

**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIIY VA O‘RTA MAXSUS TA‘LIM VAZIRLIGI**

TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

JISMONIY TARBIYA VA SPORT O‘YINLARI KAFEDRASI

**SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH
METODIKASI**

fanidan

O‘QUV USLUBIY MAJMUA
3-kurs uchun

Bilim sohasi:	100000 – Gumanitar
Ta`lim sohasi:	110000 – Pedagogika
Ta`lim yo`nalishi:	5112000 – Jismoniy madaniyat

TERMIZ – 2018

Ushbu o'quv uslubiy majmua Oliy va o'rta maxsus ta'lim vazirligining 2016-yil "25" 08 dagi "355" -sonli buyrug'i bilan tasdiqlangan fan dasturi asosida ishlab chiqilgan.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
o'qituvchisi

Taqrizchilar:

Q.Xaqnazarov

TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
o'qituvchisi

N.Xakimova

TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
o'qituvchisi

Ushbu o'quv uslubiy majmua Termiz davlat universiteti o'quv uslubiy Kengashining 2018 yil __ avgustdagi __- son yig'ilishida ko'rib chiqilgan va foydalanishga tavsiya etilgan.

MUNDARIJA

MUNDARIJA	
I-BO‘LIM. O‘QUV MATERIALLAR	
1.1. Ma’ruzalar matni	
1.2. Amaliy mashg‘ulotlar uchun materiallar	
1.3. Semiinar materiallar	
II-BO‘LIM. MUSTAQIL TA’LIM	
III-BO‘LIM. GLOSSARIY	
IV-BO‘LIM. ILOVALAR	
4.1. Fan dasturi	
4.2. Ishchi o‘quv dasturi	
4.3. Tarqatma materiallar	
4.4. Testlar	
4.5. Oraliq nazorat	
4.6. Talabalaro bilimini baxolash mezonlari	
4.7. Adabiyotlar ro‘yxati	

SO'Z BOSHI

Mazkur o'quv uslubiy majmua "Sport harakatli o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" Fanidan "5112000-Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi uchun mo'ljallangan bo'lib, Jismoniy madaniyat fakultetining "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasida o'qituvchisi tomonidan ishlab chiqilgan. "Sport harakatli o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" fani o'quv uslubiy majmuasini yaratishda yetakchi OTM lari o'quv dasturlariga asosiy adabiyotlar ro'yxatiga kiritilgan A2, A5. Q2.Q3 adabiyotlardan foydalanildi.

"Sport harakatli o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" fani "5112000- Jismoniy madaniyat" ta'lim yo'nalishi o'quv rejasiga asosan 6 va 7 semestrlarda mos ravishda 10 va 22 auditoriya soatlarda o'qitiladi. 6 semestrda voleybol sport turlaridan ma'ruza, seminar va voleybol sport turidan amaliy darslarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyati, ma'ruza darsida voleybol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi, O'zbekistonda voleybolning rivojlanishi, voleybol sport turining maydon va jixozlari o'lchamlari xaqida voleybol o'yini texnikasi tasnifi, voleybol o'yini taktikasini tasnifi xakida nazariy ma'lumotlar berilgan.

Amaliy darslarda 6 semestrda voleybol o'yinida holat va harakatlar, voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish, voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasi, voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi, voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasi, voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasi, voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullari, voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlari, voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish to'g'risida umumiy ma'lumotlar keltirilgan, namunaviy misollar asosida ko'nikmalariga ega bo'ladi.

7 semestrda qo'l to'pi sport turlaridan ma'ruza, seminar va qo'l to'pi sport turidan amaliy darslarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyati, ma'ruza darsida qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi, qo'l to'pida o'rgatish uslubiyati, qo'l to'pi o'yni texnikasi va taktikasi, darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi, qo'l to'pi musobaqalarini tashkil etish va o'tkazish xaqida nazariy ma'lumotlar berilgan.

Amaliy darslarda 7 semestrda qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlar, qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish, to'pni bir-biriga uzatish va ilib olish, yugurib kelib sakrab darvozaga to'p otish, jarima to'plarini otish, to'pni o'yinga kiritish, to'pga to'siq qo'yish, ximoyachilarni aldab o'tish to'g'risida umumiy ma'lumotlar keltirilgan, namunaviy misollar asosida ko'nikmalariga ega bo'ladi.

Ushbu o'quv uslubiy majmua to'rt qismdan iborat bo'lib, ular sillabus, ishchi o'quv reja, namunaviy va ishchi o'quv dastur, modulni o'qitishda foydalaniladigan interfaol ta'lim metodlari, ma'ruza materiallari (ma'ruza matni, adabiyotlar ro'yxati, mustaqil ta'lim mavzulari, glossariy, keyslar banki, nazorat savollari) dan tashkil topgan. Ma'ruza va amaliy mashg'ulotlar materiallari semestrlarga ajratilgan holda berilgan.

Ma`ruzalar matni

6-SEMESTR

1-MAVZU. VOLEYBOL O'YININING KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISHI TARIXI

REJA:

1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari.
1. Voleybol o'yini sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi
2. Voleybol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'rni.

Tayanch iboralar: *Massachuset, ittifoq, Kongress, Federatsiyas, XVF - FIVB*

Biz sevgan Voleybol o'yini - o'zining geografik chegarasi va shug'ullanuvchilar soni jihatidan nihoyatda keng ommaviylashgan sport turlari qatoriga mansubdir. 1996 yil iyul oyida AQShning Atlanta shahrida bo'lib o'tgan Butunjahon Kongressida e'lon qilinganidek voleybol jahon miqyosida futboldan keyin ikkinchi o'rinni egallaydi.

Mazkur o'yinni ilk bor 1895-yilda Amerika Qo'shma SHtatlarining Massachuset SHtatidagi Xoliok shahrida yosh xristianlar ittifoqini jismoniy tarbiya bo'yicha rahbari, pastor Uilyam Morgan tomonidan yaratilgan. U voleybol o'yinini oddiy, ko'p mablag' sarflamasdan tashkil etishni ko'zda tutgan. Vilyam Morgan voleybolni shu darajada ommaviylashib ketishini o'z vaqtida ehtimol hayoliga keltirmagan bo'lsa kerak.

1896-yilda Springfild shahridagi kollej direktori, doktor Alfred Xalsted bu o'yinga «voleybol» deb nom berdi. «Voleybol» inglizcha so'z bo'lib, o'zbek tilida «parvoz qiluvchi to'p» degan ma'noni bildiradi.

1896-yilda tadbiq etilgan ba'zi bir o'yin qoidalari quyidagicha edi:

1. Maydon chegaralari 7,6 x 15,2 m
2. To'ring o'lchamlari 0,65 x 8,2 m, balandligi 195 sm
3. To'pning vazni 252-336 gr, aylanasi 63,5-68,0 sm
4. O'yinchilarning soni chegaralanmagan va hokazo.

1895–1920-yillar voleybol o'yini rivojlanishining birinchi bosqichi bo'lib hisoblanadi. 1920-yildan boshlab maydon o'lchamlari 9 x 18 m qilib belgilandi.

O'yinning boshqa davlatlarda vujudga kelishi va rivojlanishi quyidagicha:

1900-y. – Kanada, 1906-y. – Kuba, 1909-y. – Puerto-Riko, 1910-y. – Peru, 1917-y. – Braziliya, Urugvay, Meksika, Osiyoda 1908–1913-yillar – Yaponiya, Xitoy, Filippinda, 1914-y. – Angliya, 1917-y. – Fransiya.

Voleybol 1920–1921-yillarda O'rta Volga (Qozon, Nijniy Novgorod) hududlarida tarqala boshladi. 1922-yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Voleybol bo'yicha ilk adabiyot 1926-yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A.Marku edi.

Voleybol o'yiniig sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi

Voleybol sobiq ittifoqda 1920-1921 yillarda o'rta Volga (Kozon, Nijniy Novgorod) nohiyalarida tarqala boshladi. 1922 yildan boshlab voleybol Vseobuch (Umumiy harbiy tayyorgarlik) tarkibiga kiritildi.

Moskvada voleybol bilan muntazam shug'ullanishga san'at va teatr vakillari kirishdilar. 1923 yilda tashkil etilgan «Dinamo» jamiyati sportning boshqa turlari bilan bir qatorda voleybolni ham targ'ib qila boshladi.

Xuddi shu yillapda voleybol uzoq Sharqda - Xabarovsk va Vladivostokda paydo bo'ldi. 1925 yildan esa Ukrainada ham rivojlana boshladi.

Voleybol hamma yerda tarqala boshladi. Shu bilan bog'lik ravishda musobaqalarning yagona qoidalarini ishlab chiqish zarurati tug'ildi. Jahon voleybol tashkilotlari o'z oldilariga mamlakatda voleybolni ommalaishtirish, tarbiyaviy ishlarni kuchaytirish, texnika va taktikani mukammallaishtirish, o'yinchilarni har tomonlama jismoniy tayyorgarligini yuksaltirish kabi qator vazifalarni qo'ydilar.

1925 yilning yanvarida Moskva jismoniy tarbiya kengashi voleybol bo'yicha musobaqalarning birinchi rasmiy qoidalarini tuzib tasdiqladi. TO'RNIng balandligi - ayollar uchun 2 m 20 sm va erkaklar uchun -2 m 40 sm qilib belgilandi. Ayollar jamoalarida o'yin 15x 7,5 o'lchamli maydonchada o'tkaziladigan bo'ldi.

1926 yilda Moskvada yangi qoidalar asosida birinchi musobaqalar o'tkazildi. 1927 yildan voleybol bo'yicha Moskva birinchiligi muntazam ravishda o'tkazila boshladi.

«Sobiq Ittifoqda» birinchi bosmadan chiqarilgan voleybol bo'yicha maxsus adabiyot 1926 yilda paydo bo'ldi va u «Voleybol va mushtlar jangi» deb nom olgan edi. Uning mualliflari S.V.Sisoev va A.A. Marku edi. .

1926 yilda yana bir qator muhim voqealar bo'lib o'tdi, ya'ni voleybol Butunittifoq jismoniy tarbiya kenrashining o'yinlar shu'basi voleybol bo'yicha musobaqalarning yagona qoidalarini tasdiqladi. Xarkovda moskvalik va xarkovlik voleybolchilarning shaharlararo uchrashuvi o'tkazildi.

Shu yillarda voleybol vakatgina Moskvada emas, balki Ukrainada, shimoliy Kavkazda, Kavkazortida, Uzoq Sharq va o'rta Volga o'lkalarida ham keng tarqaldi.

