGATISH YO’LLARI.

Reja.

1. Qo’l to’pi o’yinida o’yin taktikasi.
2. Qo’l to’pi o’yinida hujum taktikasi.
3. Qo’l to’pi o’yinida himoya taktikasi.

Darsning o’quv va tarbiyaviy maqsadi: O’quvchilarni qo’l to’pi sport turi bo’yicha nazariy va amaliy bilimlari (hujum taktikasi, tez yorib o’tish taktikasi, to’pni qisqa masofada uzatib tez yorib o’tish taktikasi, pozision hujum taktikasi, chalg’itish harakatlari)ni o’rgatish va bu orqali qo’l to’pi sport turining amaliy harakatlarini o’quvchilar ongida shakillantirish.

Dars o’tish vositalari: o’quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, Amaliy mashg’ulotlar, darslik va qo’llanmalar, ko’rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o’tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo’l to’pi sport turining taktik tushunchalari: hujum taktikasi, tez yorib o’tish taktikasi, to’pni qisqa masofada uzatib tez yorib o’tish taktikasi, pozision hujum taktikasi, “Qaytar va chiq” taktikasi, “Aldamchi hujum” taktikasi, “Joy almashtirish” taktikasi.

1. Qo’l to’pida o’yin taktikasi.

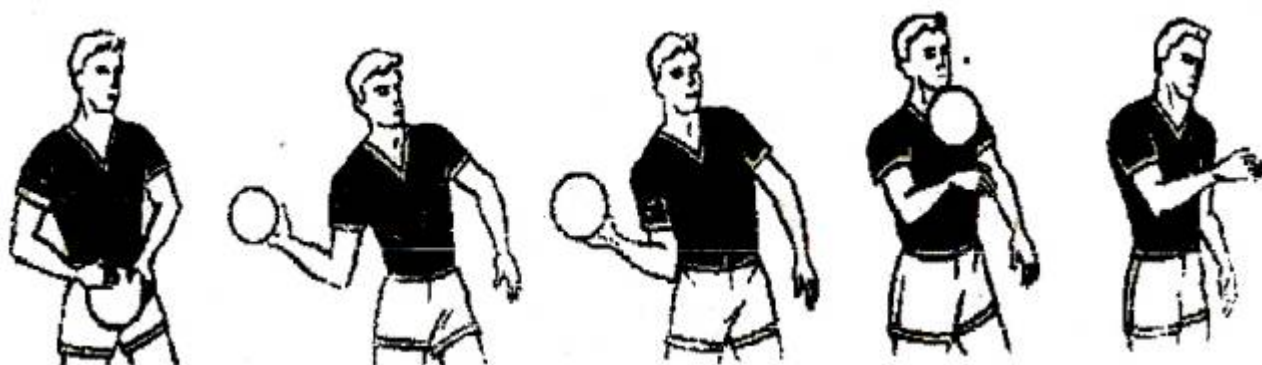
O’yinda muvaffaqiyatga erishish asosan to’g’ri harakat qilishga bog’liq. Shu sababli o’yinni boshqarishda turli xil taktik vositalardan foydalanish lozim.

Taktika deganda, o’yinchilarning raqib ustidan g’alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy yoki jamoa harakatlarini tashkil qilinishi, ya’ni, aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan harakatlarni tushunish kerak.

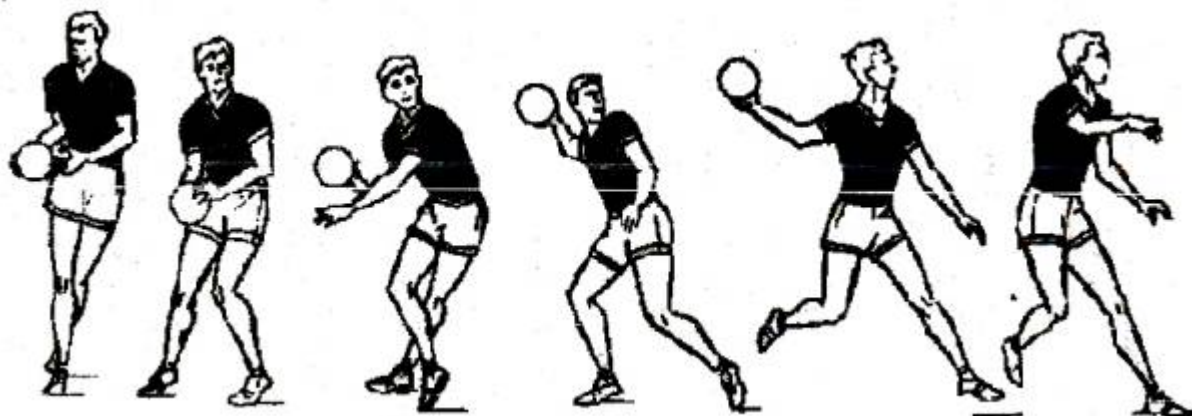
Taktikadagi asosiy vazifa bu – hujum va himoya harakatlarining maqsadga erishtira oladigan eng qulay vositalari va o'zaro uyg'unlashgan shakllarini belgilashdan iboratdir.

Qo'l to'pi o'yinida taktika bilan texnika bir-biriga uzviy bog'liq bo'ladi. To'pni kimga va qanday uzatishni, to'p bilan himoyani yorib o'tishni, darvozaga qachon to'p otishni hal qilayotgan o'yinchi o'z tafakkuridan, tushunchasidan, bilimidan foydalanadi va harakatini amalga oshirayotganida o'z texnik mahoratini namoyish qiladi. Shu sababli texnika o'yinchining taktik rejalarini amalga oshirish vositasi bo'lib xizmat qiladi.

O'quv-mashg'ulotlar davomida taktik tayyorgarlikka katta e'tibor beriladi. Shunday qilib har bir o'yinchi va jamoa harakatlarning turli variantlarini mukammal egallagan, yaxshi o'zlashtirib olgan bo'lishi kerak.



Qo'llarni tirsak qismidabukkan holda yuqoridan to'p uzatish holati



Harakatda qo'lniyuqori bukib to'pni otish (chanishtirma harakatdan so'ng)

Hujum va himoyada qo'llaniladigan taktik harakatlar qarama-qarshi va

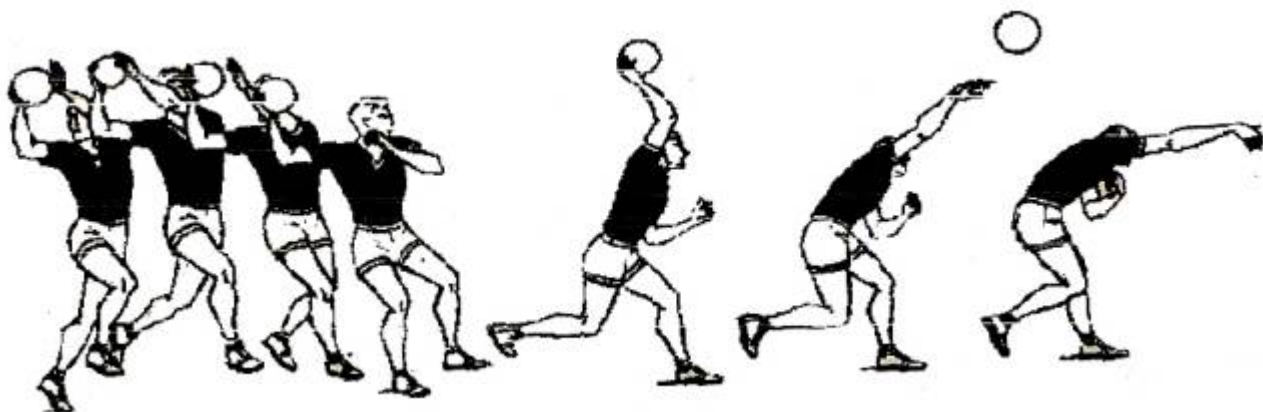
zifalarni yechish uchun qo'llaniladi.

Taktika ikki katta qismga bo'linadi:

1. Hujum taktikasi
2. Himoya taktikasiga bo'linadi.



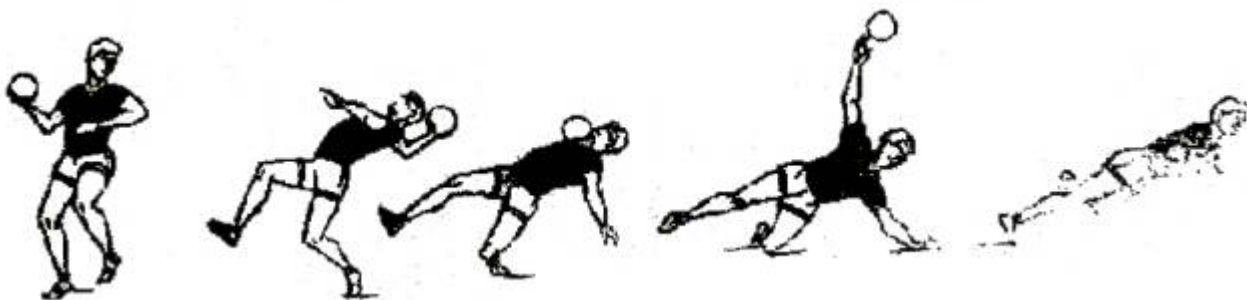
Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish holati



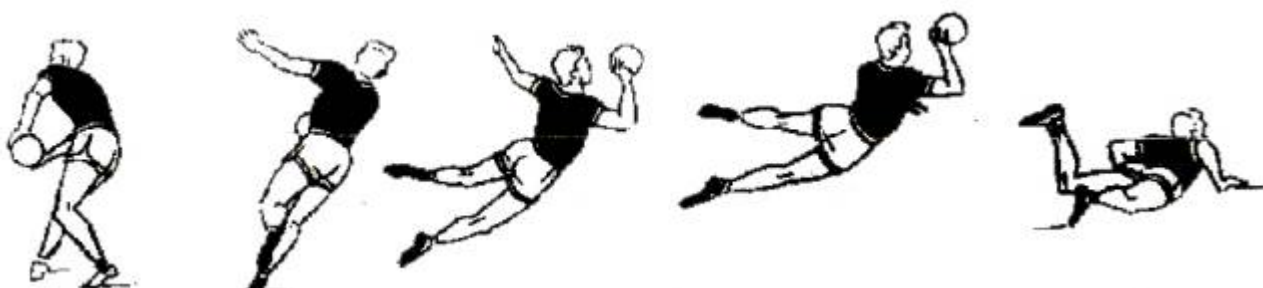
Yuqorida qo'lni bukib, to'tab otish holati



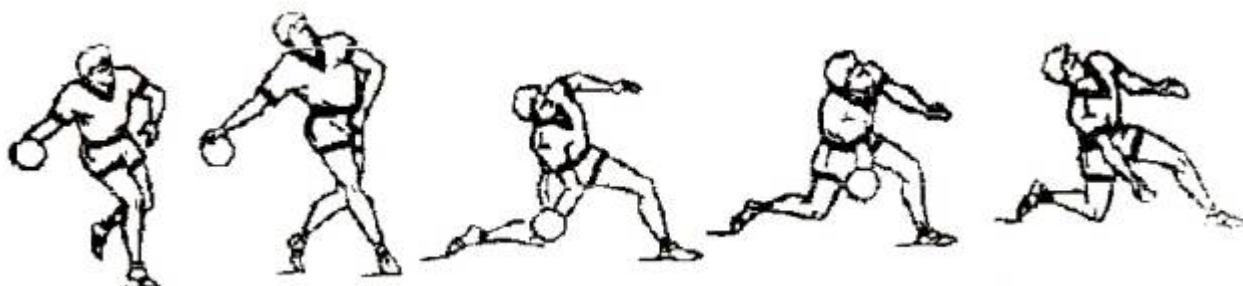
Qo'lni yuqorida bukib, sakrab to'p otish holati



Yuqoridan qo`lni bukib, yoh tarafga egilganholda yiqilib to`p otish holati



Yuqoridan qo`lni bukib, yon tomonga egilgan holda yiqilib to`p otish



Yon tomondan qo`lni bukib, to`p otish holati



Hujumdagi tomondan darvozaga otayotgan to`pni orqadan kelib qaytarish holati

Hujum o'yinni hal qiluvchi omildir. Hujumning mutlaqo yagona maqsadi bu – raqibning himoyadagi harakatlarini buzish va darvozaga to'p otishdagi qarshiliklarni Engishdir.

Hozirgi kunda qo'l to'pi o'yinida himoyadan hujumga o'tish tezligi, taktik harakatlarni bajarish tezkorligi va aniqligi oshadi va buning natijasida texnik harakatlarni bajarish vaqti qisqaradi.

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

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

Jamoa harakatlari: hujumda jamoalar asosan ikki taktik tizimni qo'llaydilar – tez yorib o'tish va pozisiya hujumi. Bu tizimlarning har qaysisi bir-birini to'ldiradi va shuning uchun hamma jamoalar ular bilan qurollangan bo'lishi kerak.

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

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

Tez yorib o'tishdagi o'zgarishlar uning shiddati bilan bog'liq.

-hujum 4-7sek. davom etadi, o'zaro harakatlar oddiy bo'lsa ham, oz sonli o'yinchilar bilan ustunlik vujudga keltiriladi.

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

Tez yorib o'tishda, ayniqsa, darhol qulay vaziyatni tanlash va birinchi to'pni to'g'ri uzatish muhimdir. Tez yorib o'tish yakka yoki jamoaning hamma o'yinchilari tomonidan amalga oshirilishi mumkin. Tez yorib o'tishga qanchalik ko'p o'yinchilar qatnashsa, ularga qarshi kurashish shunchalik murakkablashadi.

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

Odatda, uzatishni darvozabon yoki to'pga ega bo'lgan o'yinchi bajaradi. Tez yorib o'tishni boshlagan o'yinchi maydonning yon chizig'i bo'ylab yoki maydon markazi tomon chaqqon oldinga intiladi. Muvaffaqiyat uchun oldinga intilgan o'yinchi boshqalardan o'zib ketishi mumkin. Odatda, buni oldinga chiqib o'ynayotgan himoyachi yoki to'p otilgan joyga qarama-qarshi burchakdagi himoyachi amalga oshiradi

Ta'qibdan qutilgan o'yinchiga to'pni tez va aniq uzatish kerak. Yaxshisi, to'pning yo'nalish trayektoriyasi pastroq bo'lgani ma'qul. Shuningdek, to'p uzatish masofasi juda uzoq bo'lmasligi kerak, chunki bunday to'pni raqiblar darvozaboni egallab olishi mumkin. Agar tez yorib o'tgan o'yinchiga darvozabonning darhol to'p uzatishiga xalaqit

berishsa, u holda bu o'yinchi to'pni kechiktirmasdan o'z sheriklariga. ular esa oldindagi o'yinchilarga uzatishi zarur.