«SSJI» voleybolga taaluqli muhim voqealardan biri 1928 yilning avgystida birinchi Butunittifoq spartakiadasi vaqtida o'tkazilgan Ittifoq birinchiligi bo'ldi. Unga Moskva, USSJ, Shimoliy Kavkaz, Kavkazorti Federatsiyasi va Uzoq Sharq o'lkasining erkaklar va ayollari qatnashdilar. Musobaqalar chiqib ketish tartibida o'tkazildi. Moskva ayollar jamoasi va Ukrainaning erkaklar jamoasi g'olib chiqdilar.

Birinchi Bytynittifoq spartakidasida voleybolchilarning uchrashuvlari musobaqa qoidalarining alohida bandlarini yagona tartibda izohlash uchun imkon berdi. Shuni, aytib o'tish kerakki, bu yerda ayollar jamoalari birinchi bor normal o'lchovli maydonchalarda (18G`9 m) o'ynaydilar, Sovet ittifoqining turli mintaqalarida voleybol taraqqiyotida xilma-xil yo'nalishlar yuzaga kela boshladi. Ukrainaliklar jamoali o'yin taktikasini va fidokorona himoyani namoyish etdilar, moskvaliklar kuchli hujumchi ekanliklari bilan ko'zga tashlandilar, uzoq sharqliklar esa past uzatilgan to'p bilan hujum qilishdek ajoyib yangilik olib keldilar.

Shuni, ta'kidlash kerakki, terma jamoalarning Butunittifoq spartakiadasiga tayyorlanishi voleybolning joylarda ommaviy ravishda rivojlanishiga turtki bo'ldi. Butunittifoq spartakiadasi arafasida o'tkazilgan Ukraina birinchiligida jumxuriyatning viloyat shaharlaridan 21 jamoa ishtirok etdi. Kavkazortining eng kuchli jamoasini aniqlash uchun Boku, Tiflis va Yerevan shaharlarining jamoalararo uchrashuvlari o'tkazildi.

Xuddi o'sha 1928 yilda Moskvada Doimiy hakamlar uyushmasi tashkil etildi.

Voleybol taraqqiyotida maktab o'quvchilarining spartakiadasi ham (1929) katta ahamiyatga ega edi. Bu spartakiada qatnashchilaridan ko'pchiligi keyinchalik voleybol ustalari bo'lib yetishdilar.

Shaharlararo Musobaqalar soni anchagina ortdi, bu esa turli texnik usullarning paydo bo'lishiga, voleybol taktikasining rivojlanishiga o'yinchilar jismoniy tayyorgarligining o'sishiga olib keldi. Shu davrda o'yinchilar maydonga to'pni kuch bilan kiritish, aldov zarbalari usullarini keng qo'llay boshladilar, uzatish texnikasiga e'tibor berdilar, himoyaninr ahamiyati ortib o'yin tezkor, shiddatli bo'la boshladi, natijada o'yinchilarning harakatchanligiga talab oshdi.

1931 yilda BILKEI tashabbusi bilan mamlakatimizga jismoniy tarbiyaning asosi bo'lgan «Mehnat va mudofaaga tayyor» Butunittifoq kompleksi ta'sir etildi. Bu tadbir voleybolchilarning umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligini yuksaltirishgagina emas, balki yoshlarni voleybol mashg'ulotlariga jalb etishga ham imkoniyat yaratdi.

Voleybolning ommaviy rivojlanishi va keng targ'ib qilinishida ko'pgina madaniyat va istirohat bog'larining maydonchalarida o'tkazilgan musobaqalar katta ahamiyatga ega edi. Moskvadagi markaziy madaniyat va istirohat bogining 20 ta maydonchasi atrofida tomoshabinlar yig'iladilar. O'tkazilayotgan o'yinlar faqat moskvaliklar uchun emas; balki chet ellik mehmonlar uchun ham yaxshigina maktab edi. Shuning uchun 30-yillarda Olmoniya (Germaniya). Voleybol - rus xalq o'yini deb nomlangan voleybol bo'yicha musobaqa qoidalari kitobcha holida chop etildi.

Turli shaharlarning eng kuchli jamoalari orasida birinchiliklar o'tkazib turildi. 1931 yilda Xarkovda Moskva, Dnepropetrovsk va maydon egalarininr erkak va ayollar jamoalari uchrashdilar. Moskvalik ayollar g'olib chiqdilar har uchchala erkaklar jamoasi bittadan mag'lubiyat va g'alabaga ega bo'ldilar. Bu uchrashuvlar «tez sur'atli» o'yinning ahamiyati ancha ortganligini ta'kidladi.

1932 yildan voleybol barcha katta spartakiadalarniig dasturiga teng xuquqli sport turi sifatida kiritildi. Shu sababdan voleybol bo'yicha butunittifoq musobaqalarining har yili muntazam o'tkazib turilishi haqidagi masala ko'tarildi.

1932 yilning bahorida butunittifoq. Jismoniy tarbiya kengashi qoshida voleybol sektsiyasi tashkil topdi va uniig tarkibiga A.Potashnik (rais), V.Oskolkov, M.Vilgpat, Yu.Bagon, V.Kryuk va boshqalar kiritildilar.

1932 yildan avval «Voleybolchilarninr Butunittifoq Bayrami» deb atalgan «Sovet Ittifoqi» birinchiliklari muntazam o'tkazila boshladi.

Voleybol bo'yicha SSJI birinchiligi ilk bora Dnepropetrovsk shahrida 1933 yilning 4-6 aprelida bo'lib o'tdi. Musobaqalarda ayollar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Boku, Minsk) va 5 ta erkaklar jamoasi (Moskva, Dnepropetrovsk, Xarkov, Tiflis, Minsk) ishtirok etdi. Aylanma tartibda o'tkazilgan ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi yu qizikarlisi birinchilik tugagach, moskvalik aralash jamoalarning ko'rgazmali o'yinlari o'tkazildi. Har bir jamoa tarkibida 3 ayol va 3 erkak bor edi.

Voleybol bo'yicha SSJI ikkinchi birinchiligi 1934 yilda Moskvada o'tkazildi. Unda tarkibida 9 kishilik ayollar va erkaklar jamoalari qatnashdilar. Butunittifoq maydonida endi Leningrad, Sverdlovsk, Gorkiy, Rostov, Toshkent jamoalari paydo bo'ldi. Shu yilning oxiridayoq Moskva terma jamoasi Uzoq Sharq safariga chiqib. Vladivostok, Chita, Ulan-Ude, Novosibirsk va Tyumenda ko'rgazmali uchrashuvlar o'tkazdilar. Bu esa, shubxasiz voleybolning Uzoq sharqda keng tarqalishiga sharoit yaratdi.

Uchinchi (1935 y, Boku) va to'rtinchi (1936 y, Rostov) SSJI birinchiliklari ko'pgina umumiy tomonlarga zga edi. Ular endi yopiq maydonlar-zallarda o'tkazildi.

Terma jamoalarning barcha bellashuvlari jamoali o'yinninr ustunligi shiori ostida o'tdi. Bu birinchiliklarning g'olibi bo'lib aynan shu jamoali o'yini bilan dongi ketgan Moskva jamoalari chiqdilar.

Yoshlar orasida voleybolni ommalashishiga qattiq turtki bo'lgan hodisa 1935 yilning avgustida o'tkazilgan maktab o'quvchilarining butunittifoq birinchiligi hisoblanadi. 12 shahar na viloyat jamoalari ishtirok etgan bu musobaqalarning birinchi bosqichi chiqib ketish tartibida, yakunlovchi (final) o'yinlar esa aylanma tartibda o'tkazildi. Har bir shahar jamoasi uchun uch komanda: katta va kichik yoshdagi yigitlar hamda katta yoshdagi qizlar qatnashadi.

1935 yil o'yinchilarning xalkaro uchrashuvlarda birinchi bor kuch sinashib ko'rganligi tarixda o'chmas iz qoldirdi. Toshkentda va Moskvada voleybolchilarimizning Afg'oniston jamoasi bilan ikkita o'rtoqlik uchrashuvi bo'lib o'tdi. O'yin afg'on qoidalari asosida o'tkazilganligiga qaramay (jamoada 9 o'yinchi bor edi, o'yin 22 ochkogacha davom etdi, o'yinchilar maydonda joy almashmadilar) sovet voleybolchilari osongina g'oliblikka erishdilar.

1936 yilning eng ommaviy o'yilaridan biri Sobiq Ittifoq Kubogi uchun 100 dan ortiq jamoa bilan o'tgan musobaqalar bo'ldi. Kubokni Moskvaning ayollar va erkaklar jamoasi «Medik» qo'lga kiritdi.

Voleybolning texnika va taktikasigina emas, musobaqa qoidolari ham o'zgarishda davom etardi, ya'ni 1935 yilda erkaklar uchun 2 m 45 smga ko'tarildi, 1937 yildan esa ayollar 2 m 225 sm bo'lib qoldi. Maydoncha hujum chizig'i belgilandi va old hamda orqa chiziq o'yinchilari degan tushuncha paydo bo'ldi, bu esa alohida o'yinchilarining o'yin ixtisosligi harakatlarini chegaralab qo'ydi. Shu yildayoq o'yinga to'p kiritish joyi maydonchani orqa va o'ng qismidan 3 m qilib belgilandi. Sababidan qat'iy nazar o'yinchilarni almashtirishga ruxsat berildi (ilgari almashtirishga faqat baxtsiz hodisalardan keyin yo'l berilardi).

1938 yilda SSJI birinchiliklarini o'tkazish qoidalarida ham jiddiy o'zgarishlar sodir bo'ldi. Bu yilning birinchiliklari yozgi maydonlarda sport jamiyatlari komandalari orasida o'tkazildi. Dastlabki o'yinlar Ittifoqning turli shaharlarida o'tdi, yakuniy o'yin esa Moskvada bo'ldi. Birinchilik ko'pgina yangi jamoalarni o'ziga jalb etdi va hamma yerda voleybolchilarning ishiga jonlanish olib kirdi. SSJIning keyingi birinchiligi (1939-1940) xuddi shu tartibda o'tkazildi.

Trenerlar va o'yinchilarning texnika va taktika sohasidagi izlanishlari davom etaverdi. Hujumning ahamiyati ortib borayotganligi bilan bog'liq ravishda jamoalarni 6 nafar hujumchidan iborat qilib shakllantirishga urinishlar bo'ldi. O'yinchilar tur chekkasidan turib zarba berish usulini qo'llay boshladilar. Moskva spartakchilari birinchi uzatishdayoq, muvaffaqiyat bilan zarba beradigan bo'ldilar. O'yinga yon tomon bilan kuchli to'p kiritish katta ahamiyat kasb etdi. Yakka to'siq qo'yish sifatini oshirgan holda ayrim jamoalar guruh bo'lib to'siq qo'yishga o'tdilar.

Urush arafasi yillarida jamoalarning asosiy tarkibiga yosh o'yinchilar ko'plab kirib kela boshladi.

Ulug' Vatan urushi mamlakatimizda voleybolning taraqqiyotini to'xtatib qo'ydi. Ko'pgina sportchilar frontga ketdilar. Ammo mamlakatda sport hayoti butunlay «o'lib» qolgani yo'q. Bu davrda voleybol xarbiy qismlarga kirib bordi. 1943 yildayoq front orqasidagi voleybol maydonchalariga jon kirdi. Shu yili Moskva va boshqa shaharlarning birinchiliklari o'tkazildi. 1945 yilda voleybol bo'yicha musobaqalar Moskva, Leningrad, Boku, Tbilisi shaharlarida bo'lib o'tdi. To'garaklarda o'quv-mashg'ulot ishlari muntazam ravishda o'tkaziladigan bo'ldi. Yetakchi mutaxassislar urushgacha bo'lgan davr tajribasini umumlashtirdilar. Jamoaning hujumchilik harakatlarini kukkisdan, kutilmaganda amalga oshirishga katta e'tibor berildi.

1945 yildan SSJI birinchiliklari uzluksiz o'tkazib kelinmoqda. Urushdan keyingi dastlabki uzluksiz birinchiliklarning g'oliblari - «Dinamo» erkaklar jamoasi hamda «Lokomotiv» ayollar jamoasi edi. Bu musobaqalar hujumchilarning ahamiyati o'sib borayotganligini ko'rsatadi. Dinamochilar asosiy tarkibida to'rt hujumchiga ega edilar va shu jihatdan ikki yoki uch hujumchi bilan o'ynaydigan boshqa jamoalardan farq qilardilar. Taktikada ham o'zgarishlar bo'ldi - birinchi uzatish yoki to'pni «otib» berishdan hujum qilish keng qo'llana boshladi. Guruhli to'siq qo'yish, kuchli to'p kiritishlarning kam ishlatilishini esa asosiy kamchiliklar qatoriga kiritish mumkin.

1941 yili Ittifoq terma jamoasi xalqaro doiraga chiqishi bilan diqqatga sazovor bo'ldi. Pragada bo'lgan demokratik yoshlarning birinchi Xalqaro festivalida voleybol bo'yicha musobaqalar o'tkazildi va ularda Chexoslovakiyaning yosh jamoasi, Yugoslaviya hamda Leningrad terma jamoalari qatnashdi.

Chexoslovakiya terma jamoasi uchrashuvda qattiq qarshilikka duch keldi. Sovet voleybolchilari shu uchrashuvda ustun chiqdilar va demokratik yoshlarning Xalqaro festivali g'olibi bo'ldilar. Chexlar bilan bo'lgan uchrashuvda «voleybolchilarimiz» birinchi bor shamsimon to'p kiritish vaziyatiga to'qnash keldilar. Shu yilning kuzida SSJI uch kappa g'oliblari Moskva dinamo-chilari Polshaga o'rtoqlik uchrashuvlariga bordilar. Keyingi yillarda sovet voleybolchilarining xalqapo aloqalari tabora kuchayib bordi.

1948 yilda Bytynittifoq voleybol federatsiyasi (FIVB) a'zoliciga qabul qilindi, keyingi yilda esa «voleybolchilarimiz» birinchi marta rasmiy xalqaro musobaqalarda ishtirok etdilar.

Shu yilning sentyabr oyida Pragada erkaklar jamoalari orasidagi birinchi jaxon birinchiligi va ayollar jamoalari o'rtasidagi birinchi Yevropa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bunday yirik musobaqalar «bizning voleybolchilarimiz» uchun katta tayyorgarlik bo'lib, Budapeshtda o'tgan demokratik yoshlarning ikkinchi xalqaro festivalida qatnashish uchun xizmat qildi. Bu yerda «bizning sportchilarimiz» g'oliblikka erishgan edilar. «Jamolarimizning» Jahon va Ovrupa birinchiligidagi dastlabki rasmiy musobaqalari ham ajoyib muvaffaqiyatlar bilan yakunlandi. «Ayollarmiz» jamoasi barcha uchrashuvlarda 3:0 hisobida yutib, birinchi o'rinni egalladi. Erkaklar jamoasi ham barcha o'yinlarni a'lo darajada o'tkazdi.

Har ikkala sovet jamoasi eng kuchli degan nomni keyingi ikki Yevropa birinchiligida - 1950 yilda Sofiyada, 1951 yili Parijda ham oqladi.

Erkaklar o'rtasida ikkinchi Jahon birinchiligini va ayollar o'rtasidagi birinchi jahon birinchiligini 1952 yili Moskvada o'tkazishga qapop qilindi. Musobaqalar ko'p sonli tomoshabinlarni o'ziga jalb qildi. Omad yana hamma uchrashuvlarda 3:0 hisobida g'alaba qozongan «jamoalarimizga» kulib boqdi.

Keyingi yillarda rasmiy Xalqaro musobaqalarda terma jamoalar natijasi keskin pasayib ketdi. 1955 yilda Buxarestda o'tkazilgan Yevropa birinchiligida «erkaklarimiz» bor yo'g'i to'rtinchi o'rinni egalladilar, ayollar esa birinchi o'rinni chexlarga bo'shatib berdilar. 1956 yilda Parijda o'tkazilgan Jahon birinchiligida SSJI ayollar terma jamoasi ikkinchi marta g'olib degan nomni olishga muvofiq bo'ldi, erkaklar jamoasi esa oldinga Chexoslovakiya va Ruminiya jamoalarini o'tkazib yubori.

1958 yilda Pragada bo'lgan Yevropa birinchiligi xalqapo doiradagi kuchli munosabatini o'zgaptira olmadi. Erkakdar terma jamoasi uchun bunday jiddiy va uzoq davom etgan omadsizlikni, birinchi navbatda, 1952 yildagi Jahon birinchiligidan keyin jamoa asosiy tarkibida sodir bo'lgan keskin o'zgarishlar bilan tushuntirish mumkin.

Uzoq vaqt asosiy tarkibda o'ynagan faxriylar jamoani tark etdilar, yoshlar esa «katta» avlod o'rnini bosishga hali tayyor emas edi. Bundan

tashqari, mamlakatlarning, birinchi navbatda Chexoslovakiya, Ruminiya, Vengriya, Polsha davlatlarining milliy terma jamoalari o'yin darajasi keskin ko'tarilib ketganligi ham ana shunday holatni yuzaga keltirdi.

1959 yilda Parijda o'tkazilgan uch qit'a bellashuvi dunyoning eng kuchli jamoalarini yig'di. Asosiy raqiblar (Ruminiyani 3:0, Chexoslovakiyani 3:2 hisobida) ustidan g'olib kelib, SSJI erkaklar jamoasi uzoq tanaffusdan co'ng xalqaro musobaqalarda yana birinchilikni qo'lga kiritdi.

Ayollar, o'rtasidagi uchinchi va erkaklar o'rtasidagi to'rtinchi jahon birinchiligi Yevropada emas, 1960 yilda Braziliyada o'tkazildi. SSJI chilar terma jamoasi, o'zining eng kuchli ekanligini yana bir bor isbotlab, ketma-ket uch marta jahon chempioni unvonini qo'lga kiritdi. Ilk marta qatnashayotgan Yaponiya ayollar jamoasining kumush nishon sovrindori bo'lishi katta shov-shuv ko'tardi. SSJI erkaklar terma jamoasi yana jahon chempioni nomiga ega bo'ldi.

1962 yilda Moskvada ikkinchi marta - ayollar, o'rtasidagi to'rtinchi, erkaklar, o'rtasidagi beshinchi -jahon birinchiligi o'tkazildi. «Bizning ayollarimiz» kumush nishonga sazovor bo'ldilar. SSJI erkaklar terma jamoasi esa yana Chexoslovakiya va Ruminiya terma jamoalarini mag'lubiyatga uchratib, jahon chempioni nomini oqladi. Bu davrda Yaponiya, Polsha, GDR, Xitoy kabi mamlakatlar jamoalarinir o'yin darajasi nihoyatda oshganligini e'tirof etish kerak. Jahon birinchiligi ko'pgina jamoalarning texnikasi o'sganligini ko'rsatdi.

1963 yilgi Yevropa birinchiligi Ruminiyada o'tdi. SSJI ayollar terma jamoasi omadsizlikka uchraran, erkaklar terma jamoasi bronza nishonlarini qo'lga kiritdi. Shu yilning ko'pgina xalqaro musobaqalari Tokioda bo'ladigan Olimpiada o'yinlariga tayyorgarlik sifatida o'tkazildi. Ayrim jamoalar asosiy tarkibini 5x1 tartibida shakllantira boshladilar.

Tokio olimpiada o'yinlaridagi voleybolchilar kuch sinashuvi 1962 yilgi jahon birinchiligida sovrinli o'rinlarni egallagan jamoalar mahoratini ta'kidladi. Yaponiya ayollar jamoasi va SSJI erkaklar jamoasi birinchi olimpiada g'oliblari bo'ldilar, SSJI ayollar terma jamoasi kumush nishonlar olishga erishdi.

Tokio musobaqalari jamoalarning mahopat darajasi tobora o'sib borayotganini isbotladi. Agar ilgari sovrinli o'yinlarga 2-3 jamoa da'vogarlik qilgan bo'lsa, endi ularning soni 5-6 taga yetdi, xatto 3:0 hisobi hali g'olib jamoaning suzsiz ustunligidan dalolat bermay qo'ydi. Tokio musobaqalari davomida hakamlar hay'atining yig'ilishi bo'lib, unda musobaqa qoidalaridagi o'zgarishlar tasdiqlandi. Bu o'zgarishlar 1965 yildan kuchga kirdi.

1965 yilning iyulida Vengriyada o'smirlar (20 yoshgacha) jamoalari o'rtasida birinchi Ovrupa birinchiligi bo'lib o'tdi. Bu bellashuvda 12 ta ayollar va 16 ta erkaklar jamoasi qatnashdi. Yevropaning o'smirlar o'rtasidagi musobaqalarning ilk chempionlari degan nomga SSJI o'smir qizlar va yigitlar jamoalari sazovor bo'ldi. Shu yilning o'zida Chexoslovakiyada erkaklar o'rtasida 6 jahon birinchiligi o'tkazildi. Turli mamlakatlarning 22 milliy jamoasi qatnashgan bu musobaqalarda Chexoslovakiya terma jamoasi g'olib chiqdi.