To'pni qisqa masofada uzatib, tez yorib o'tish taktikasi - ushbu harakat uni birinchi bo'lib boshlagan o'yinchining har tomondan pana qilinganiga ishonch hosil qilinganda amalga oshiriladi. Ular orqasidan boshqa o'yinchilar ham tez yorib o'tishga intiladi. Raqiblarni hujumni to'xtatish imkoniyatidan mahrum etish uchun, to'pni egallagan o'yinchi qoidani buzib bo'lsa ham, avvalo, o'yinning borish vaziyatini aniqlaydi, himoyachi bilan munosabatga kirishmasdan tez mo'ljal olishga harakat qiladi va to'pni bo'sh sheriklariga uzatadi.

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

Tez yorib o'tish hujumi bir-biriga bog'liq bo'lgan uch bosqichdan tuzilgan: 1.To'pni egallab hujumga o'tish. 2.Son jihatdan ustunlikka erishish. 3.Hujumni yakunlash.

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

Tez yorib o'tishning ikkinchi bosqichida hujumchilar kuchini imkon boricha keng aytiradi va maydon keng ligida bir-ikki qator bo'lib joylashadi. To'p hujumning oldingi qatoriga uzatiladi.

Uchinchi bosqichining vazifasi- hujumni muvaffaqiyatli yakunlashdir. Yaxshisi, himoyachilardan hujumchilar soni ko'p bo'lishi kerak, ammo son jihatdan tenglik bo'lgan holatda hujumni yakunlanishi o'yinda tez-tez uchrab turadi. Shuning uchun hujumchilar kam kuch bilan tez harakat qilishga doim tayyor bo'lishi kerak. Bunday holatlarda birinchi qatordagi hujumchilar o'rin almashtirish, chalg'itishlar yordamida hujumni yakunlashga intiladilar yoki ikkinchi qatordagi o'yinchilarning

o'yinga qo'shilishigi qulay sharoit yaratishga urinadilar, bu alohida ahamiyatga egadi; Noqulay pozisiyadan shoshilib otilgan to'p raqiblarning hujumga o'tish uchun kuch jihatdan ustunlikka erishuviga olib kelishi mumkin.

Shunday qilib, tez yorib o'tish yuksak uyushqoqlik bila tashkil topgan harakatdir. Uni qo'llaganda yaxshi natijaga erishish uchun texnik-taktik tayyorgarlikning yuksak darajasi yetarli emas ruhiy holat, dadillik, jur'at va ba'zan tavakkal harakat qilishlar hujumni yaxshi natija bilan yakunlashga yordam beradi.

Pozision hujum taktikasi - jamoa tez yorib o'tish hujumini yakunlay olmasa, unda hujumchilar majburan himoyachilarning uyushqoqlik bilan tuzilgan himoyasiga qarshi kurashmog'i kerak. Buning uchun ular maydonning o'zlariga qarashli yarmiga qaytib, raqiblar to'liq himoyaga o'tganda, ularga qarshi hujum uyushtiradilar va bu «pozision hujum» deb ataladi. Zamonaviy sharoitda himoyachilarning hamjihatlik bilan tashkil etilgan mudofaasini tez Engib chiqish nihoyatda muhim, chunki hujumchilarning to'p bilan hujum qilishiga 45 daqiqadan ortiq vaqt berilmaydi.

Pozision hujumni qo'llash quyidagi holatlarda o'rinlidir:

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

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

Pozision hujumni uyushtirish uchun jamoa ikki taktik guruhga bo'linadi. Birinchi guruhchani oldingi qatorda darvoza maydonchasi chizig'i yaqinida ikkitasi burchakdan va bir chiziq bo'ylab o'ynaydigan

o'yinchilar tashkil etadi. Ikkinchi qatorni markaziy va ikki yarim o'rtalikda o'ynaydigan o'yinchilar egallaydi. Birinchi qatordagi o'yinchilar zimmasiga murakkab vazifa yuklangan ular raqiblar mudofaasi orasida harakat qiladilar. Shuning uchun birinchi qator o'yinchilari to'pni egallab, chalg'itishlarni qo'llab, himoyachini aldab o'tib va to'p otishga qulay vaziyat yaratish uchun joy tanlashni bilishi zarurdir. Buning uchun o'yinchilarning o'z qatoridagi sheriklari bilan hamkorlikda o'yin pozitsiyalarini vaqti-vaqti bilan almashib turishni bilishi maqsadga muvofiqdir.

Ikkinchi qator o'yinchilari o'yinni tashkil etish bilan birga hujumni yakunlash funksiyasini ham bajaradi. Shuning uchun ular yuqori tayyorgarlik darajasiga, ham texnikada, ham taktikada yuksak malakaga erishmog'i kerak.

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

Pozision hujumning har xil variantlarida chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar soni o'zgarishi mumkin. Pozision hujumdagi o'yinchilarning 3-3 yoki 4-2 bo'lib chiziq bo'ylab joylashishi ko'p tarqalgandir. Pozision hujumda yana bir qacha joylashishlar ham mavjud.

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

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

«Aldamchi hujum» o'yin taktikasi - bu o'zaro harakat bo'lib hujumchining to'p bilan ikki himoyachi orasidan o'tib, uni otmoqchi bo'lganda himoyachilarni shu hujumchi yo'lini to'sish uchun oldinga

chiqishga majbur etishda va ishontirishda qo'llaniladi. Bunday hoillardan so'ng boshqa hujumchilar uchun ochilgan «yo'lakcha»da erkin harakat qilish imkoniyati yaratiladi.

«Joy almashtirish» o'yin taktikasi – bu o'zaro harakatda bo'lgan o'yinchilardan birini himoyachilardan yashirincha ozod yetish uchun qo'llaniladi. To'pni yegallagan o'yinchi sherigi tomon harakat qiladi va to'pni orqadagi bo'sh joyga o'tgan sherigiga uzatadi.

Hujumchilarning o'zaro harakatida to'siq qo'yish alohida ahamiyatga yega. Uning yordamida himoyachilar qarshiligini bartaraf yetish, zonaga kirayotgan hujumchining ta'qib qilinishiga xalaqit berish mumkin. To'siq qo'yishning turlari quyidagilar: joyda tu-rib va harakatda, tashqaridan va ichkaridan. Bulardan boshqalarga qaraganda birinchi qatordagi hujumchilar samarali foydalanadilar.

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

Chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchining asosiy vazifasi to'pni egallab, uni darvozaga otishdir. Buning uchun u hamisha hiyla ishlatib (manyovr) bo'sh joyda «ochilishga», to'p otish uchun kuchli qo'lini bo'shatishga harakat qiladi.

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

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

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

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

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

Ko'pincha hujumning «vosmerka» variantida bu tamoyil to'la yoritilgan. Uning nomi hujumchilar harakatining shaklidan kelib chiqqan bo'lib katta va kichik «vosmyorka» degan ikki turga ajratiladi.

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

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

Zonali himoyaga qarshi hujumda muhimi himoyachilarga noqulay bo'lgan joylashtirishdan foydalanishdir. Shunday qilib, 6-0 va 5-1 zonasiga qarshi kurashda yaxshisi ikki chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchi bilan hujum qilish. 4-2 va 3-3 zonali himoyaga qarshi kurashda esa, bir o'yinchi chiziq bo'ylab o'ynasa yaxshi natija beradi.

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

3. Qo'l to'pi o'yinida himoya taktikasi.

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

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

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

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

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

Jamoa harakatlari: Himoyada jamoa harakatlarini tashkii etishda uch tizim: shaxsiy, zonali va aralash himoya tizimlaridan foydalaniladi.

Shaxsiy himoya: Bu qo'l to'pi o'yinida asosiy himoya qilish tizimidir. Shaxsiy himoya uch variantdan iborat: butun maydon bo'ylab, maydonning o'ziga qarashli qismida va erkin to'p tashlalar zonasida.

Butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya to'pni yo'qotgandan so'ng darhol uni egallash uchun faol kurashishga mo'ljallangan. Himoyachilar oldindan ma'lum yoki o'ziga yaqin turgan o'yinchilarni taqsimlab oladilar va ularni to'p egallash hamda uzatish imkoniyatlarini qiyinlashtirish uchun ulardan ajralmay kuzatadilar. Hujumchilar darvozaga yaqinlashgan sari himoyachilarning faollik darajasi ortadi.

Agar raqib jamoasi o'yinchilari texnik jihatdan bo'sh yoki hujum qilishi sust bo'lsa, o'yin vaqtini ataylab cho'zishsa yoki himoya qiluvchi o'yinchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lsa, u holda butun maydon bo'ylab shaxsiy himoya qilishni qo'llash maqsadga muvofiqdir.

Maydonning o'ziga qarashli qismida himoya harakatlarini bajarar ekan, jamoa o'z darvozasi tomon chekinadi va maydonning o'rta chizig'i yaqinida oldindan taqsimlangan o'yinchilarni tanlab oladi. To'p egallagan o'yinchi zich "devor" bilan pana qilinadi, boshqalarining to'silishi esa o'yinchi bilan darvoza orasidagi masofaga bog'liq, u darvozaabonga qancha yaqin bo'lsa, shuncha zich pana qilinadi.

Hujumchilar harakatini maksimal murakkablashtirish uchun himoyachilar butun maydon bo'ylab yoki erkin to'p tashlash zonasida hamma hujumchilarni zich to'sib tursa, yaxshi natija beradi. To'pni burchakdan o'yinga kiritishda yoki o'yinning oxirgi minutlarida jamoa minimal hisobda yutqazayotgan bo'lsa, pressining qo'llash maqsadga muvofiq bo'ladi.

Zonali himoya: Bu tizimda har bir himoyachining harakat qilish zonasi aniqlanadi, ya'ni, uning zonasiga kirgan har bir hujumchiga zich panohgoh bo'lishga harakat qiladi.

O'yinchilar himoyaga qaytib kelib, o'zlari tanlagan joylarini egallaydi, so'ng hujumchilarning siljishi va to'pning almashtirilgan joyi tomon harakat qiladi. Hujumchining to'p bilan qilgan har qanday

harakatiga shu zonadagi himoyachi javobgardir. Birmuncha xavfli bo'lgan 10—12 m masofadan hujum qiluvchi hujumchiga unga yaqin bo'lgan himoyachi chiqadi, boshqalari esa bo'sh qolgan joyni to'ldirishadi.

O'yinchilarning himoyada joylashishining bir necha variantlari mavjud bo'lib, asosan ularning beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda va ikkitasi ularning orasida eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi. U yoki bu variantni tanlash raqib o'yinchilarining tarkibi va harakat qilishlariga bog'liq. Uzoq masofadan natijali hujum qiladigan jamoaga qarshi ikki chiziq bo'ylab mudofaa tashkil etiladi burchakdagi va chiziq bo'ylab o'ynaydigan o'yinchilar orqali hujum qilinsa, u holda himoyachilarning bir, ikki qator himoya qilish chizig'ida joylashish usuli qo'llaniladi. Keng tarqalgan zonada himoya qilish tizimlari qatoriga 6-0, 5-1, 4-2, 3-3 lar kiradi

Har bir variant o'zining turiga ega. Shunday qilib, 5-1 oldinga chiqarilgan o'yinchi har xil usulda harakat qilishi mumkin; to'p bilan bo'lgan o'yinchiga hujum qilish, o'pni darvozaga uloqtiruvchi o'yinchiga qarshi harakat qilish yoki umumiy hujumdan chetlashtirish maqsadida markazdagi o'yinchining unga qarshi o'ynashi.

Zonali himoyani qo'llashda eng muhimi — darvozaga to'p otishga xalaqit qilish bilan cheklanmay, balki hujumchilarning zonaga kirishiga yo'l qo'ymaslik va ularning erkin to'p uzatish imkoniyatini murakkablashtirishdir. Zonali himoyada o'yinchi har doim harakatchan, egiluvchan va shiddatkor bo'lishi talab etiladi. Uning qudrati shaxsiy himoyaga yaqinlashgan sari ortaveradi. Raqiblarning o'yinchilarni zonali himoyada joylashtirish ning dastlabki holatga qaytarish yoki hamma o'yinchilarni zich panohgohda ushlashni kuchaytirish maqsadida shunday joylashtirishlar qo'llaniladi.

Aralash himoya - bu tizimda shaxsiy va zonali himoyaning ijobiy tomonlari birlashtirilgan. Ikki asosiy tamoyil manfaati alohida o'yinchiga qarshi harakat va zonadagi mudofaani natijali qilishdir.

Bunday himoya quyidagi variantlarga bo'linadi: 5+1, 4+2, 1+4+1. Buning mazmuni shuki, o'yinchilarning bir qismi (birinchi raqam)

zonani ushlab turadi, boshqalari esa (ikkinchi raqam) hujumchini shaxsan himoya qiladi.

Variant 5+1 - himoyani tashkil etishda ko'p uchraydigan usuldir. Bunda o'yinchilar 6-0 zonadagiga o'xshab harakat qiladilar, o'yinchilardan biri esa kuchli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada o'ynaydi.

Variant 4+2 bir vaqtda ikki o'yinchining (bombardir va markazdagi yoki yana boshqa o'yinchilar) harakatini bog'lab qo'yish. maqsadida qo'llaniladi. Ya'ni ikki mahoratli hujumchiga qarshi shaxsiy himoyada, boshqalari esa chiziq bo'ylab zonada himoya qilish shaklida o'ynaydilar.

Variant 1+4+1- raqiblar jamoasi chiziq bo'ylab o'ynaydigan bo'lsa, shunga qarshi qo'llaniladi va u o'yinchiga himoyachilardan biriga panohgohlik qilish yuklanadi. Hujumni tashkil qiluvchi o'yinchiga qarshi shaxsiy himoya qo'llanilib, boshqa o'yinchilar esa zonada o'ynaydilar.

Himoyada muvaffaqiyatli o'ynash barcha himoya tizimlarini to'la takomillashtirib egallashga va shaxsiy himoyada yaxshi harakat qilishni bilishga asoslangan. Shuning uchun shaxsiy tizimga ustunlik berish kerak. Keyinchalik zona variantlarining birini qo'l-lash va undan so'ng aralash himoyaga o'tish hujum qilishda raqiblar oldiga murakkab vazifalar qo'yadi.

Guruh harakatlari. Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'p bilan o'tishga, to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda shunday harakatlarni qo'llash zarurdir.

Himoyachilar asosan uch holatda harakat qilishga tayyor bo'lishlari kerak: son jihatdan tEng bo'lganda (2x2, 3x3 va yana boshqalar), hujumchilar son jihatdan ustunlikka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yana boshqalar).