SSJI terma jamoasi uchinchi o'rinni oldi. 1966 yilgi jahon birinchiligining o'ziga xos xususiyati shunda ediki, bu davrga kelib ko'p jamoalar o'yin darajasi jihatidan o'zaro tenglashdi. Sovrinli o'rinlarga 5-7 jamoa da'vogarlik qildi. Jamoalarning xech biri musobaqalardan mag'lubiyatsiz o'tmaganligi ham yuqoridagi fikrlarning dalilidir. Dunyoning eng kuchli voleybolchilari Chexoslovakiya, Ruminiya, SSJI terma jamoalari bilan GDR (4 urin) va Yaponiya (5 urin) o'yinchilari mahorat nuqtai nazaridan tenglashib oldilar. Xitoy, AKSh, Kuba va Braziliya voleybolchilarining o'yin darajasi ham sezilarli o'sdi.

Zamonaviy voleybolni yanada takomillashuvida, uni texnik-taktik nuqtai nazardan shakllanishida va ommaviylikni ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakidalar, kubok o'yinlari katta ahamiyat kashf etdi. Quyida taqdim etilayotgan jadvallapda sobiq ittifoq chempionatlari, ittifoq xalqlari spartakiadasi Yevropa va jahon birinchiliklarida klub va terma jamoalarning erishgan natijalari tarixiy ma'lumot tarikasida yoritilgan (1,2,3,4,5 - jadvallar).

Jahon voleybolini rivojlantirish jarayonini

Voleybol taraqqiyotini boshqarish xalqaro voleybol Federatsiyasi (XVF - FIVB) va zonal konferensiyalar orqali ijro etiladi.

Yevropa, Osiyo, Afrika, Shimoliy va markaziy Amerika, Karib dengizi, Janubiy Amerika mintaqalarida zonal voleybol konferensiyalari mavjud. FIVB ning aloqa va ish faoliyatlari rasmiy ravishda ingliz, farang, rus va ispan tillarida amalga oshiriladi.

FIVB o'zining ustaviga ega. U vaqti-vaqti bilan voleybol soxasida ro'y berayotgan asosiy voqealar bilan yoritilgan rasmiy BYULLETEN chiqarib (nashr qilib) turadi, turli uslubiy ko'rsatmalar, hujjatlar, nizomlar, tavsiyanomalar chop etiladi.

FIVB ning asosiy maqsadi jahonning turli mintaqalarida voleybolni rivojlantirish, barcha davlatlarning sportchilari va rasmiy shaxslari o'rtasidagi aloqalarni mustahkamlash, milliy voleybol federatsiyalarini birlashtirish, yangi milliy voleybol federatsiyalari tuzish, rasmiy musobaqalar o'tkazish, o'yin qoidalarini va taktikasini shakllantirishdan iborat.

FIVBning oliy organi – Kongressdir. U ikki yilda bir marta o'tkaziladi.

FIVB ning rahbar organi – Mamuriy Kengash bo'lib, oz prezidenti, bosh kotib va uni yordamchilari, 4 ta vitse prezidenti, 12 ta Kengash azolari va zonal konfederatsiyalarning prezidentlaridan tashkil topadi.

Mamuriy kengashning qarorlarini Ijroiyy Qo'mita hayotga tadbiq etadi. Ijroiyy Qo'mita o'z prezidentidan, ikki vitse prezidentidan, bosh kotibi va uni ikki yordamchisidan iborat. FIVB da texnik organlar ham mavjud bo'lib, ular 5 ta doimiy hayatlardan tashkil topadi.

1. Tashkiliy – sport hayati

Musobaqalarni tashkil qilish va ularni tahlil etish, ma'lumotlarni yig'ish va voleybol bo'yicha xalqaro sport kalendarini rejalashtiradi.

2. Trenerlar bo'yicha hayat

Voleybol endigina rivojlanayotgan mintaq va davlatlarda shu sport turini taraqqiy ettirish tadbirlarini tashkil qilish, trenerlar bilan seminarlar uyushtirish, ularga maslahatlar berish, voleybol bo'yicha «qo'li kalta» davlatlarga yordam sifatida trenerlarni har xil muddatlarga ishga jo'natish, uslubiy ko'rsatma va tavsiyalarni ishlab chiqish va amaliyotga joriy etish ishlari bilan shug'ullanadi.

3. Arbitraj hayati

Musobaqalar hakamlarini tayinlash, ularning faoliyatiga raxbarlik qilish, tahlil etish va baxolash, xalkaro seminarlarni uyushtirish, hakamlik qilish bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar ishlab chiqish ishlarini bajaradi.

4. O'yin qoidalari bo'yicha hayat :

Mamuriy Kengash va Kongress muhokamasiga o'yin qoidalari bo'yicha kiritilgan o'zgarishlarga oid tavsiyalarni taqdim etish, arbitraj hayati bilan birgalikda hakamlik qilish qoidasini ishlab chiqish va o'yin qoidalariga yagona fikrda yondoshishni taminlash kabi tadbirlarni amalga oshiradi.

5. Tibbiy hayat Musobaqalar jarayonida tibbiy xizmat ko'rsatish, o'quv-trenirovka mashg'ulotlarini tibbiy nazorat qilish, organizm va ish qobiliyatini tiklashga oid tadbir vositalar hamda shikastlanishlarni oldini olish kabi masalalar buyicha taklif, tavsiya va ko'rsatmalar tayyorlash ishlarini ijro etadi.

FIVB ning tarkibiga 160 ta davlat kirgan eng ko'p sonli federatsiya. U o'ziga malum moliyaviy masuliyatni olishi shart (azo bo'lib kirishda va har yili badal to'lash, rasmiy birinchiliklar va xalqaro uchrashuvlar o'tkazish uchun pul mablagi ajratish, FIVB tasarrufida o'tkaziladigan rasmiy musobaqalarda ishtirok etish uchun badal to'lash va hokazo).

Zamonaviy voleybolni yanada takomillashuvida, uni texnik – taktik nuqtai nazardan shakllanishida va ommaviyligini ortishida muntazam o'tkaziladigan chempionatlar, spartakidalar, kubok o'yinlari katta ahamiyat kasb etdi.

1-jadval

JAHON CHEMPIONATLARI

Erkaklar					
№	Yil	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
1.	1949	Praga, CHexoslovakiya	SSSR	CHexoslovakiya	Bolgariya
2.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	CHexoslovakiya	Bolgariya
3.	1956	Parij, Fransiya	CHexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
4.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	CHexoslovakiya	Ruminiya
5.	1962	Moskva, SSSR	SSSR	CHexoslovakiya	Ruminiya
6.	1966	Praga, CHexoslovakiya	CHexoslovakiya	Ruminiya	SSSR
7.	1970	Sofiya, Bolgariya	Germaniya	Bolgariya	Yaponiya
8.	1974	Mexiko, Meksika	Pol'SHa	SSSR	Yaponiya

9.	1978	Rim, Italiya	SSSR	Italiya	Kuba
10.	1982	Buenos-Ayres, Argentina	SSSR	Braziliya	Argentina
11.	1986	Parij, Fransiya	AQSH	SSSR	Bolgariya
12.	1990	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Kuba	SSSR
13.	1994	Afina, Gretsiya	Italiya	Gollandiya	AQSH
14.	1998	Tokio, Yaponiya	Italiya	Yugoslaviya	Kuba
15.	2002	Buenos-Ayres, Argentina	Braziliya	Rossiya	Fransiya
16.	2006	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Polsha	Bolgariya
17.	2010	Rim, Italiya	Braziliya	Kuba	Serbiya
18.	2014	Katovise, Polsha	Polsha	Braziliya	Germaniya

Ayollar

1.	1952	Moskva, SSSR	SSSR	Polsha	CHexoslovakiya
2.	1956	Parij, Fransiya	SSSR	Ruminiya	Polsha
3.	1960	Rio-de-Janeyro, Braziliya	SSSR	Yaponiya	CHexoslovakiya
4.	1962	Moskva, SSSR	Yaponiya	SSSR	Polsha
5.	1967	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	AQSH	Janubiy KoreYa
6.	1970	Varna, Bolgariya	SSSR	Yaponiya	Janubiy KoreYa
7.	1974	Gvadalaxara, Meksika	Yaponiya	SSSR	Janubiy KoreYa
8.	1978	Leningrad, SSSR	Kuba	Yaponiya	SSSR
9.	1982	Lima, Peru	Xitoy	Peru	AQSH
10.	1986	Praga, CHexoslovakiya	Xitoy	Kuba	Peru
11.	1990	Pekin, Xitoy	SSSR	Xitoy	AQSH
12.	1994	San-Paulu, Braziliya	Kuba	Braziliya	Rossiya
13.	1998	Tokio, Yaponiya	Kuba	Xitoy	Rossiya
14.	2002	Berlin, Germaniya	Italiya	AQSH	Rossiya
15.	2006	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Serbiya
16.	2010	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Braziliya	Yaponiya
17.	2014	Milan, Italiya	AQSH	Xitoy	Braziliya

2- jadval

JAHON KUBOGI

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2- o'rin	3-o'rin
1.	1965	VarSHava, Polsha	SSSR	Polsha	CHexoslovakiya
2.	1969	Berlin, GDR	GDR	Yaponiya	SSSR
3.	1977	Tokio, Yaponiya	SSSR	Yaponiya	Kuba

4.	1981	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	Braziliya
5.	1985	Tokio, Yaponiya	AQSH	SSSR	CHexoslovakiya
6.	1985	Tokio, Yaponiya	Kuba	Italiya	SSSR
7.	1991	Tokio, Yaponiya	SSSR	Kuba	AQSH
8.	1995	Tokio, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
9.	1999	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Kuba	Italiya
10.	2003	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va CHernogore
11.	2007	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Bolgariya
12.	2011	Tokio, Yaponiya	Rossiya	Polsha	Braziliya
Ayollar					
1.	1973	Montevideo, Urugvay	SSSR	Yaponiya	Koreya
2.	1977	Tokio, Yaponiya	Yaponiya	Kuba	Koreya
3.	1981	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Yaponiya	SSSR
4.	1985	Tokio, Yaponiya	Xitoy	Kuba	SSSR
5.	1989	Nagoe, Yaponiya	Kuba	SSSR	Xitoy
6.	1991	Osaka, Yaponiya	Kuba	Xitoy	SSSR
7.	1995	Osaka, Yaponiya	Kuba	Braziliya	Xitoy
8.	1999	Osaka, Yaponiya	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2003	Osaka, Yaponiya	Xitoy	Braziliya	AQSH
10.	2007	Nagoe, Yaponiya	Italiya	Braziliya	AQSH
11.	2011	Tokio, Yaponiya	Italiya	AQSH	Xitoy