Son jihatdan tEng bo'lish raqiblarning pozisiyadan hujum qili-shida uchraydi; himoyachilar hujumni "straxovka" qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruhli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaydilar.

”Straxovka” to’p egallagan hujumchilarga qarshi qollaniladi, himoyachilar hujumning xavfliroq bo’lgan tomoniga siljishadi va bo’sh bo’lib qolgan zonani yopishadi. Agar himoyachi to’p bilan bo’lgan o’yinchini to’xtatish uchun chiqsa, u holda uning joyini unga yaqin bo’lgan boshqa himoyachi egallaydi.

O’tish - to’siq yordamida harakat qilib yoki aldab o’tib, to’p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo’lgan hujumchilarni doimo nazorat qilishni nazoratda tutuvchi asosiy usul bo’lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo’lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o’yinchini himoyachilardan biri oladi yoki o’rin almashinishda ikki o’yinchi qatnashsa, unda ikki o’zaro harakat qiluvchi himoyachilik vasiylik qiluvchi o’yinchilarini almashtiradi.

To’siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo’lgan o’yinchini zich ushlaganda surkalib kirish qo’llaniladi. Uning kirishiga yo’l qo’ymaslik uchun himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o’yinchi panohgohlik qiluvchi sherigi to’siq sifatida foydalanishi uchun orqaga chekinadi va harakat qiluvchi himoyachini oldinga o’tkazadi.

Guruh bo’lib to’siq qo’yish to’p otuvchi hujumchiga qarshi hujum qilingan holatlarda ishlatiladi va uni bir-biriga yaqinlashib, ikki-uch himoyachi amalga oshiradi.

Darvozabon bilan o’zaro harakat to’siq qo’yuvchi himoyachilar bilan darvozabonning kelishib qilgan harakatlaridan iboratdir. Bunday holatda o’yinchilar harakati oldindan o’zaro bo’lishilgan vazifa shartini hisobga olib, himoyachi oxirgi pozitsiyani yegallaydi. Ko’pincha to’siq qo’yuvchi himoyachilarga darvozaning ularga yaqin burchagini berkitish yuklanadi.

Raqiblar son jihatdan ustunlikka ega bo’lib qolgan holatda himoyachilar avval hujumning rivojlanishini to’xtatishga harakat qilishlari kerak. Ikki himoyachi uch hujumchiga qarshi kurashda quyidagicha ish tutmog’i lozim. Agar to’p burchakdagi hujumchida bo’lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o’tadi, boshqasi esa xavfli bo’lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda himoyachilarning to'p bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama-qarshi tomonda bo'sh o'yinchini qoldirishga imkon yaraladi. Demak, himoyada son jihatdan kamchilikni tashkil qilish himoyachilarni to'p yo'nalishi tomon siljishga majbur etadi. O'yin davomida son jihatdan ustunlik holatidan to'g'ri foydalanish zarurdir. Agar jamoada olti himoyachi besh hujumchiga qarshi o'ynasa, u holda bo'sh qolgan himoyachi markazda darvoza qarshisiga joylashadi va boshqalarni «straxovka» qiladi yoki raqiblardan to'pni olib qo'yishga intiladi.

O'yinning ayrim hollarida to'p bilan bo'lgan o'yinchining ikki himoyachi bilan hujum qilishini qo'llash mumkin.

Individual harakatlar. Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to'p bilan va to'psiz hujumchiga qarshi kurashga mo'ljallangan.

Joy tanlash - himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muhim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to'p egallagan hujumchiga yaqin bo'lish niyatida himoyachi muntazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o'yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni tanlagani ma'qul.

To'pni olib qo'yish - qarshi hujum muvaffaqiyatining asosidir. Shuning uchun himoyachi hamisha to'pni egallashga harakat qilishi kerak. Buning uchun u darvozani himoya qiluvchi o'yinchilar orasida va shu bilan to'p uzatish imkoniyati bo'lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba'zi hollarda oldinga chiqish va to'p uzatish yo'nalishini to'la berkitish olish maqsadga muvofiqdir.

To'p egallashga chiqmoqchi bo'lgan o'yinchining yo'nalishini gavda bilan to'sib, unga xalaqit qilish mumkin. To'p egallagan o'yinchini mo'ljalga olish imkoniyatidan va to'p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to'pni otishi yoki yerga urib olib yura olmasligi uchun unga hujum qilish zarurdir.

To'p bilan bo'lgan o'yinchini yon chiziq tomon yoki uning kuchsiz qo'li tarafiga siqib chiqarish maqsadga muvofiq bo'ladi. To'p bilan to'xtatgan o'yinchiga darhol uning kuchli qo'li tomonidagi yelkasiga qo'l qo'yib, hujum qilish zarurdir. Hujumchining o'yinchilarni

darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olishi ijobiy natija beradi (to'qqiz metrlik chiziqli oldida). To'p otuvchi o'yinchiga qarshi himoyachi to'siq qo'yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo'shimcha to'siq qo'yishni tashkil etish uchun unga yaqin turgan sherigi yordamga kelishi kerak..

Himoyachi darvoza bilan to'p otayotgan o'yinchining zarba beruvchi qo'li orasiga joylashib, u to'p otayotgan tomondagi darvozaning burchagini to'sadi. Bu darvozaning yaqin va uzoq burchaklari bo'lishi mumkin. To'p, to'siq qo'yuvchining qo'li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birlashtirilib, o'tmas burchak hosil qilinadi. Burchakning yo'nalishi darvozaning qaysi tarafini himoya qilish kerakligini ko'rsatadi.

Ayniqsa, chalg'itishlardan foydalanadigan o'yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo'lishini oldindan belgilab olish va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat e'tiborni asosiy xavf keladigan joyga qaratish kerak. Faqat hujumchining to'p otmoqchi bo'lgan qo'li tarafga siljish maqsadga muvofiqdir.

Agar himoyachi aldamchi harakat qilib hujumchini shoshilinch chora ko'rishga majbur etsa, u holda hujumning yakuni himoyachilar foydasiga hal bo'ladi. Himoyachining vazifasi – hujumchilarni kam foyda keltiradigan harakat qilishga majbur etishdir.

Himoyada o'ynash yo'llari turlicha bo'lib, asosan, darvozani himoya qilish, to'pni qo'lga kiritish uchun kurashish nazarda tutiladi. Himoyadagi o'yin ham hujumdagi kabi shaxsiy, guruhli va jamoa harakatlaridan iboratdir.

Himoyada jamoa harakatlari. Himoyada jamoa harakatlarini tashkil yetish uchun bosqichda, ya'ni shaxsiy, zonali va aralash himoyalarda foydalaniladi.

Savollar va topshiriqlar.

1. Taktika deb nimaga aytiladi?
2. Taktikaning asosiy vazifalariga nimalar kiradi?
3. Taktika necha qismga bo'linadi?
4. Tez yorib o'tish taktikasini tushuntirib bering.
5. Tez yorib o'tish hujumi necha bosqichdan iborat.

6. Pozision hujum taktikasini tushuntirib bering.
7. Qaytar va chiq” o’yin taktikasini tushuntirib bering.
8. «Aldamchi hujum» o’yin taktikasini tushuntirib bering.
9. Himoya taktikasini tushuntirib bering.
10. Himoyada o’ynashning necha xil usuli mavjud?
11. Zonali himoya usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
12. Shaxsiy himoya usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
13. Aralash himoya usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
14. Joy tanlash usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
15. To’pni olib qo’yish usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
16. Hududli himoya usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
17. Aralash himoya usullari va vazifalarini tushuntirib bering.
18. Guruhli harakatlarni uyg’unlashtirish tushuntirib bering.

Adabiyotlar.

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O’zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil. Karimov I.A. «O’zbekistonning o’z istiqlool va taraqqiyot yo’li». T. O’zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T. O’zbekison, 1994. 2-tom. 300 b.
3. Karimov I.A. «O’zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
4. Karimov I.A. «O’zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
6. Sh.Pavlov. «Qo’l to’pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
7. Sh.K.Pavlov «Qo’l to’pi musobaqalarining qoidolari».Toshkent,1987y
8. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidolari, ularni tashkil etish va o’tkazish tizimi).- Toshkent-2007 yil.
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. “Gandbol” Toshkent 2007 yil.
10. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Akramov J. “Gandbol” O’z DJTI nashriyoti matba bo’limi, 2005 yil.

6. O'QUV MASHG'ULOTLARINI REJALASHTIRISH.

Reja.

1. Qo'l to'pining o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.
2. Istiqbolli rejalashtirish.
3. Shaxsiy rejalashtirish.
4. Kundalik rejalashtirish.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarga qo'l to'pi sport turi bo'yicha mashg'ulotlarni rejalashtirishning nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatish va bu orqali qo'l to'pi sport turining amaliy harakatlarini reja asosida tashkil qilish vazifalarini hal etishdan iborat.

Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, aaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turida rejalashtirishning tushunchalari: Qo'l to'pi o'yinchilarining o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish, bir necha yillarga belgilangan istiqbolli rejalashtirish, kundalik rejalashtirish, tezkor rejalashtirish, shaxsiy rejalashtirish, ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsadi va asosiy vazifalari, tayyorgarlik bosqichlari, bosqichlar bo'yicha mashg'ulotlar jarayonining asosiy yo'nalishi, rejalashtirishning mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanish, pedagogik va tibbiy nazorat, mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob – anjomlar va boshqalarni tayyorlash, mashg'ulotlarning borishi bo'yicha konspekt.

1. Qo'l to'pining o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirish.

Qo'l to'pi o'yinchilarining o'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishning ahamiyati katta. O'quv-mashg'ulot ishlarini rejalashtirishda jamoaning vazifalarini va ish sharoitlarini, avvalgi rejalarning bajarilishi natijalarini va kelgusida qilinadigan ishlarni hisobga olish zarur.

Reja aniq bo'lib, uning bir necha xili bor:

1. Bir necha yillarga belgilangan istiqbolli rejalashtirish;

2. Kundalik rejalashtirish;
3. Bir oyga, bir haftaga, bir kunga mo'ljallangan tezkor rejalashtirish.

2. Istiqbolli rejalashtirish.

Istiqbolli rejalashtirish. Qo'l to'pi o'yinchilarida mahoratining paydo bo'lishi uchun ancha vaqt kerak. Istiqbol rejalarini ishlab chiqish va ularni amalga oshirish uchun esa yanada samarali tayyorlanishga, mashg'ulot vositalari, shakl va uslubiyatlaridan maqsadga muvofiq foydalanishga yordam beradi.

O'quv mashg'ulotini istiqbolli rejalashtirish o'yinchilarning ko'p yillik o'quv-mashg'ulotini ilg'or tajriba, ma'lumotlarni tahlil qilish asosida bir necha yilga mo'ljallangan rejalashtirishni ishlab chiqish, aniq bir muddat davomida o'yinchilar mahoratini oshirish dasturidir. Mashg'ulotlar jarayonining istiqbol rejaları jamoa uchun ham, bir o'yinchi uchun ham tuziladi. Jamoa uchun umumiy istiqbol reja, alohida bir o'yinchi uchun shaxsiy reja tuziladi. Umumiy rejada butun jamoa uchun istiqbollari belgilanadi. Qo'l to'pi bo'yicha barcha o'yinchilarga ta'liqli ko'rsatmalar beriladi. Shaxsiy istiqbolli reja umumiy rejadagi ko'rsatmalar har bir o'yinchiga moslashtirilib aniqlashtiriladi.

Qo'l to'pi bo'yicha eng yirik musobaqalar (Jahon birinchiligi, Chempionatlar, Olimpiya o'yinlari)ning muddatini hisobga olib qo'l to'pi o'yinlarini mashg'ulot jarayonining umumiy istiqbol rejasini 4 yillik qilib tuzish mumkin.

3. Shaxsiy rejalashtirish.

Shaxsiy rejalashtirishni o'yinchilarning yoshi, sog'ligi va mahorat darajasiga qarab turli muddatga tuziladi.

O'quv-mashg'ulotlar jarayonining istiqbol rejalarini tuzishdan oldin musobaqalarning 4 yillik jadvalini ishlab chiqish lozim. Istiqbol rejada o'yinchilarning mahorat darajasiga va salomatligini mustahkamlashga qo'yiladigan tobora oshib boruvchi talablar yo'nalishi o'z aksini topishi kerak.

O'quv-mashg'ulotlar jarayonining umumiy istiqbol rejasida quyidagi bo'limlar bo'ladi:

- Jamoaning qisqacha tavsifnomasi;

- Ko'p yillik mashg'ulotlarning maqsadi va asosiy vazifalari;
- Tayyorgarlik bosqichlari;
- Har bir bosqichning asosiy musobaqalari;
- Bosqichlar bo'yicha mashg'ulotlar jarayonining asosiy yo'nalishi (asosiy vazifalar, ularning turli bosqichlarda tutgan o'rnini);
- Mashg'ulotlar, uchrashuvlar va dam olishning har bir bosqichga taqsimlanishi;
- Yillar bo'yicha sport – texnik ko'rsatkichlar;
- Pedagogik va tibbiy nazorat;
- Jamoa tarkibidagi o'zgarishlar;
- Mashg'ulotlar o'tkaziladigan joy, jihozlar va asbob – anjomlar va boshqalarni tayyorlash.

Istiqbol rejalarida nazorat mashqlari turlaridan, modellaridan, sport – texnika ko'rsatkichi sifatida foydalaniladi.

Ular qo'l to'pi o'yinchilarini tayyorlashdagi o'zgarishlarni kuzatish imkonini beradi. Shu bilan birga sinov turlari bo'yicha belgilangan me'yorlarni bajarishga harakat qilish, modellar ko'rsatkichlari ko'rgazmali qurollar mashg'ulotining juda yaxshi qushimcha vositasi bo'lib hisoblanadi.

4. Kundalik rejalashtirish.

Kundalik rejalashtirish. Mashg'ulotlarning kundalik rejasi bir yillik qilib istiqbol rejasiga mos ravishda tuziladi va uning bir qismi xisoblanadi. Mashg'ulot rejasini tuzishda va uni amalga oshirishda sport mashg'uloti jarayonini boshqarishning asosiy tomonlariga, mashg'ulotlar sohasidagi ilg'or tajriba ma'lumotlarga, jamoaning oldingi yillardagi o'quv-mashg'ulotlarini tayyor qilishdan chiqarilgan xulosalarga amal qilinadi. O'quv-mashg'ulotlarini o'tkazish yillik aylanmasi uch davrga - tayyorgarlik, musobaqa va o'tish davrlariga bo'linadi.

- Tayyorgarlik - davri har-bir yangi yillik aylanma mashg'ulotlar va musobaqalarning qaytadan boshlanishida to rejalashtirilgan birinchi musobaqagacha bo'lgan vaqt oralig'ini o'z ichiga oladi.

- Musobaqa davri rejalashtirilgan birinchi musobaqa bilan oxirgi musobaqa oralig'idagi vaqtni o'z ichiga oladi.

- O'tish davri – rejalashtirilgan musobaqalar tugagandan so'ng yangi, yillik aylanmadagi mashg'ulot va musobaqalarning qaytadan boshlanish vaqtigacha davom yetadi.

Har bir bosqichda keyingi bosqich uchun zarur bo'lgan jismoniy, vazifali, ruhiy tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi. Tayyorgarlik davrida gandbolchilarning texnik va taktik malakalari takomillashtiriladi, o'yinchilar jismoniy kamol topib, yanada chiniqadilar, mashg'ulotlardan oldin juda puxta tibbiy ko'rik o'tkaziladi.

Tayyorgarlik davri ikki bosqichga - umumiy va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga bo'linadi. Umumtayyorgarlik bosqichida asosiy e'tibor gandbolchilarning har tomonlama umumiy jismoniy tayyorgarlik ko'rishiga qaratiladi.

- Maxsus tayyorgarlik bosqichida bevosita rasmiy musobaqalarga tayyorgarlik ishlari amalga oshiriladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik, jumladan, tezlik va kuchni rivojlantirishga oid tayyorgarlik ishlari bu bosqichdagi tayyorgarlik ishlarida yetakchi o'rin egallaydi.

O'quv mashg'ulotlarining umumiy tayyorgarlik bosqichiga nisbatan umumrivojlantiruvchi mashqlari kamaytiriladi. Ular ko'proq xilma-xil sakrashlar, o'yin mashqlari ko'rinishida beriladi, nazorat testlari bajariladi bu bilan tayyorgarlik davridagi o'quv mashg'ulot ishlari yakunlanadi.

Musobaqa davrida taqvim musobaqalariga tayyorlanish va qatnashish asosiy o'rinni egallaydi. Bu davrda jismoniy, texnik va taktik tayyorgarlikni takomillashtirishga oid mashg'ulotlar keng ko'lamda olib boriladi va shu tayyorgarlik saqlanishi uchun har bir taqvim o'yinlarida oliy darajadagi ishchanlik qobiliyatiga ega bo'lish uchun taktikaga, maxsus jismoniy tayyorgarlikga oid mashqlarga katta ahamiyat beriladi. Musobaqa davridagi mashg'ulotlarning asosiy vositalari – maxsus jismoniy tayyorgarlik mashqlari, to'pni ilib olish va uzatish, to'pni darvozaga otish

texnikasiga oid mashqlar, taktik harakatlar, o'rtoqlik uchrashuvlari va taqvim musobaqalaridan iboratdir.

- O'yin davrida katta hajmda va tezlikda bajariladigan mashqlar soni kamroq beriladi.

O'tish davrining dastlabki bosqichlarida dam olishdan oldin asosan mujassamlashgan mashg'ulotlar bajariladi, ammo ikki yoqlama o'yin va o'rtoqlik uchrashuvlarini davom ettirish mumkin. O'tish davrining oxiriga kelib jismoniy mashqlar va jismoniy tayyorgarlikga oid mustaqil mashg'ulotlarni faollashtirish tavsiya etiladi va h.k.

- Tezkor rejalashtirishda mashg'ulotlarning kundalik rejasiga muvofiq oylik reja, ishchi rejalar va mashg'ulot ishlanmasi matni tuziladi.

Tezkor rejaning asosiy hujjatlari deb ishchi rejasi, o'quv dasturi mashg'ulotlar ishlanmalari va mashg'ulotlar jadvali hisoblanadi.

Tayyorlov guruhi uchun namunaviy yillik ishchi reja

№	Oylar O'tiladigan mavzular mazmuni	Rejalasht. soatlar	Jami soatlar												Jami soatlar
			sentyabr	oktyabr	noyabr	dekabr	yanvar	fevral	mart	aprel	may	iyun	iyul	avgust	
1.	Nazariy tayyorgarlik														
	1.O'yinchilarning kun tartibi.	1s.			1										1
	2.Gandbol o'yini qoidalarini o'rganish.	2s.			1			1							2
	3.Gandbol o'yinini texnikasi va taktikasi.	2s.		1							1				2
	4.O'yinga yo'l yo'riq berish va o'tgan o'yinni muhokama qilish.	1s.						1							1
	5.Hakamlilik.	1s.							1						1
	Jami	7													

4-jadval

2.	Amaliyot														
	1.Jismoniy tayyorgarlik.	70	9	8	8	8	7	6	6	6	6	6			70
	2.Texnik tayyorgarlik.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
	3.Taktik tayyorgarlik.	50	4	4	4	4	6	5	5	6	6	6			50
	4.O'yin tayyorgarligi.	29	2	3	3	3	3	3	3	4	4	2			29
	5.Nazorat me'yorlarini topshirish.	4	2									2			4
	Jami	233													

Namunaviy oylik ish rejasi

№	Asosiy mashqlar mazmuni	Soatlar jami	Oy											
			sana											
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Nazariy tayyorgarlik	2s.												
	1.O'yin texnikasi va taktikasi.	60	10	10	10	10	10	10						
	2.Musobaqa hakamligi	60							10	10	10	10	10	10
2	Jismoniy tayyorgarlik	6s.												
	- Umumiy tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar	90	30 ¹					30 ¹					30 ¹	
	- Kuchni rivojlantiruvchi mashqlar.	90		30 ¹					30 ¹					30 ¹
	- Chidamlilikni rivojlantiruvchi mashqlar.	60			30 ¹					30 ¹				
	- Chaqqonlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	60				30 ¹					30 ¹			
	- Yegiluvchanlikni rivojlantiruvchi mashqlar.	60					30 ¹					30 ¹		
3	Texnik tayyorgarlik	8s.												
	- Hujum texnikasi	180	40 ¹			40 ¹			40 ¹			40 ¹		
	- Himoya texnikasi	160		40 ¹			40 ¹			40 ¹			40 ¹	
	- Darvozabon	160			4			4			4			4

	o'yin texnikasi				0 ¹			0 ¹			0 ¹			0 ¹
4	Taktik tayyorgarlik	5s.												
	- Individual harakatlar	100 ¹	2 5			2 5			2 5			2 5		
	- Guruh harakatlari	100 ¹		2 5			2 5			2 5			2 5	
	- Jamoa harakatlari	100 ¹			2 5			2 5			2 5			2 5
5	O'rganish va o'zlashtirilgan malakalarni o'yinda mustahkamlash.	3s.												
	- O'quv mashg'ulotlar o'yinlari	180	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹	1 5 ¹
	Jami soatlar		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

6-jadval

Namunaviy kundalik ish rejasi

Sana	Dars №	O'tiladigan ish mazmuni	soat	Murabbiy imzosi
4.02.	1.	<u>Nazariya:</u> 1.Himoya texnikasi 2.Tezlikni rivojlantiruvchi mashqlar. 3.Hujum o'yin texnikasi (to'pni uzatish, ilib olish, to'p bilan yurish, tayanib to'pni darvozaga otish). 4.Individual taktik harakatlar (tez yorib o'tish). 5.O'quv mashg'ulot o'yini (soddalashtirilgan).	2 s.	
(Shu tariqa davom yettiriladi)				

«Tasdiqlayman»

Guruh № _____

«_____» _____ 20____
yil**KONSPEKT №****II.Vazifa:**

1. Tezlikni oshirish uchun maxsus mashqlar
1. To'p bilan yurish, to'pni uzatish, ilib olish, sakrab to'pni darvozaga otishlarni o'rgatish.
2. Yakka tartibdagi taktik harakatlarga o'rgatish (tez yorib o'tish va boshqalar).

Mashg'ulot joyi: sport zal yoki sport maydoni.

Anjomlar 10-12 qo'l to'pi, to'ldirilma (nabivnoy) to'plar.

Dars qismi	Mashg'ulot mazmuni	Soni miqdori	Tashkiliy uslubiy ko'rsatmalar
Tayyorlov qism 25-30 ¹	1.Saflanish, salomlashish, mashg'ulotning mazmuni bilan tanishtirish.	2 ¹	Shug'ullanuvchilarni sport formasiga e'tibor berish.
	2.Sport zali bo'ylab yurish, yugurish, yana yurish, nafas rostdash mashqlari.	3 ¹	
	3.Joyda turib umumrivojlantiruvchi mashqlarni bajarish.	10 ¹	Ikki qator bo'lib 3-4 va hokozo
	4.Tezlikni oshiruvchi mashqlarni bajarish: a – to'g'ri chiziq bo'ylab yugurish; b – to'siqlar, ustunlar orasidan o'tib yugurish va h.k.	6 ¹ 6 ¹	Barcha yugurishlarni bajarganda nafas olishga e'tibor berish lozim.
Mashg'ulotning asosiy va yakunlovchi qismlari ham shu tariqa davom yetadi.			

Tuzuvchi: murabbiy, o'qituvchi F.I.Sh.

(imzo)

Savollar va topshiriqlar

1. O'quv-mashg'ulotlarini rejalashtirishning maqsad va vazifalari nimalardan iborat?
2. Rejalashtirish turlarini sanab o'ting.
3. Istiqbolli rejalashtirish necha yilga tuziladi?
4. Kundalik va oylik rejalashtirish nima?
5. Boshlang'ich tayyorlov guruhlar uchun tuziladigan reja nechta hujjatni o'z ichiga oladi?

Adabiyotlar.

11. I.A.Karimov «Barkamol avlod – O'zbekiston taraqqiyoti poydevori» Toshkent.Sharq, 1997 yil.

1. Karimov I.A. «O'zbekistonning o'z istiqbol va taraqqiyot yo'li». T. O'zbekiston, 1992. 1-tom 36-b.
2. Karimov I.A. «Bizdan ozod va obod Vatan qolsin». - T. O'zbekiston, 1994. 2-tom. 300 b.
3. Karimov I.A. «O'zbekiston XXI asrga intilmoqda».T, 1999. 7-tom. 370-b.
4. Karimov I.A. «O'zbekiston buyuk kelajak sari». T. 1998. 687-b.
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
6. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
7. Sh.K.Pavlov «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalarini».Toshkent,1987y
8. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. (Musoboqa qoidalarini, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
9. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizov R.I. «Gandbol» Toshkent 2007 yil.
10. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Akramov J. «Gandbol» O'z DJTI nashriyoti matba bo'limi, 2005 yil.

7. QO'L TO'PI O'YINI MUSOBAQALARINI TASHKIL QILISH VA O'TKAZISH YO'LLARI.

Reja.

- 1. Qo'l to'pi o'yini musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.**
- 2. Qo'l to'pi o'yini musobaqasini o'tkazish tizimlari.**
- 3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.**
- 4. Jamoa natijalarini aniqlash.**

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarni qo'l to'pi sport turi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish tizimlari bo'yicha nazariy va amaliy bilimlarini o'rgatish va bu orqali qo'l to'pi sport turida musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish o'rgatishni hal etishdan iborat.

Dars o'tish vositalari: o'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, Amaliy mashg'ulotlar, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, sport anjomlari, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy va amaliy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turi bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishning tushunchalari: qo'l to'pi musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi, musobaqalarni boshqarish, musobaqa turlari, musobaqalarning asosiy turi-taqvimi, nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar, o'rtoqlik uchrashuvlari, musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni, musobaqa kim tomonidan o'tkazilishi, musobaqa o'tkazish muddati va shartlari, hisobga olish tizimi va jamoalarning egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi, g'oliblarni mukofotlash.

1. Qo'l to'pi o'yini musobaqalarini tashkil qilish va o'tkazish.

Qo'l to'pi musobaqalari o'quv-mashg'ulot ishlarining asosiy qismini tashkil etadi. U shug'ullanuvchilarning mashg'ulotlarga qiziqishini oshiradi, mamlakatda qo'l to'pini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi musobaqalarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining jismoniy, texnik, taktik va axloqiy-irodaviy

tayyorgarligi darajasini aniqlaydi, o'quv-mashg'ulot jarayonining ahvoli va yo'nalishini aniqlash imkonini beradi. Musobaqa natijalari o'quv-mashg'ulot ishlarini yakunlash vositasi bo'lib xizmat qiladi. Musobaqalar qa'tiylikni, g'alabaga erishish yo'lidagi irodaviy kuchini, qolaversa jamoa, tuman, shahar, respublika, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emosional keskinligi gandalchilarning ruhiy xususiyatlarini aniqlashga imkon beradi.

Musobaqalarni boshqarish. Musobaqalarni tayyorlash va o'tkazishga umumiy rahbarlikni amalga oshiradigan tashkilot, shuningdek, musobaqani o'tkazish uchun aniq javobgar shaxs bo'lishi, musobaqalar joyini tayyorlash, sportchi va hakamlarni kutib olish, joylashtirish, ovqatlantirish, ularga tibbiy xizmat ko'rsatish, shuningdek, madaniy tadbirlarni o'tkazish uchun ham javobgar tayinlanishi kerak.

Musobaqa turlari. Oldiga qo'yilgan vazifalariga qarab musobaqalarni asosiy va yordamchi musobaqalarga bo'lish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra g'olib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqalarga kiradi.

Musobaqalarning asosiy turi-taqvim musobaqalari bo'lib, ular sport tadbirlarining yagona taqvimiy rejasida nazarda tutiladi va tasdiqlangan nizomga muvofiq ravishda o'tkaziladi. Musobaqaning asosiy turlariga: birinchilik yoki chempionatlar, kubok musobaqalari, saralash musobaqalari kiradi. Birinchilik yoki chempionatlar - eng mas'uliyatli musobaqalar bo'lib, ularning natijalari bo'yicha g'olib jamoalarga chempionlik unvoni beriladi. Musobaqalarni tashkil etishning bu turi jamoalar kuchini xolisona baholashga, olib borilayotgan o'quv-mashg'ulot ishining sifatini taqqoslashga imkon beradi. Kubok musobaqalariga juda ko'p jamoalarni jalb etish mumkin va ular g'olibni qisqa muddatlarda aniqlash maqsadida o'tkaziladi. Kubok musobaqalari eng yaxshilarni izchillik bilan tanlab olish tamoyili bo'yicha o'tkaziladi. Saralash musobaqalari musobaqaning keyingi bosqichida qatnashish uchun eng kuchli jamoalarni aniqlash maqsadida o'tkaziladi.