4-jadval

**JA'HON LIGASI
(erkaklar)**

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
1.	1990	Osaka, Yaponiya	Italiya	Gollandiya	Braziliya
2.	1991	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Rossiya
3.	1992	Genova, Italiya	Italiya	Kuba	AQSH
4.	1993	San-Paolo, Braziliya	Braziliya	Rossiya	Italiya

5.	1994	Milan, Italiya	Italiya	Kuba	Braziliya
6.	1995	Rio-de-Janeyro, Braziliya	Italiya	Braziliya	Kuba
7.	1996	Rotterdam, Gollandiya	Gollandiya	Italiya	Rossiya
8.	1997	Moskva, Rossiya	Italiya	Kuba	Rossiya
9.	1998	Milan, Italiya	Kuba	Rossiya	Gollandiya
10.	1999	Mardelplata, Argentina	Italiya	Kuba	Braziliya
11.	2000	Rotterdam, Gollandiya	Italiya	Rossiya	Braziliya
12.	2001	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Italiya	Rossiya
13.	2002	Beloorezonte, Braziliya	Rossiya	Braziliya	Yugoslaviya
14.	2003	Madrid, Ispaniya	Braziliya	Serbiya va CHernogore	Italiya
15.	2004	Rim, Italiya	Braziliya	Italiya	Serbiya va CHernogore
16.	2005	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya va CHernogore	Kuba
17.	2006	Moskva, Rossiya	Braziliya	Fransiya	Rossiya
18.	2007	Kotovitsa, Polsha	Braziliya	Rossiya	AQSH
19.	2008	Rio-de-Janeyro, Braziliya	AQSH	Serbiya	Rossiya
20.	2009	Belgrad, Serbiya	Braziliya	Serbiya	Rossiya
21.	2010	Kordoba, Argentina	Braziliya	Rossiya	Serbiya
22.	2011	Gdansk, Polsha	Rossiya	Braziliya	Polsha
23.	2012	Safiya, Bolgariya	Polsha	AQSH	Kuba
24.	2013	Mardel-Plata, Argentina	Rossiya	Braziliya	Italiya
25.	2014	Florensiya, Italiya	AQSH	Braziliya	Italiya

5-jadval

**GRAN-PRI
(ayollar)**

T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
1.	1993	Gonkong, Xitoy	Kuba	Xitoy	Rossiya
2.	1994	SHanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Xitoy
3.	1995	SHanxay, Xitoy	AQSH	Braziliya	Kuba
4.	1996	SHanxay, Xitoy	Braziliya	Kuba	Rossiya

5.	1997	Kobe, Yaponiya	Rossiya	Kuba	KoreYa
6.	1998	Gonkong, Xitoy	Braziliya	Rossiya	Kuba
7.	1999	Yu Xi, Xitoy	Rossiya	Braziliya	Xitoy
8.	2000	Manila, Filippin	Kuba	Rossiya	Braziliya
9.	2001	Makao, Makao	AQSH	Xitoy	Rossiya
10.	2002	Gonkong, Xitoy	Rossiya	Xitoy	Germaniya
11.	2003	Andriya, Italiya	Xitoy	Rossiya	AQSH
12.	2004	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Italiya	AQSH
13.	2005	Senday, Yaponiya	Braziliya	Italiya	Xitoy
14.	2006	Reggio Kalabriya, Italiya	Braziliya	Rossiya	Italiya
15.	2007	Ningbo, Xitoy	Gollandiya	Xitoy	Italiya
16.	2008	YakoYama, Yaponiya	Braziliya	Kuba	Italiya
17.	2009	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Rossiya	Germaniya
18.	2010	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Italiya
19.	2011	Makao, Makao	AQSH	Braziliya	Serbiya
1.	2012	Ningbo, Xitoy	AQSH	Braziliya	Turkiya
2.	2013	Sataro, Yaponiya	Braziliya	Xitoy	Serbiya
3.	2014	Tokio, Yaponiya	Braziliya	Yaponiya	Rossiya

Nazorat savollari:

1. Qaysi kongressda nechanchi yil voleybol futboldan keyin ikkinchi o'rinda turadi deb elon qilingan?
2. Voleybol nechanchi yil kim tomonidan kashf etilgan?
3. Ilk qoidalar nechanchi yil tadbiiq etilgan va uning tasnifi
4. Voleybol sport turining boshqa davrlarlarda rivojlanish yillari xaqida malumot bering
5. Voleybol sport turida ilk adabiyot nechanchi yilda kimlar tomonidan chop etilgan?
6. Sobiq Ittifoqda dastlabki nechanchi yillardan boshlab voleybol sport turi tarqala boshlagan?
7. Voleybol sport turi bo'yicha nechanchi yil ilk bor yangi qoidalar asosida musobaqalar o'tkazildi va o'sha yildagi muxim voqealar haqida malumot
8. Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o'zgarishlar kiritildi?
9. Xalqaro voleybol fediratsiyasiga sobiq Ittifoq nechanchi yilad azo bo'ldi va qanaqa musobaqalarga qatnasha boshladi?

10. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) ning xabar organi xaqida malumot bering
11. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.

2-MAVZU: O‘ZBEKISTONDA VOLEYBOLNI RIVOJLANISHI. MUSTAQILLIKDAN SO‘NG O‘ZBEKISTON VOLEYBOLNING JAXON ARENALARIDA TUTGAN O‘RNI

REJA:

1. O‘zbekistonda voleybolni rivojlanishi.
2. Mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, O‘zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi.
3. O‘zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish

Tayanch iboralar: *Kongress, Federatsiyas, Respublika , BUSM, «Prinsessa Kubogi».*

Tarixni ajdodlarimiz merosini bilmay turib bugungi kunda baho berish kelajak loyixasini chizish va istiqloq binosini ko‘rishga kirishish boshi berk ko‘chaga kirish extimolidan xoli emas. Shuning uchun har bir sohani bugungi va ertangi istiqbolini ta'minlash mushkil muammodir.

O‘zbekistonda voleybol o‘yini eng ommalashgan sport o‘yinlari qatoriga kirsada, Respublikamizning barcha mintaqalarida u turli darajada obro‘-e'tibor qozonib kelgan. Toshkent shahri va Toshkent viloyatida, vodiy shahar va qishloqlarida voleybol boshqa viloyat tumanlaridagiga nisbatan samaraliroq «hurmat» ga sazavor bo‘lgan.

Bunday vaziyatning sabablari deyarli shu viloyatlar tarixiy-ijtimoiy negizlari bilan bog‘liq deb taxmin qilinsada, lekin masala chuqur izlanishni, mavzuga oid tarixiy ma'lumotlarni ilmiy asosda o‘rganishni taqoza etadi.

Voleybol O‘zbekistonda qachon, qayerda va qanday vaziyatda vujudga kelgani haqida aniq ma'lumot yo‘q. Lekin ayrim taxminlarga qaraganda 1921-24 yillarda voleybol o‘ynini Qo‘qon, Toshkent va Farg‘onada vujudga kela boshlagan. O‘sha davrning sport fahrisi K.Lebedevning hikoyasiga binoan 1924-25 yillarda ko‘pgina yoshlarni doira shaklida joylashib bir-birlariga uzatish o‘yinlari tarqala boshladi.

Qiziq, mazkur davrda voleybol bo‘yicha qabul qilingan xalqaro musobaqa qoidalari ancha takomillashgan bo‘lib maydoncha 9 x 18 m, to‘p bilan faqat uch marta o‘ynash mumkinligi, o‘yinchilar tarkibi bir jamoada 6 kishidan iborat bo‘lishi to‘rni balandligi 243 sm (erkaklar uchun) xisob 15 achkoga yetganda o‘yinining bir bo‘limi (partiyasi) yakunlanishi, to‘pni o‘yinga kiritish-xullas barcha o‘yin qoidalari zamonaviy o‘yin qoidalariga o‘xshash edi.

Shunga qaramay O‘zbekistonda voleybol qoidalari 1924-25 yillarda xali ancha sodda bo‘lgan. O‘sha davrning V.I.Perevoznikov degan sport ixlosmandining aytishicha, 1926 yilda Toshkent shahridagi Chernishyavskiy nomli maktab o‘qituvchisi Moskvadan musobaqa qoidalari, voleybol turi va to‘pini birinchi bor keltirgan. 1927 yilning 26 aprelida esa aynan shu

maktabning voleybol to'garagi jamoasi birinchi rasmiy musobaqa tashkil etib, unda u yuksak maxorat ko'rsatdi va musobaqa g'olibi bo'ldi.

Mazkur musobaqa voleybolni ommaviylashishi va shakllanishida katta burilish kashf etdi. 1927 yilning yoz oylaridan birida voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi o'tkazilib, unda 9 ta voleybol jamoasi bu musobaqada ham g'oliblikni qo'ldan bermadi.

Voleybolni keng ommaviylasha borishiga KIM stadionida o'tkazilib kelgan musobaqalar katta ta'sir ko'rsatdi.

1927 yilda Toshkentda 6 ta voleybol maydonchasi bo'lib Chernishyavskiy va KIM nomli maktablarda Mexanika texnikumida (2 ta) «Metallist» sport to'garagi qoshida va Profinterin yozgi sport kulubida joylashgan edi.

1928 yilda Toshkentda kuzgi voleybol musobaqalari bo'lib o'tdi. Unda 10 erkaklar va 4 ta ayollar jamoalari qatnashgan edi. 1929 yildan boshlab voleybol bo'yicha Toshkent shahar birinchiligi muntazam o'tkazila boshladi.

1930 yillarda «Dinamo» ko'ngilli sport jamiyatida voleybol jamoalari tuzildi. Ilk bor tuzilgan «Dinamo» voleybol jamoasi birinchi murabbiysi B.A.Vorontsov O'zbekistonda voleybolning rivojlanishiga salmoqli xissa qo'shdi. Shu bilan bir qatorda malakali mutaxassislarni yetishmasligi ayniqsa maxalliy millatga mansub yo'riqchi murabbiy va tashkilotchilarni sanoqli bo'lganligi voleybolning uzoq viloyat va qishloqlarda quloq yozishiga xalaqit berib keldi.