Musobaqaning yordamchi turlariga quyidagilar kiradi: nazorat uchrashuvlari, o'rtoqlik uchrashuvlari, qisqartirilgan musobaqalar. Nazorat uchrashuvlari jamoalarni bo'lajak musobaqalarga tayyorlash va ularning tayyorgarligini tekshirish maqsadida o'tkaziladi. O'rtoqlik uchrashuvlari o'quv-mashg'ulot maqsadlarida yoki an'anaviy musobaqalar rejasida o'tkaziladi. Qisqartirilgan musobaqalar bir necha soat mobaynida o'tkaziladi. Ular, odatda, bayram kunlariga va sport mavsumining ochi-lish yoki yopilish kunlari uchun rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish. Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi barcha idoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi: O'zbekiston Respublikasi Gandbol federasiyasining viloyat, o'lka va shahar musobaqalari yig'ma taqvim rejasini yuqori tashkilotlar tomonidan rejalashtirilgan musobaqalarni hisobga olgan holda tuzishi maqsadga muvofiqdir. Zarur o'zgartirishlar kiritilgandan keyin, gandbol bo'yicha umumiy yig'ma reja tegishli jismoniy tarbiya va sport qo'mitalarining ommaviy sport tadbirlari rejasiga kiritiladi hamda barcha sport tashkilotlari uchun majburiy hisoblanadi.

2. Qo'l to'pi o'yini musobaqasini o'tkazish tizimlari.

Musobaqa o'tkazishda asosan ikki tizim — aylanma tizim va chiqib ketish tizimi qo'llaniladi. Boshqa hamma tizimlar shunga asoslangan bo'ladi.

Aylanma tizim Musobaqa o'yinlarini aylanma tizim bo'yicha o'tkazish uchun jamoalar bir-birlari bilan bir marotaba uchrashishlari kerak. Agar musobaqa bir davrada o'tkazilsa, bir marta uchrashishadi. Eng to'g'ri yo'l — musobaqani ikki davrada o'tkazishdir. Aylanma tizim bo'yicha musobaqada uchrashganlarning hamma o'rinlari belgilanadi. Eng ko'p ochko to'plagan jamoa g'olib hisoblanadi. Davra tizimini o'tkazish tartibi, musobaqaga qatnashuvchi jamoa tartib raqamlari qur'a o'tkazilgandan so'ng belgilanadi. Jamoa nomerlari belgilangandan so'ng shu nomerlarga asoslanib o'yin jadvali tuziladi. Davra tizimining o'yin taqvimlarini esa ikki xil usulda tuzish mumkin:

Birinchi usul. Taqvimning tuzilishi musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soniga bog'liq. Buning uchun jamoalar soniga yaqin toq son

olinadi va shunga loyiq vertikal chiziqlar chiziladi. Masalan: 6 jamoa olsak, unga yaqin toq - 5, demak, besh vertikal chiziq chiziladi. 8 jamoa olsak, unga yaqin toq son - 7 va hokazo. So'ngra birinchi vertikal chiziqning tagiga birinchi raqam qo'yiladi. Qatnashuvchi qolgan jamoalarning tartib raqamini esa shu chiziqning o'ng tarafidan ketma-ket yuqoriga, keyin pastga qarab soat strelkasiga qarama-qarshi ravishda chiziqning chap tarafidan yoziladi (1-jadval, 1- Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq songacha, chap-dan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi (1-jadval). Bu raqamlar vertikal chiziqlarning o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishda dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi. Qolgan raqamlar soat strelkasiga qarama-qarshi, vertikal chiziq tagidagi raqamdan ko'paytirilib, vertikal chiziq tepasidagi raqamdan esa kamaytirilib yoziladi. Shu grafalar to'ldirilgandan so'ng o'yin kalendari tuziladi. Buning uchun vertikal chiziqlarning ikki tomonidagi bir-biriga parallel raqamlarni juftlab qo'shib yozish zarur. Ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soni toq bo'lsa, u holda vertikal chiziqlarning ustidagi va tagidagi raqamlar shu kungi o'yinda ishtirok etmaydigan jamoalarni ko'rsatadi. O'yinning taqvim kuni jadvalini tuzishda bo'sh raqamlar (vertikal chiziqlarning usti va tagidagi) oxirgi jamoa bilan boshlanadi (bizning miso-limizda 1-6 bilan).

1-jadval

6-jamoaga taqvim tuzish

6-4		6-5		
4:3	5:3	5:4	1:4	1:5
5:2	1:2	1:3	2:3	2:4
1-6	2-6	3-6		

O'yinning taqvim kunlari

1- kun	2- kun	3- kun	4- kun	5- kun
1-6	6-4	2-6	6-5	3-6
2-5	5-3	3-1	1-4	4-2
3-4	1-2	4-5	2-3	5-1

Ikkinchi usul. Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almash-tirish hyech qanday rol o'ynamaganda, ya'ni musobaqa bir joyda

o'tkazilganda qo'llaniladi. Bu usul bevosita taqvim kunlari tartibi bilan tuziladi. Qatnashuvchi jamoalar soniga mos raqamlar (jamoalar soni juft bo'lsa), yuqoridan chap tarafdagi birinchi raqamdan boshlab ikki ustunga yozib chiqiladi. So'ngra ikkinchi raqamdan boshlab, birinchi raqamga qarama-qarshi soat strelkasiga qarshi ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi. Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni ol-dingi joyda qoldirib, soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqada qatnashadigan jamoalar soni toq bo'lsa, oxirgi juft sonlar o'rniga nol raqami qo'yiladi, qolgan raqamlar esa joy-joyida qoldiriladi. Nol raqami bilan juftlashgan jamoa shu taqvim kuni o'ynamaydi.

2-jadval

Taqvim bo'yicha o'yin kunlarini 7 jamoaga ikkinchi usul bilan taqsimlash

1-	2-	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
2-3	2-4	3-5	4-6	5-7	6-0	7-2
7-4	0-5	2-6	3-7	4-0	5-2	6-3
6-5	7-6	0-7	2-0	3-2	4-3	5-4

Musobaqani aylanma tizim bo'yicha o'tkazishga ketgan vaqt-ni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini olish kerak. Bu quyi-dagi formula bilan aniqlanadi:

$$M=K(K-1)/2$$

M - o'yinlar soni; K - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni. O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasi-dagi vaqtga ahamiyat berish kerak. Agar jamoalar boshqa joyga borib o'ynashi kerak bo'lsa, musobaqa boshlanishidan bir kun oldin kelishadi. Agar musobaqa bir joyda o'tkaziladigan bo'lsa, uchrashuv orasidagi vaqt jamoalarning mashq qilishi va dam oli-shiga yetarli bo'lishi kerak. Yutqazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizim. Bu tizim qoida bo'yicha qatnashadigan jamoalar soni ko'p bo'lsa, oz muhlat ichida musobaqani o'tkazish uchun qo'llaniladi. Yutqazgan jamoalar musobaqani davom ettirmaydi. Musobaqa taqvimining setkasini tuzish uchun musobaqaga qatnashuvchi jamolarning sonini aniqlab, so'ng qur'a tashlash o'tkaziladi. Qur'a tashlash o'tkazilgandan

so'ng tushgan raqamlar tartib bilan yoziladi. Shunday qilib, uchrashadigan jamoalar qur'a tashlash orqali ma'lum bo'ladi. Jamoalar soniga binoan setka tuziladi.

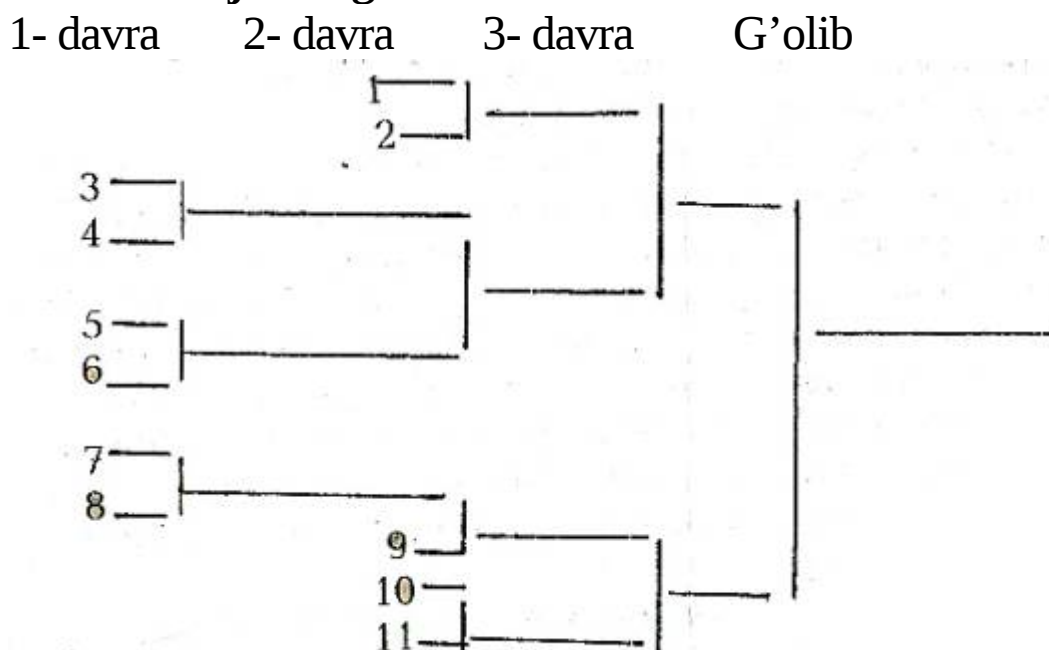
Agar jamoalar soni 2 ning qandaydir darajasiga teng bo'lsa ($22 = 4$; $V = 8$; $24 = 16$; $25 = 32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvni birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni 2^n darajasiga teng bo'lishi kerak. Demak, jamoalarning bir qismi birinchi kundan, ikkinchi qismi ikkinchi kundan boshlab uchrashadilar. Birinchi kunda uchrashuvchi jamoalar sonini aniqlash uchun quyidagi formuladan foydalaniladi:

$$K = (M - 2^n) - 2,$$

K - birinchi kundan o'yinga qatnashadigan jamoalar soni; M - musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni; 2^n - qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11 ta. Shu son-ga setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $24 = 16$ bo'ladi. So'ng 16 dan qatnashuvchi jamoalar soni ayiriladi: $16 - 11 = 5$.

Ayirish natijasida qolgan besh — jamoalar soni bo'lib, o'yinning ikkinchi davrasidan musobaqaga qo'shiladi. O'yinning 2- davrasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ortiq qo'yamiz.

11 nafar jamoaga setka tuzish



Yutilgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iboratki, musobaqaga qatnashuvchi jamoalar sonining ko'pligiga qaramay, qisqa vaqt ichida g'oliblar aniqlanadi. Ammo bu tizimning muhim kamchiligi — uchrashuvchi jamoalar jufti qur'a tashlash natijasida aniqlanadi. Bu esa tasodifiy narsa, chunki eng kuchli ikki jamoa qur'a natijasida bir setkaga tushib qolishi mumkin. Shu ikkala jamoaning biri finalgacha musobaqani davom ettirmay, chiqib ketishi kerak. Buning natijasida finalga kuchsiz jamoa chiqadi.

Bu tizimda, odatda, birinchi uch o'rin aniqlanadi:

o'rin - final g'olibi.

o'rin - finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

o'rin - yarim finalda mag'lubiyatga uchragan jamoalar uchrashuvi g'olibi.

MUSOBAQA NIZOMI

Musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni aniq bo'lgach, musobaqa haqida Nizom tuzish kerak. Nizom qo'l to'pi federasiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi biror tashkilot tomonidan tasdiqlanadi. Musobaqa Nizomi yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy-tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rishi yetarli vaqtga ega bo'lishlari nazarda tutilib, Nizom oldindan tasdiqlanishi va tarqatilishi kerak. Musobaqani o'tkazish davrida tasdiqlangan Nizomdan chetga chiqishga yo'l qo'yilmaydi, aks holda ushbu musobaqani o'tkazayotgan tashkilotning obro'yiga putur yetkazishi va nizolarni keltirib chiqarishi mumkin.

Musobaqa Nizomida qo'yidagilar aks ettirilishi lozim:

- O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari;
- Musobaqa kim tomonidan o'tkazilishi;
- Musobaqa o'tkazish muddati va shartlari;
- Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi qatnashuvchilar soni;
- Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali, turli, aralash tizim);

– Hisobga olish tizimi va jamoalarning egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi;

– Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o‘yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish;

– O‘tkazilgan o‘yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, o‘yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish va hokazolar orqali Nizom masalalarini ko‘rib chiqish tartibi;

– Musobaqa o‘tkaziladigan joy va unga qo‘yiladigan talablar;

– G‘oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o‘rinlarni egallagan jamoaning keyingi shu xildagi musobaqada qatnashish shartlari.

3. Musobaqa o‘tkazish muddatlari va shartlari.

Musobaqaga qo‘yiladigan jamoalar soni va nomi, talab-homaga (zayavka) kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori. Musobaqa o‘tkaziladigan o‘yin tizimi (davrali — bir yoki ikki davrali, mag‘lubiyatdan keyin o‘yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim). Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo‘yicha hisoblanganda) egallagan o‘rinlarini aniqlash tartibi. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o‘yinda qo‘shimcha vaqt belgilanishi va uning davomiyligi, o‘yin durang bilan tugallanganda yoki o‘tkazilgan musobaqa natijasida ochkolar soni teng bo‘lganda g‘olibni aniqlash usullari, o‘yin qoidalarida ko‘rsatilganidan tashqari nechta zahiradagi o‘yinchini almashtirish mumkinligi va h.k.). Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o‘yinchilarga talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay‘atining nomi. O‘tkazilgan o‘yinga norozilik bildirish va uni qarab chiqish, shuningdek, o‘yinchilarni maydondan chiqarib yuborish yoki ularni ogohlantirish bilan bog‘liq bo‘lgan intizom masalalarini ko‘rib chiqish tartibi. O‘yinchilari intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zali) va klublar ma‘muriyatining o‘yin o‘tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo‘lishi. Musobaqa o‘tkaziladigan joylar va ularga qo‘yiladigan talablar. G‘oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o‘rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

Nazorat uchun savollar.

1. Musoboqani qanday tashkil etasiz?
2. Musoboqa turlarini sanab o'ting?
3. Musoboqani qanday rejalashtirasiz?
4. Musoboqa o'tkazish tizimlarini izohlab bering?
5. Musoboqa o'tkazish usullarining ijobiy va salbiy taraflarini aytib bering?
6. Musoboqa nizomi qanday tuziladi va unda qanday masalalar aks ettirilishi lozim?

Foydalanilgan adabiyotlar ro'yhati.

1. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi. Musoboqa qoidolari.- Toshkent- 1987 yil.
2. Pavlov Sh.K. Qo'l to'pi. Darslik.- Toshkent- 1990 yil.
3. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Shelyagina I.N. "Gandbol mutahassisligi talabalarining o'quv-tadqiqot ishlari" Toshkent- 1991 yil.
4. Pavlov Sh.K. (Gandbol) Jismoniy tarbiya institutlari uchun dastur. Toshkent- 1998 yil.
5. Pavlov Sh.K. Abdurahmonov F.A. Azizova R.I. (Musoboqa qoidolari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi).- Toshkent- 2007 yil.
6. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov, "Gandbol" O'zDJTI nashriyoti matbaa bo'limi, 2005 yil.
7. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, R.I.Azizov "Gandbol" Toshkent 2007 yil.
8. T.Usmonxo'jayev, X.Meliyev Milliy harakatli o'yinlar. Toshkent "O'qituvchi" 2000 yil.
9. T.Usmonxo'jayev, F.Xo'jayev "Ming bir o'yin" Toshkent "O'qituvchi" 1990 yil.
10. Davlat ta'lim standartlaridan o'rin olgan "Sport o'yin"larining jismoniy, iqtisodiy va moddiy texnika bazasini rivojlantirish muammolari. Mintaqaviy ilmiy – amaliy seminar (Ma'ruzalar). Samarqand 2006 yil.

11. O'zbekiston Respublikasining mustaqilligi sharoitida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish hamda ayrim sport turlarini taraqqiy etish chora tadbirlari to'g'risidagi qonun, farmon va qarorlar majmuasi.

XULOSA.

O'zbekiston Respublikasi taraqqiyotida xalqimizning boy ma'naviy salohiyati va umuminsoniy qadriyatlariga, hamda hozirgi zamon madaniyati, ilm-fani va texnologiyasining so'nggi yutuqlariga asoslangan mukkamal ta'lim tizimini barpo etish ulkan ahamiyatga egadir.

Mustaqillik O'zbekistonning ijtimoiy, iqtisodiy, siyosiy va madaniy sohalarda jahonda o'z mavqeyiga ega ekanligini namoyish qilmoqda. Turli sohalarda bo'lgani kabi ta'lim jarayonidagi tub islohotlar «Kadrlar tayyorlash milliy dasturi»ni amalda bajarishga da'vat etmoqda.

Ta'lim-tarbiya jarayonlari jismoniy tarbiya va sport bilan chambarchas bog'liqligi tufayli ta'limning oliy bosqichlarida «Jismoniy tarbiya» o'quv dasturlari va dars mashg'ulotlari o'ziga xos o'rinni egallaydi. Eng muhim tomoni shundaki, bu ta'limning uzluksizligini ta'minlaydi.

«Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» kabi uch bosqichli sport musobaqalari, ularning asosiy sifat faoliyatlarini tashkil etmoqda. Shunga ko'ra jismoniy-tarbiya va sport o'quvchi-yoshlar va talabalarni har tomonlama rivojlantirishda sog'lom turmush tarzini shakllanishida, ularni barkamol inson bo'lib yetishishida, turli salbiy illatlardan xalos bo'lishida asosiy omil bo'lib xizmat qilishi lozim. Yuqorida aytilganlarni inobatga olib hozirgi kunda sportning qo'l to'pi turi bilan shug'ullanish uchun keng ommani jalb etish muammosini hal qilish dolzarb vazifalardan biri hisoblanadi. Chunki hozir zamonaviy qo'l to'pi (gandbol) o'yini shug'ullanuvchilarda ulkan umumiy va maxsus tayyorgarlikni talab etadi. Asosiy jismoniy sifatlar (kuchlilik, epchillik, sakrovchanlik, chaqqonlik, egiluvchanlik)ni shakillantiradi, texnik-taktik harakatlarni yaxshi o'zlashtiradi, qo'l

to'pi o'yinini ommaviylashtirishda asosiy omil hisoblanadi. Shu sababli qo'llanmada asosan qo'l to'pi o'yinini o'rgatish texnikasi, taktikasiga qarab jamoa harakatlariga katta ye'tibor berilgan. Bunda, ayniqsa hujum va himoya texnikasi, taktikasi, darvozabon o'yinining texnikasi – taktikasi keng yoritilgan.

Bu uslubiy qo'llanmaning asosiy maqsadi – qo'l to'pi sport turi bilan shug'ullanuvchilarni, murabbiylar, o'qituvchilar, talabalarni shu turning asosiy uslubiyati bilan tanishirish, ularda bu turga havas va qiziqish uyg'otish va shu yo'l bilan shug'ullanuvchilar saflarini keng aytirishdir.

Qo'l to'pi (gandbol) bilan barcha yoshdagi insonlar shug'ullanishi mumkin, chunki o'yin qoidolari juda oddiy va tushunarli. Shuning uchun qo'l to'pi bilan shug'ullanishni hohlovchilar bilan mashg'ulotlarning boshidanoq qoidalar, texnik va taktik tayyorgarlik harakatlarini o'rgata borish mumkin.

Qo'llanmada keltirilgan qo'l to'pi bilan shug'ullanishning dastlabki qoidolari, texnikasi va taktikasi, himoya va hujum qilish tartibi, darvozabonning harakatlari, to'pli va to'psiz chalg'itishlar va himoyachilar harakatlari, yakka tartibda guruhli va jamoali harakatlar, jismoniy, texnik va taktik tayyorgarliklar to'pni uzatish va qabul qilib olish, musobaqalarni o'tkazishni rejalashtirish va tashkil qilish qoidolari ham keltirilgan. Umuman olganda, ushbu metodik qo'llanma qo'l to'pi o'yini mashg'ulotlari bilan shug'ullanuvchilarni zamonaviy ruhiyatda tarbiyalashda dastlabki yo'l-yo'riqlarni bera oladi.

Qo'llanmada mashg'ulotlarni rejalashtirish, mashg'ulotlar matnlarini to'g'ri tuzish, musobaqa turlari, nizomi, tizimlar va ularga tushuncha, tanlamani o'tkazish tartibi va hokazolar atroflicha ochib berilgan.

NAMUNA
QO'L TO'PI O'YININI O'RGATISH VA YOShLAR ONGIDA
ShAKLLANTIRISH
Nazariy mashg'ulot

Mavzu: Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi
Topshiriq

1. Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifini o'rganish.
2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishini o'rganish.
3. O'zbekistonda qo'l to'pi sport turining rivojlanish bosqichlarni o'rganish.
4. Qo'l to'pi bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiy-mutaxassislarni o'rganish.

Reja:

1. Qo'l to'pi sport turining tarixiy taraqqiyot bosqichlari.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarni qo'l to'pi sport turining tarixiy taraqqiyot bosqichlarini o'rgatish va qo'l to'pi sport turiga qiziqishini oshirish nazarda tutiladi.

Dars o'tish vositalari: O'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari, qo'l to'pi sport turining o'quvchilarni jismoniy sifatlarini oshirishdagi tutgan o'rni, respublika preziderti tamonidan sportga bo'lgan yetibor.

Darsning mazmuni:

Darsning xronologik xaritasi – 80 minut.

Taqsimoti quyidagicha:

1. Tashkiliy qism - 10 minut.
2. Yangi mavzuni tushuntirish - 40 minut.
3. Mustaqil ish (mavzu bo'yicha suhbat) - 10 minut.
4. Savol-javoblar (sinov savollari) – 10 minut.
5. Xulosa va baholash - 6 minut.
6. Uyga vazifa - 4 minut.

Har bir dars mazmuniga qarab ushbu vaqt taqsimotida ba'zi o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

QO'L TO'PI O'YINI VOSITASIDA YO'SHLARNI JISMONIY SIFATLARININI SHAKLLANTIRISH

Amaliy mashg'ulot

Mavzu: Qo'l to'pi o'yini texnikasini o'rgatish yo'llari

Topshiriq

1. Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifini o'rganish.
2. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yining paydo bo'lishi va rivojlanishini o'rganish.
3. O'zbekistonda qo'l to'pi sport turining rivojlanish bosqichlarni o'rganish.
4. Qo'l to'pi bo'yicha xizmat ko'rsatgan murabbiy-mutaxassislarni o'rganish.

Reja:

2. Qo'l to'pi sport turining tarixiy taraqqiyot bosqichlari.

Darsning o'quv va tarbiyaviy maqsadi: O'quvchilarni qo'l to'pi sport turining tarixiy taraqqiyot bosqichlarini o'rganish, qo'l to'pi sport turiga qiziqishini oshirish nazarda tutiladi.

Dars o'tish vositalari: O'quv reja, ishchi dastur, maruza matnlari, darslik va qo'llanmalar, ko'rgazmali vositalar, slayd, mustaqil topshiriq savollari.

Dars o'tish usullari: nazariy, suhbat, savol-javoblar.

Tayanch iboralar: Qo'l to'pi sport turining tushunchalari, qo'l to'pi sport turining o'quvchilarni jismoniy sifatlarini oshirishdagi tutgan o'rni, respublika preziderti tamonidan sportga bo'lgan yetibor.

Darsning mazmuni:

Darsning xrono xaritasi – 80 minut. Taqsimoti quyidagicha:

1. Tashkiliy qism - 2 minut.
2. Yangi mavzuni tushuntirish - 40 minut.
3. Mustaqil ish (mavzu bo'yicha suhbat) - 20 minut.
4. Savol-javoblar (sinov savollari) – 10 minut.
5. Xulosa va baholash - 4 minut.
6. Uyga vazifa - 4 minut.

Har bir dars mazmuniga qarab ushbu vaqt taqsimotida ba'zi o'zgarishlar bo'lishi mumkin.

ShARTLI BELGILAR

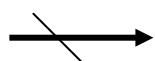
T TRENER

O HUJUM O'YINChISI

X HIMOYa O'YINChISI

D DARVOZABON

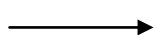
- - - -> TO'P YO'NALISHI



DARVOZAGA OTILGAN TO'P



O'YINChINING XARAKAT YO'NALISHI



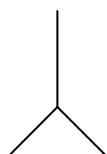
TO'PNI YeRGA URIB OLIB YuRISH



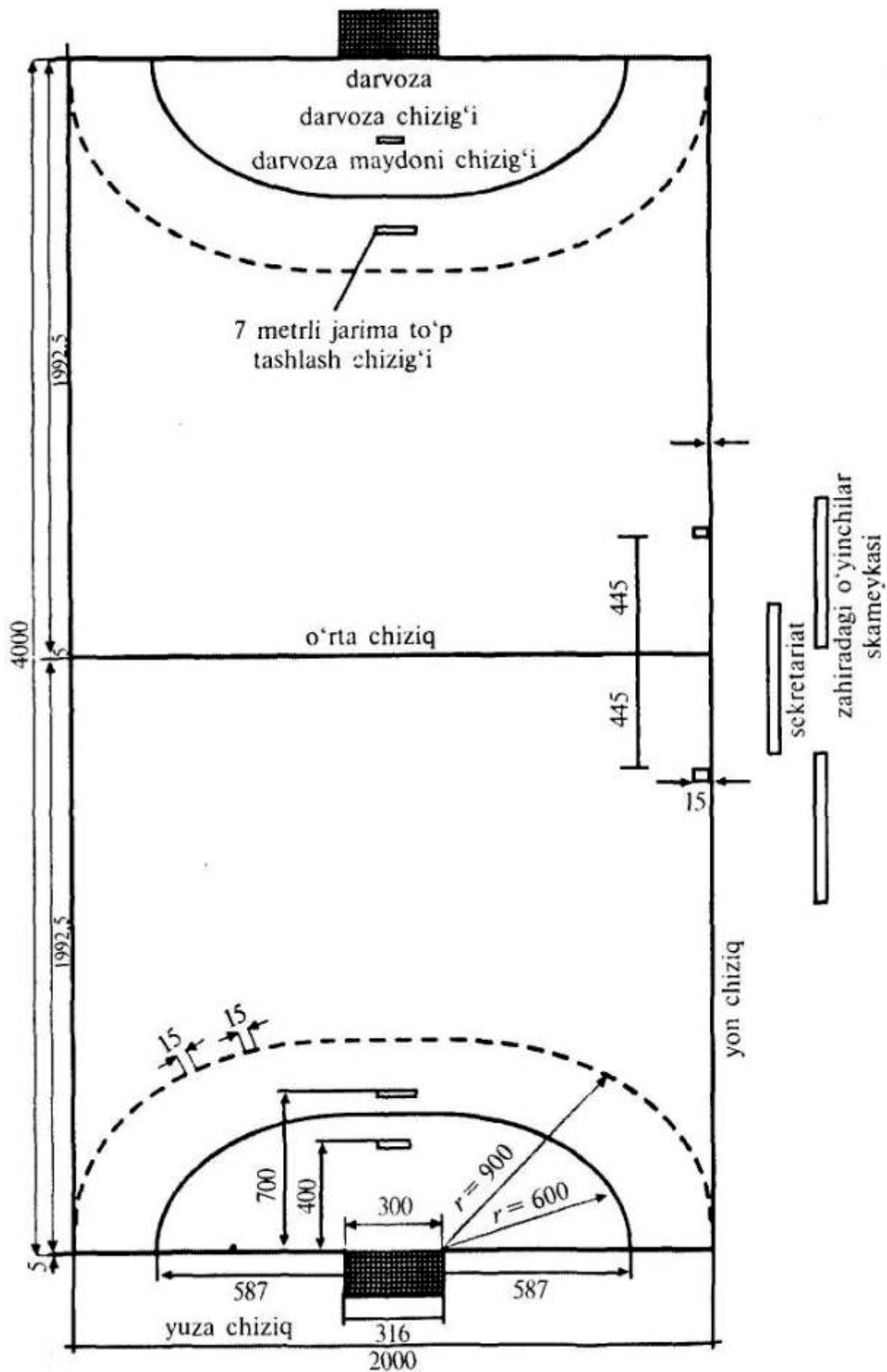
ALDAMChI HARAKATLAR

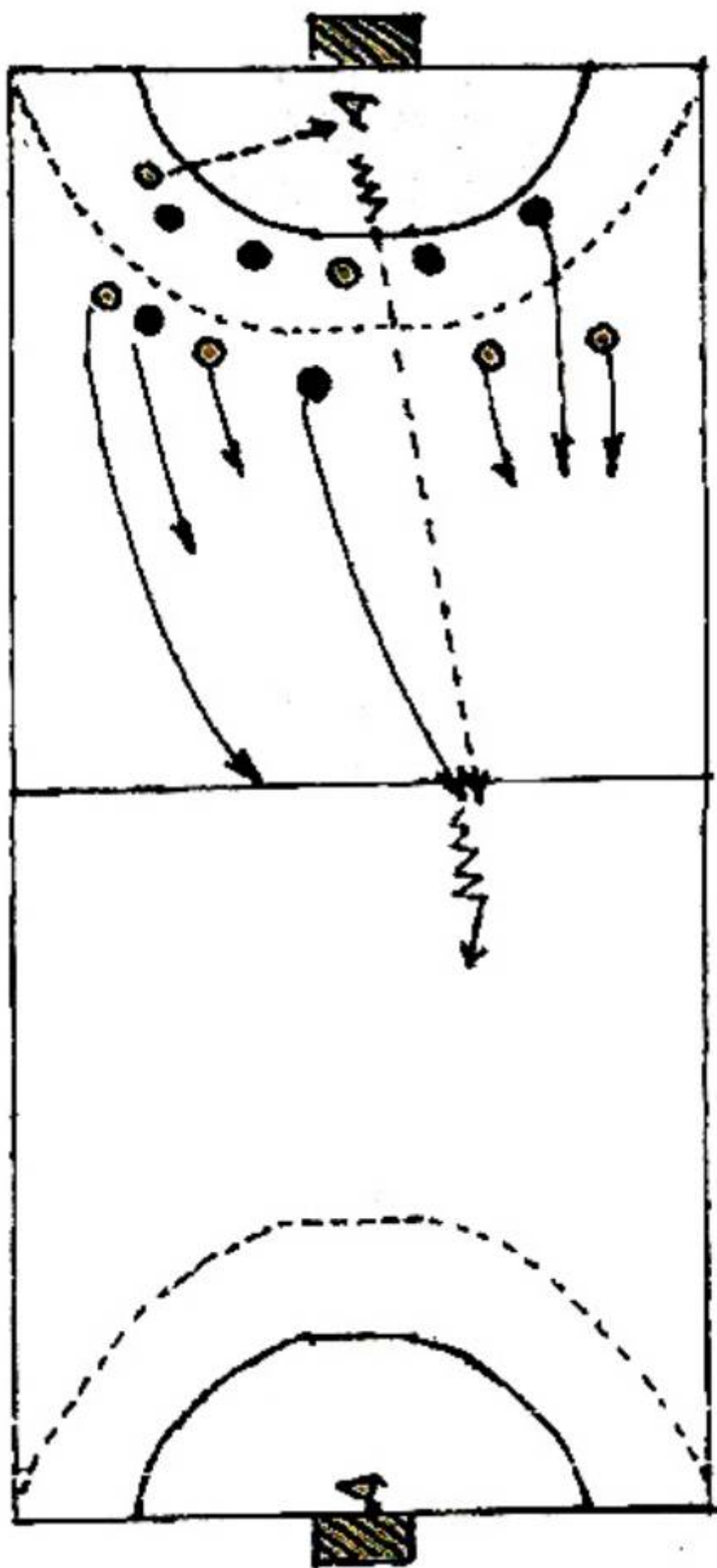


TO'SIQ QO'YISH

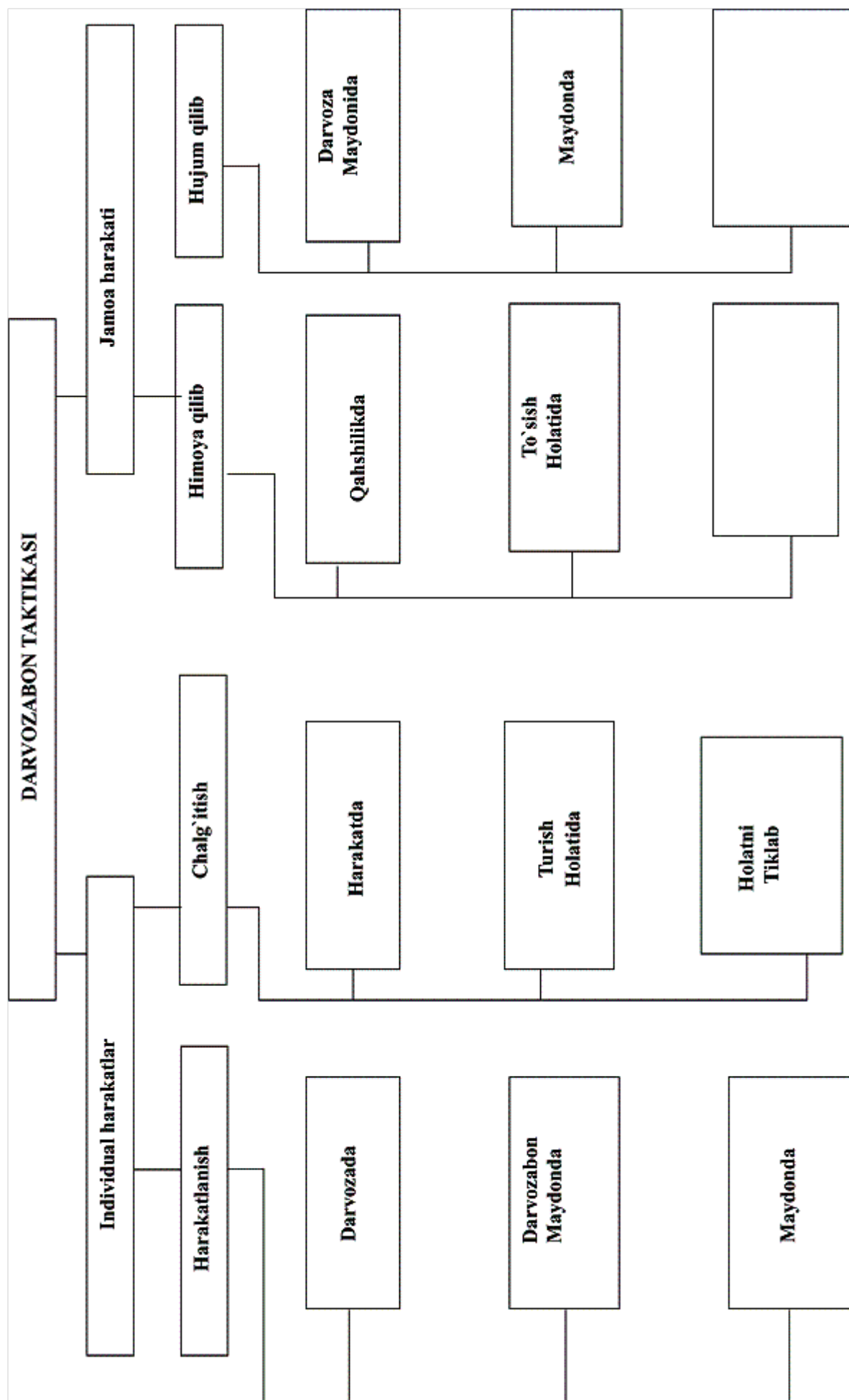


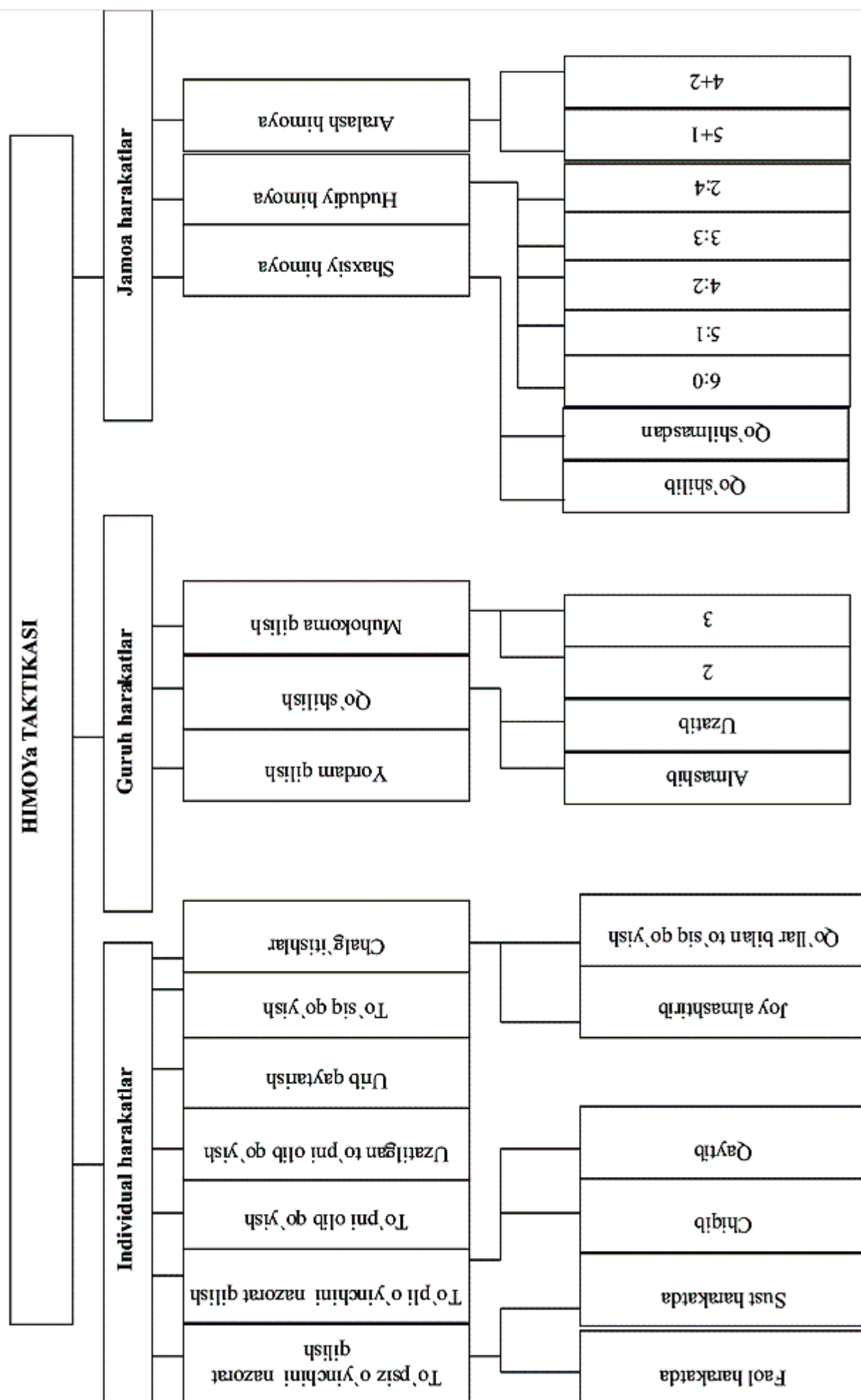
**AYLANIB O'TISHGA QO'YILADIGAN
USTUNLAR**