Mexnatkashlarni ayniqsa ayollarni jismoniy tarbiya va sportga jumladan voleybolga jalb qilish maqsadida Toshkent shahar kengashi Toshkent Mavze qo'mitasi bilan birgalikda 1929 yil 25 apreldan 15 maygacha Respublika miqyosida Amaliy xaftalik tashkil qilgan edi. Mazkur tadbir sezilarli natijalar berdi.

Jumladan, joylarda jismoniy tarbiya va sport, aksariyat voleybol bilan shug'ulanuvchilar soni keskin ortib borishi ko'zga tashlandi. Ko'pgina joylarda voleybol maydonchalarda va boshqa sport inshootlari barpo etilishi avj olib bordi. O'quv mashq-mashg'ulotlari ishlariga va mutaxassislarning malakasini oshirishga alohida ahamiyat berildi. 1929 yili 30 sentyabrda Samarqandda maxalliy millatga mansub bo'lgan yoshlardan iborat jismoniy tarbiya va sport bo'yicha yo'riqchi-tashkilotchilar tayinlandi.

1933 yilda II O'zbekiston Spatakiadasi o'tkazildi. Erkaklar o'rtasida «Dinamo» va ayollar bahsida «O'ztrans» jamoalari 1-o'rinni egaladi.

1934 yil o'zbek voleybolli uchun muhim burilish yili bo'lib qoldi. Jumladan, o'zbek voleybolchilari birinchi bor Moskvada Sobiq Itifoq birinchiligida ishtirok etdi. Shu yili voleybol birinchi bor O'rta Osiyo va Qozog'iston Spartakiadasi dasturidan o'rin oldi.

1936 yilda Toshkentda «Jismoniy tarbiya turkumi» va «Fizkultura UNI» ochilishi voleybolning yanada ommaviylashishida katta ahamiyat kashf etdi. Bundan tashqari Toshkent moliya-iqtisod institutida voleybol bo'yicha Mashg'ulot va musobaqalar o'tkazishga mo'ljallangan katta sport zali ochildi. Samarqandda shahar ma'muriyati va shahar fizkultura Kengashi qaroriga binoan 60 kishiga mo'ljallangan voleybol sport maktabi ochildi. Shuni ham takidlash o'rinliki, o'zbek voleybolni ilk bor ravnaq topishida A.Sakov, G.L.Keniniev, V.X.Shnurov,

A.A.Bogachinko, B.A.Varantsov kabi murabbiylarni xizmati alohida ahamiyatga ega.

SHuni ham ta'kidlash o'rinliki, o'zbek voleybolini ilk bor ravnaq topishida A.Saakov, G.L.Keshishev, V.X.SHnurov, V.F.SHveduks, A.A.Bogachenko, B.A.Voronsov kabi murabbiylarning xizmati alohida ahamiyatga ega.

Voleybolning yanada ommaviylaishishiga va voleybolchilar mahoratining oshishiga 1939-yilda o'tkazilgan mamlakat birinchiligining Toshkentda tashkil qilingan zonal musobaqalari katta asos bo'ldi.

1970-yildan to 1991-yillargacha o'zbek voleybolchilari talaygina halqaro rasmiy va o'rtoqlik musobaqalarida ishtirok etib kelishgan.

Mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, O'zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi

O'zbekistonda mustaqillik yillarda Yurt boshimiz tomonidan shu sohani ya'ni jismoniy tarbiya va sportni davlat siyosati darajasiga ko'tardi. Xususan voleybol sport turi uch bosqichli sport musobaqalari dasturidan o'rin olgan.

Ushbu sport turi bo'yicha O'zbekiston chempionati kubogi va voleybol federatsiyasi musobaqalari, xalqaro turnirlarda O'zbekistonlik voleybolchi yigit va qizlarimiz faxrli o'rinlarni qo'lga kiritishmoqda.

Ushbu sport turi bilan dunyoda 1 miliyrd kishi voleybol bilan shug'ullanadi. Dunyoda shug'ulanuvchilar soni jihatidan birinchi o'rinda turadi. 221 ta mamlakat Xalqaro voleybol Uyushmasiga a'zo.

Yurtimiz bayrog'ini jaxon, Olimpiya o'yinlari, Osiyo va boshqa xalqaro turnirlarda baland ko'tarib o'zbek degan millatni dunyoga tanitishda voleybol sport o'yini muhim omil bo'lib xizmat qiladi deb umid bildiramiz.

Vatanimizning o'z mustaqilligini qo'lga kiritishi o'zbek voleybolining halqaro miqyosdagi o'rniga ham ijobiy ta'sir ko'rsatdi.

CHunonchi, 1993-yil 24–31-iyulida SHanxay SHahrida o'tkazilgan Osiyo CHempionatida mustaqil O'zbekistonning ayollar milliy terma jamoasi voleybol tarixida birinchi bor ishtirok etib, faxrli 6-o'rinni qo'lga kiritdi. Mazkur chempionatga qadar ushbu musobaqalarga tayyorgarlik maqsadida Amerika Qo'shma SHtatlarining bir necha shaharlarida bo'lib, turli universitetlar voleybol jamoalari bilan o'rtoqlik uchrashuvlarini o'tkazishdi va o'yinlarda muvaffaqiyat qozonishgan edi.

1994-yilda Taylandda o'tkazilgan «Prinsessa Kubogi» musobaqalarida L.Ayrapetyants rahbarligida tashkil etilgan «SKIF-Interkross» klubi qoshida tarkib topgan ayollar voleybol jamoasi ishtirok etib, maqtovg'a loyiq o'yin namoyish etishdi.

1997-yil 21–28-sentabrda Manila SHahrida o'tkazilgan Osiyo CHempionatida ayollar terma jamoasi 6-o'rin, 1998-yilda o'tkazilgan Qozog'iston Respublikasi Prezidenti Kubogi halqaro turnirida 3-o'rin, SHu yili Taylandda o'tkazilgan IX «Prinsessa Kubogi»da 6-o'rin, 1998-yil 24–28-mayda Vetnamda o'tkazilgan X Osiyo Klublararo CHempionatida 3-o'rin, 1999-yil Vetnamda

Janubi-SHarqiy Osiyo CHempionatida 2-o'rin va SHu yili Toshkentda o'tkazilgan «Kubok Mikasa» halqaro turnirida 1-o'rinlarni olishga sazovor bo'lgan.

E'tiborga loyiq joyi SHundaki, istiqoldan so'ng o'zbek voleybolining taraqqiyoti respublikamizda yangicha yo'nalishda davom etishi ko'zga tashlanayotir. Jumladan, 1992-yildan boshlab muntazam o'tkazilayotgan O'zbekiston CHempionati voleybolning yanada rivojlanishiga va ravnaq topishiga katta ta'sir ko'rsatmoqda.

Ayniqsa, so'nggi yillarda tadbiriq etilgan o'quv muassasalari o'rtasida o'tkazilayotgan 3 bosqichli musobaqalar: «Umid nihollari», «Barkamol avlod» va «Universiada» voleybolni o'quvchi-talaba yoshlar o'rtasida keng rivoj topishiga muhim turtki bo'lmoqda.

6-jadval

Istiqoldan so'ng voleybol bo'yicha o'tkazilgan O'zbekiston CHempionatining natijalari

Erkaklar				
T/r	Yillar	1- o'rin	2 o'rin	3- o'rin
1	1993	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«SKIF» (Toshkent)	«Kanop» (Samarqand)
2	1994	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kanop» (Samarqand)	«SKIF» (Toshkent)
3	1995	«MHSK» (CHirchiq)	«SKIF» (Toshkent)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)
4	1996	«Kanop» (Samarqand)	«Viktoriya» (Navoiy)	«MHSK» (CHirchiq)
5	1997	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«MHSK» (CHirchiq)
6	1998	«Kanop» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«JTISI» (Toshkent)
7	1999	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Kesh-kristall» (SHahrisabz)
8	2000	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Progress» (ZarafSHon)	«Kesh-kristall» (SHahrisabz)
9	2001	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtomobilchi» (Qo'qon)	«Progress» (ZarafSHon)
10	2002	«Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Avtoyo'lchi» (Qo'qon)	«Muhandis» (Namangan)
11	2003	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo-AGU» (Andijon)
12	2004	«AGMK» (Olmalik)	«UZI Samarqand Telekom» (Samarqand)	«Parvoz» (Namangan)
13	2005	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Omad» (Toshkent)
14	2006	«Omad» (Toshkent)	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
15	2007	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Dinamo» (Namangan)

16	2008	«UZI-Samarqand» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«O.Akbarov» (Yaypan)
17	2009	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«KGPU» (Qo'qon)
18	2010	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Iqtisodchi» (Andijon)
19	2011	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)	«Yujanin» (Navoiy)
20	2012	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Moliyachi» (Tashkent)	«Yujanin» (Navoiy)
21	2013	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
22	2014	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
23	2015	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«AGMK» (Olmalik)
24	2016	Orient Tashkent	«Uzbektelekom» (Samarqand)	«Yujanin» (Navoiy)
Ayollar				
T/r	Yillar	1- o'rin	2- o'rin	3- o'rin
1	1993	«SKIF» (Toshkent)	Andijon	Farg'ona
2	1994	«Avtomobilchi» (Toshkent)	«RSHVSM» (Toshkent)	Andijon
3	1996	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	Farg'ona
4	1997	«SKIF» (Toshkent)	Navoiy	UzOG
5	1998	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
6	1999	«SKIF» (Toshkent)	Farg'ona	Navoiy
7	2000	«SKIF» (Toshkent)	Namangan	Farg'ona
8	2001	«SKIF» (Toshkent)	Buxoro	Namangan
9	2002	«Yog'-moy» (Farg'ona)	Namangan	Farg'ona
10	2003	«Algoritm» (Toshkent)	«Yujanin» (Navoiy)	«Yog'-moy» (Farg'ona)
11	2004	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Samki» (Samarqand)	«Pedkollej» (Namangan)
12	2005	«To'maris-SKIF» (Toshkent)	«Iqtisodchi» (Samarqand)	«Iqtisodchi» (Namangan)
13	2006	«SKIF» (Toshkent)	«SHifokor» (Navoiy)	«Iqtisodchi» (Namangan)
14	2007	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSSHOR» (Navoiy)
15	2008	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«SDYuSSHOR» (Navoiy)
16	2009	«SKIF» (Toshkent)	«Alanga» (Muborak)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)

17	2010	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«XORAZMKOLLEDJ» (URGANCH)
18	2011	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«XORAZMKOLLEDJ» (URGANCH)
19	2012	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«XORAZMKOLLEDJ» (URGANCH)
20	2013	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«XORAZMKOLLEDJ» (URGANCH)
21	2014	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	Bukrot anDIJON
22	2015	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	Olimp Andijon kollej
23	2016	«SKIF» (Toshkent)	«Nukus ped.insitituti» (Nukus)	«SKIF -2» (Toshkent)