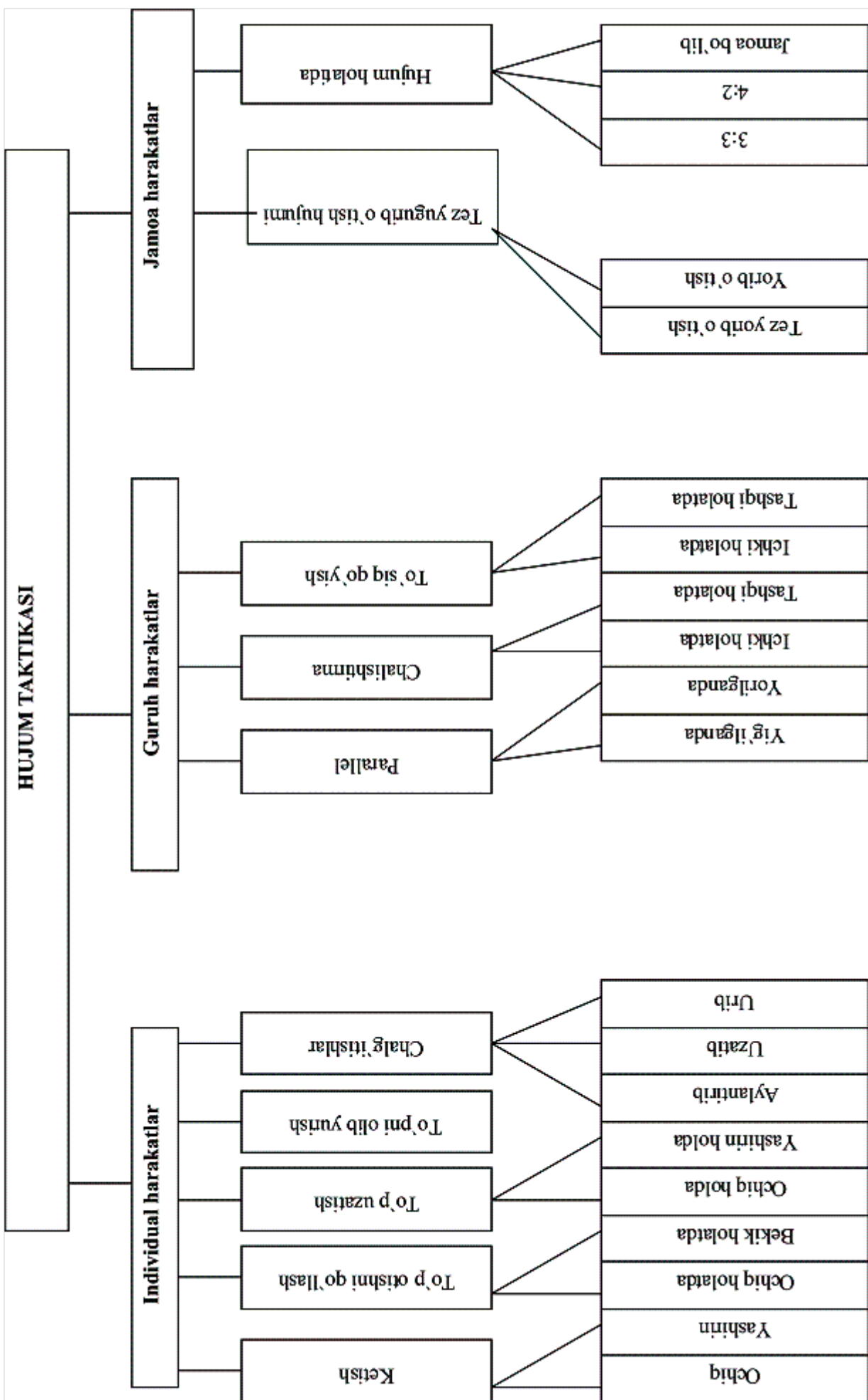


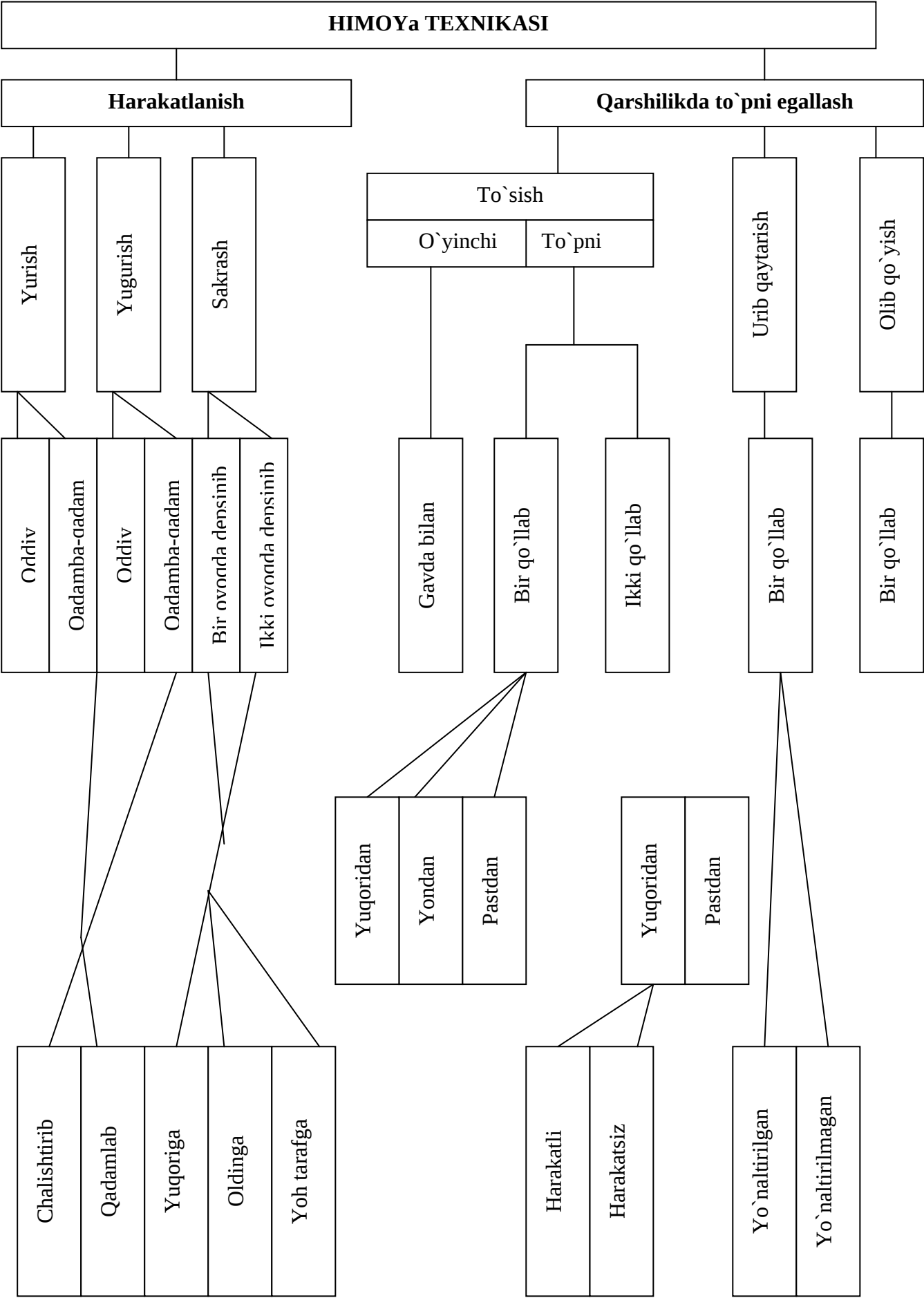


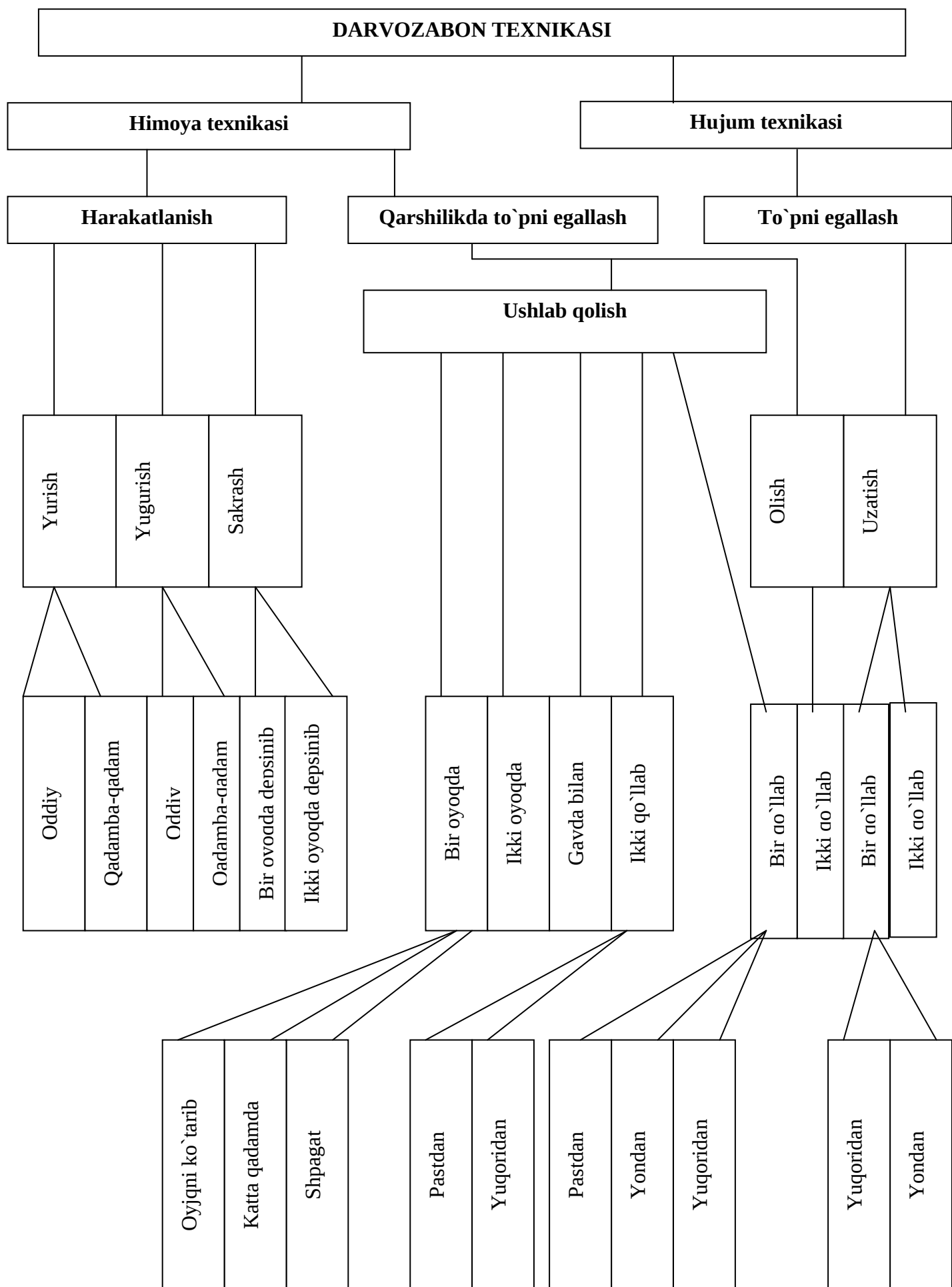
Tez yorib o'tishda uzoq masofaga to'p uzatish



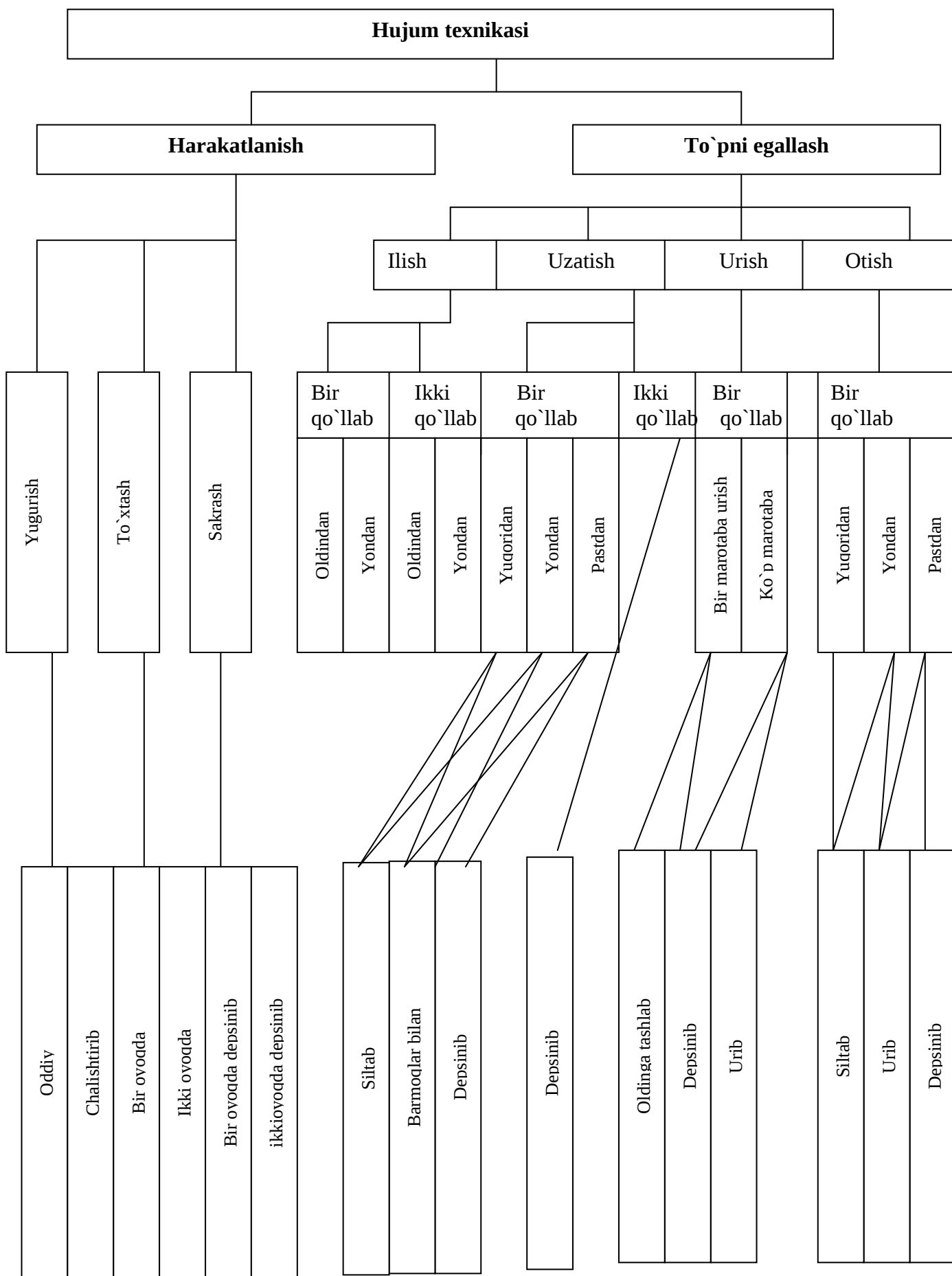








HUJUM TEXNIKASINING TASNIFLANISHI



FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. I.A.Karimov «Barkamol avlod O'zbekiston taraqqiyotining poydevori». Toshkent. Sharq, 1997 yil 29-avgust.
2. I.A.Karimov. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. Toshkent, «Sharq» 29 avgust 1997 yil.
3. «O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 271-sonli qaror. 1999 yil 27 may.
4. «O'zbekiston Respublikasida uch bosqichli «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» sport musobaqalarini joriy yetish to'g'risida»gi qarori. 2000 yil 26 may.
5. Sh.Pavlov, F.Abduraxmonov, J.Akramov. «Gandbol». Darslik. Toshkent-2005y.
6. V.Ya.Ignatev. «Gandbol». Moskva, 1983.
7. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi». Darslik. Toshkent, 1990 y.
8. Sh.Pavlov. «Qo'l to'pi musobaqalarining qoidalari». Toshkent, 1987 y.

QO'SHIMCHA ADABIYOTLAR

1. «O'zbekiston Respublikasida bolalar sporti jamg'armasini tashkil yetish to'g'risida» 371-sonli qarori. 2002 yil 24-oktyabr.
2. O'zbekiston Respublikasida «Bolalar sportini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 374-sonli qarori. 2002 yil 31 oktyabr.
3. F.Abduraxmanov, A.N.Leviskiy, Sh.K.Pavlov, A.I.Yaroskiy. «Podgotovka gandbolistov». Ucheb.posobiye. Toshkent, 1992 y.

MUNDARIJA

Kirish.....	3
1. Qo'l to'pi o'yinining tarixi.....	5
2. Qo'l to'pi o'yinining mohiyati va tavsifi.....	9
3. Qo'l to'pi o'yinida o'rgatish usullari (metodlari).....	12
4. Qo'l to'pi o'yinida tayyorgarlik turlari.....	21
5. Qo'l to'pi o'yini texnikasini o'rgatish yo'llari	27
6. Qo'l to'pi o'yini taktikasini o'rgatish yo'llari.....	35
7. O'quv mashg'ulotlarini rejalashtirish.....	54
8. Qo'l to'pi o'yini musobaqaarini tashkil qilish va o'tkazish yo'llari.....	64
10. Xulosa.....	73
11. Ilovalar.....	78
12. Adabiyotlar va qo'shimcha adabiyotlar.....	86

R.A.QOSIMOVA, U.S.DO'SANOV

QO'L TO'PI (GANDBOL) VA UNI O'QITISH USLUBIYATI

Uslubiy qo'llanma

(Umumta'lim maktablari, akademik lisey, kasb-hunar kollejlari, jismoniy tarbiya fakulteti talabalari, jismoniy tarbiya o'qituvchilari, sport murabbiylari uchun)

***SamDU ilmiy-uslubiy keng ashining « 29 » iyundagi № 9 qarori bilan
nashrga tavsiya etilgan.***

Muharrir:

Tex. muharrir

Komp. sahifalovchi va dizayner:

p.f.n G. Raximova

Asqar Saydinov

Shavkat Sayfullayev

Bosishga 29.06.2011 da ruxsat berildi. Bichimi 84x108, 1/32. Ofset bosma usulida. Shartli bosma tabog'i 5,5. Adadi 200 dona.
Buyurtma raqami 31/24. Bahosi kelishilgan narxda.

***Sarteppo turizm va maishiy xizmat kasb hunar kolleji kichik
bosmaxonasida chop etildi.***