7-jadval

Voleybol bo'yicha «Universiada» musobaqalari natijalari

Erkaklar					
T/r	Yil	O'tkazilgan joyi	I o'rin	II o'rin	III o'rin
1.	2000	Namangan	Toshkent II	Toshkent I	Samarqand viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Navoiy viloyati
5.	2010	Andijon	Andijon viloyati	Navoiy viloyati	Toshkent
6	2013	Buxoro	Toshkent	Samarkand	Xorazm
7	2016	Farg'ona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati
Ayollar					
1.	2000	Namangan	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
2.	2002	Buxoro	Toshkent I	Farg'ona viloyati	Namangan viloyati
3.	2004	Samarqand	Samarqand viloyati	Toshkent I	Namangan viloyati
4.	2007	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Toshkent	Namangan viloyati
5.	2010	Andijon	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Andijon viloyati
6	2013	Buxoro	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Navoiy viloyati

7	2016	Farg'ona	Toshkent	Qoraqalpog'iston Respublikasi	Namangan viloyati

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqarish

O'zbekistonda voleybol taraqqiyotini boshqaruvchi davlat tashkilotlari, ularning tarkibi va shoxobchalari Respublikamizda voleybol taraqqiyotini boshqarish funksiyasini jismoniy tarbiya va sport bo'yicha davlat tashkilotlari tarkibiga kiruvchi tuman, shahar, viloyat shoxobchalari bajaradi.

Sportchi rezervlarni va yuqori malakali sportchilarni yetishtirishni boshqarish mas'uliyati O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport Qo'mitasi qaramog'idagi sport o'yinlari shu'basiga yuklanadi. Bunday Qo'mitalar respublikamizning har bir tuman, shahar va viloyatlarida mavjud bo'lib, ular joylarda voleybol taraqqiyotini ta'minlashga javobgardirlar.

Voleybolni taraqqiy ettirishda, uni yanada ommaviylashtirishda respublika, viloyat, shahar va tuman kasaba uyushmalarining «Ko'ngilli jismoniy tarbiya va sport jamiyatlari» katta ish olib boradi.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida Oliy va O'rta maxsus bilim yurtlari hamda umumiy ta'lim maktablarining o'quv dasturlaridan joy olgan.

Respublikamizning milliy terma jamoalari murabbiylari nafaqat yuqori malakali voleybolchilarni tayyorlash, balki voleybol bo'yicha iste'dodli o'rinbosarlarni yetishtirish tadbirlariga rahbarlik qilishi, ularra nazariy va uslubiy yordam ko'rsatib turishi zarur.

Sport klublarida, BUSM, olimpiya o'rinbosarlarini tayyorlash. BUSMlarda, umumiy talim maktablarida, texnikum va oliy o'quv yurtlarida voleybolni rivojlantirish vazifalari va uning ahamiyati Respublikamizni barcha o'quv yurtlarida voleybol eng ommaviy sport turlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Qishloqlarda, xo'jalik jamoalarida, mahalla markazlarida, maktab va o'quv yurtlarida faoliyat ko'rsatayotgan ko'pdan-ko'p voleybol to'garaklarida mazkur sport turi bilan shug'ullanayotganlarning soni sanoqsizdir.

Voleybol o'quv mashg'uloti sifatida barcha o'quv yurtlarining o'quv dasturidan joy olgan. Voleybolga bunchalik e'tibor kuchliligining sababi uning soddaligi va jismoniy tarbiya tizimda arzon, hammabop vosita ekanligidir.

Umumiy ta'lim maktablarida voleybol V-XI sinflar uchun o'quv dasturiga dars sifatida kiritilgan. Ko'p yillik tajribalar shuni ko'rsatadiki, voleybolchilar mahoratini oshirish va malakali voleybolchilarni yetishtirish maktab o'quvchilarini mazkur o'yin sirlariga maqsadga muvofiq rejaga asosan ommaviy o'rgatish bilan bog'liqdir. Maktab o'quvchilari o'z mahoratlarini maxsus BUSMlarda, olimpiya o'rinbosarlari tayyorlash BUSMlarida yanada «chuqurroq» va kengpoq takomillashtirishlari mumkin.

BUSM va shunga o'xshash maxsus sport maktablari o'z faoliyatlarini asosiy dastur va rejalashtiruv hujjatlari hamda O'zbekiston Respublikasining «Jismoniy tarbiya va sport haqidagi Qonunga» asosan amalga oshiradilar.

Mahallalarda, turar joylarda, yotoqxona, dam olish o'ylari, oromgohlari, dala shiyponlari va sog'lomlashtirish markazlarida voleybol to'garaklarini

tashkil qilish va mazkur sport bilan muntazam shug'ullanish nafaqat barcha yoshdagi aholini jismonan takomillashtirishga yordam beradi, balki ularni salomatligini mustahkamlaydi, bolalarni nojuya ishlarga aralashuvlaridan qaytaradi.

Oliy o'quv yurtlarida, kasb-texnika bilim maskanlari va harbiy qismlarda ham voleybol nihoyatda katta ahamiyatga ega. Oliy o'quv yurtlarida voleybol birinchidan o'quv dasturiga binoan mashg'ulot sifatida joriy etilgan bo'lsa, ikkinchidan shu o'quv yurtlarining sport klublarida faoliyat ko'rsatayotgan voleybol to'garaklarida mashg'ulotlar olib boriladi.

Mazkur o'quv maskanlarida voleybolni keng ommaviylashganini birgina «Studentlar sporti haftaligi» musobaqalaridan ham bilsa bo'ladi.

O'zbekiston voleybol Federatsiyasi, uning tarkibi va ish funktsiyalari

Mamlakatimizda voleybolni ommaviylashtirish, rivojlantirish, uni ravnaq topshirishda O'zbekiston voleybol Federatsiyasi rahbarlik va boshqaruvchi rolni o'ynaydi. Respublikamizning tuman, viloyat va shaharlarida esa bu mas'uliyat joylardagi federatsiyalar orqali amalga oshiriladi.

Federatsiyaning oliy rahbar organi respublika anjumanidir. U mamlakatda voleybolni rivojlantirishning asosiy masalalarini hal qiladi. Federatsiya anjuman tufayli saylangan o'z prezidiumidan (rayosatidan) iborat.

Rayosat o'z navbatida belgilangan ijroiyy qo'mitasiga ega bo'lishi kerak. Qo'mitada federatsiyaning prezidenti rahbarligida direktorat va doimiy hay'atlar tuziladi. Bu hay'atlar quyidagi yo'nalishlar bo'yicha faoliyat ko'rsatadilar:

- moliyaviy - iqtisodiy;
- yuridik-xuquqiy;
- moddiy-texnika ta'minlovi;
- ommaviy -tashkiliy;
- trenerlar kengashi;
- ilmiy-uslubiy;
- sport-texnika;
- bolalar va o'smirlar sporti;
- xalqaro sport aloqalari;
- respublika sport faxriylari kengashi.

Ko'rinib tushibdi, mazkur yo'nalishlarning nomlarining o'zi hay'atning vazifasi, bajaradigan tadbirlari va butun faoliyatlari mazmunini belgilab berib turibdi.

Nazorat savollari:

1. O'zbekistonda voleybol o'yini nechanchi yillarda qae'larda vujudga kela boshlagan?
2. O'zbekistonda ilk bor voleyboldan qanaqa jamoa tuzilgan?
3. O'zbekiston spartakiadasi nechanchi yil o'tkazildi va jamoalar natijalari xaqida malumot bering
4. Mustaqillik yillarida O'zbekiston voleybolida erishgan natijalar xaqida malumot bering.

5.O'zbekiston voleybol federatsiyasi,uning tarkibi ish funksiyalari haqida malumot.

3-MAVZU:VOLEYBOL SPORT TURINING MAYDONI VA JIXOZLARINI O'LCHAMLARI HAQIDA NAZARIY MALUMOT

REJA:

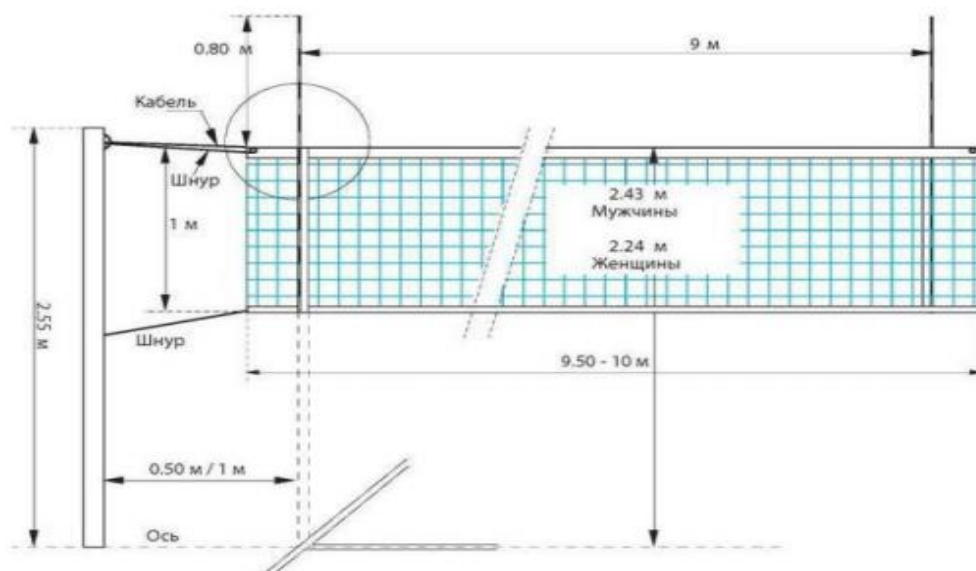
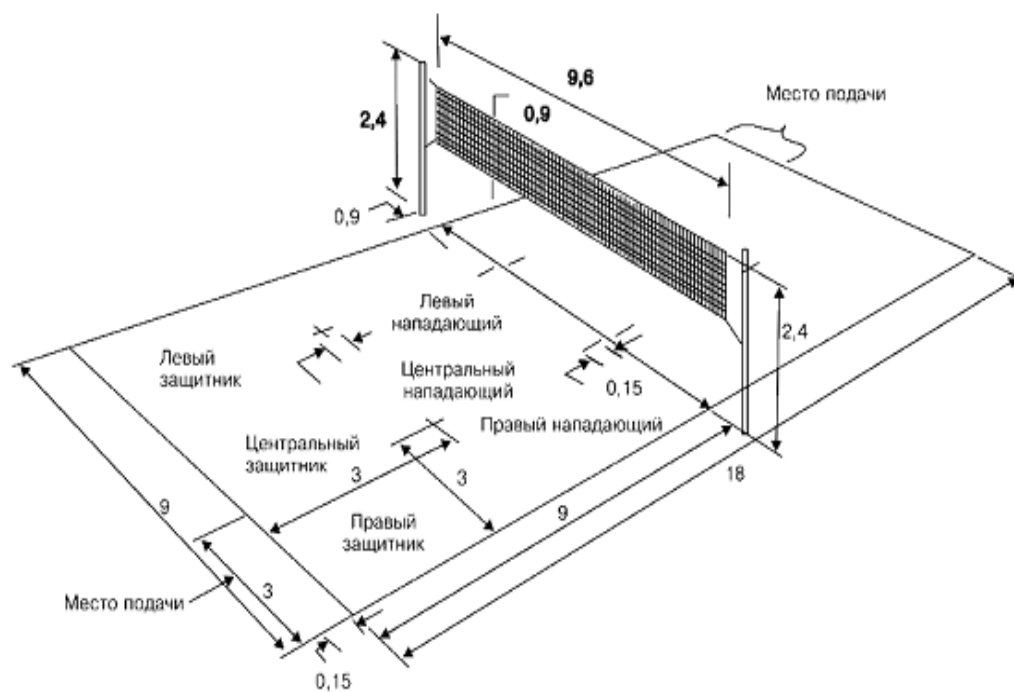
1. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchamlari
2. Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o'yin qoidalarining qisqacha izoxi.
3. Voleybol musobaqasining nizomi, talabnomasi, bayonnomasi xamda xisobotining yozilish tartibi.

Tayanch iboralar: *Partiya, taymbreyk, FIVB,antenna, volley ball.*

VOLEYBOL (FIVB)

VOLEYBOL (FIVB) -(ing. volley ball, volley — urib qaytarmoq va ball — koptok) — jamoa bo'lib o'ynaladigan sport o'yini; o'rtasidan to'r bilan (erkaklar musobaqasi uchun 2,43 m va ayollar musobaqasi uchun 2,24 m balandlikda) bo'lingan 9x18 metrli maydonchada o'ynaladi. Bir jamoa 6 kishidan iborat bo'lib, 2 jamoa o'ynaydi. O'yinchilar o'pni qo'l bilan urib, raqib maydoniga tushirishga harakat qiladilar. Koptokni uch urishda raqiblar tomoniga o'tkazish lozim. Musobaqa 3 yoki 5 qur o'ynaladi. Voleybol AQShda paydo bo'lgan (1895).

Xalqaro federatsiya (FIVB; 1947 yili asos solingan) ga 180 dan ortiq mamlakat a'zo. 1964 yildan Olimpiya o'yinlari dasturiga kiritilgan, 1949 yildan jahon birinchiliklari o'tkaziladi. Voleybol O'zbekistonda 1920 yildan o'ynaladi. O'zR 1991 y. Xalqaro voleybol federatsiyasiga, 1992 yili Osiyo voleybol konfederatsiyasiga a'zo bo'lib kirdi. O'zbekistonda bu sport turi bilan 700 mingdan ortiq kishi muntazam shug'ullanadi. U maktablarda ommaviy tus olgan, jismoniy tarbiya bo'yicha dasturning ajralmas qismi hisoblanadi.





Волейбольный мяч



Размеры:

- Окружность – 65-67 см
- Вес мяча-260-280г.
- Давление от 0,30 до 0,325 кг/см².

Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o'yin qoidalarining qisqacha izohi

Voleybol o'yinining dastlabki rasmiy o'yin qoidalari 1897 yilda Amerikalik doktor A.Xolsed rahbarligida ishlab chiqilgan. Mazkur qoidalarni ayrim bandlari quyidagilardan iborat bo'lgan:

- maydonchani o'lchami 7,6 x 16,1 m;
- turni balandligi 198 sm;
- to'pni og'irligi 340 g;
- o'yinchilar tarkibi chegaralanmagan;
- to'p o'yinga maydonchani o'ng tashqi qismida joylashgan 1x1 metrli to'rtburchak shakldagi joydan bir oyoqda turib kiritilgan va hokazo.

Voleybolning borgan sari ommaviylasha borishi va ishtirokchilarning o'yin mahorati shakllana borishi bilan bir qatorda musobaqa qoidalari ham o'zgarib, takomillashib borgan.

1900 yil - hisob 21 ochkogacha, turni balandligi 213 sm;

1912 yil - maydoncha 10,6 x 18,2 m, tur - 228 sm;

1917 yil - xisob -15 ochko, tur- 243 sm;

1918 yil - o'yinchilar soni bir jamoada - 6 ta;

1922 yil - to'pni faqat 3 marta o'ynash, maydoncha 9,1 x 18,2 m;

1925 yil - to'p 66-69 sm, og'irligi 275-285 g, maydoncha 9 x 18 m;

1934 yil - tur ayollar uchun - 224 sm.

3amonaviy voleybol musobaqaning qoidalari haqida qisqacha ma'lumotlar:

-maydoncha 9 x18 m, chiziqlar kengligi 5 sm;

-o'yin maydonini chegaralovchi antennalarning balandliri 180 sm;

- turning balandligi erkaklar uchun 243 sm, ayollar uchun 224 sm;

- to'pni aylana uzunligi 66 sm, diametri 21 sm, og'irligi 270 gr;

- har partiyada 6 o'yinchi almashinuviga ruxsat beriladi.

Asosiy o'yinchi 1 marta almashtirilishi va qaytib o'yinga tushishi mumkin:

- o'yin Z yoki 5 partiyadan iborat bo'ladi;

- har partiyada hisob 25 gacha, agap 23:23 bo'lib qolsa, ikki to'p farq qilgunga qadar o'ynaladi. Beshinchi partiyada xisob 13:13 bo'lsa, 15:13 da o'yin tugaydi, 14:14 bo'lsa ikki to'p farq qilgunga qadar davom etadi.

- to'p kiritishda: chiziq bosilsa, to'pni irg'itmasdan o'yinga kiritilsa, to'p kiritish navbati buzilsa, to'p turga yoki begona nredmetlarga tegsa, to'p kiritish jarayoni 5 soniyadan ortsa;

- to'p uzatish va qabul qilishda: to'p bir vaqtini o'zida yoki ketma-ket bir o'yinchi tomonidan 2 marta o'ynalsa, ilib uzatilsa, yoki qabul qilinsa, bir jamoa o'yinchilari (to'siqdan tashqari) 3 martadan ortiq to'p bilan harakat qilsalar;

- zarba va to'siq qo'yishda: o'yinchi turga tegib ketsa, o'rta chiziqdan o'tib ketsa, to'pni ilib o'ynalsa, to'p antennadan tashqari yoki antennaga tegib ketsa, raqib tomondagi to'p o'ynalsa.

Qoidalar rasmiy holda to'liq 1946 yilda joriy etilgan, lekin 1951 yilda kelib Marselda FIVB Kongressi tomonidan tasdiqlandi.

1947 yil - erkaklar o'rtasida o'yin 5 partiyadan iborat

1950 yil - ayollar o'yini 5 partiyadan iborat

1952 yil - tanaffus 1 partiyada 2 marta

1957 yil - tanaffus 1 min.dan 30 sek.gacha qisqaradi

1961 yil - o'yinni almashtirish 6 taga oshdi

1965 yil - to'siq qo'yuvchi qayta o'ynashi (to'pga tegishi) mumkin, u qo'llarini raqib tomoniga o'tkazishi mumkin

1970 yil - antenna 180 sm

1976 yil - kiritilgan to'pga to'ciq qo'yish hozir to'pni og'irligi 270yo 10g, doiraviy uzunligi 66yo 1 sm

1980 yil - to'p ichidagi basim $R_{qO,4} = 0,45 \text{ kg/sm}^2$

1984 yil - to'pni qabul qilishda tanani beldan baland joyi bilan bir necha bor «tegish» mumkin, to'p o'yinga kiritilayotganda uni to'sish bekor qilinadi.

1988 yil - enr yuqori hisob 17 gacha, hal etuvchi partiya taymbreyk tarzida ochkolar soni 2 ta farq bulgyncha davom etadi.

1992 yil - to'p tanani tizzadan yuqori barcha joyiga tegishi mumkin.

1996 yil - to'p tanani barcha joyira tegishi mumkin. Hisob 25 gacha, hal qiluvchi partiyada 15 gacha. Har partiyada hisob 8 va 16 bo'lganda 2 ta bir daqiqadan texnik tanaffus beriladi. Jamoalar har partiyada 2 martadan 30 sek.dan tanaffus olishlari mumkin. To'p kiritish 9 metr oralig'ida ijro etilishi mumkin.

3amonaviy voleybol maydonchasini o'lchamlari 9x18 m. To'rni uzunligi 9,5 m, kengligi 1m, kataklari 10x10 sm. Maydoncha chiziqlarini kengligi 5 sm. Antennasi balandligi 180 sm. O'yin qoidalarini atroflicha talqini maxsus bo'limda yoritiladi.

Hakamlarning tarbiyaviy ahamiyati. Hakamlarning va hakamlilik qilishning oliy maqsadi nafaqat musobaqa ishtirokchilarining o'yin qoidasiga amal qilishlarini nazorat qilish, balki aynan shu o'yinchilarni tarbiyalashdan iboratdir. Ularda o'yin va munosabat intizomini shakllantirish hamkorlik, bir-birlarini qo'llab quvvatlash, o'zaro hurmat, odob va ma'naviy hislat va tuyg'ularni uyg'otish hakamlarning burchidir.

Albatta, hakam musobaqa qoidalariga, umuman voleybolga oid barcha yangilik, so'nggi ma'lumotlardan xabardor bo'lishi darkor. Musobaqa nizomini, o'yinlar o'tkaziladigan joylarning shapt-sharoitini, meteorologik va moddiy-texnika imkoniyatlarini va hokazo masalalarni bilishi shart.

Hakamni obro'yi - uni kasbiy malakasida, bilimida va ayniqsa odil, adolatli hakamlilik qilishidadir.

O'yinchilar o'yin itizomi buzganda, musobaqa qoidalariga rioya qilmay hakam bilan tortishsa, ularga jazo berish o'z vaqtida amalga oshirilishi zarur.

Jazo «ayb»ga yarasha bo'lishi shart. Bordiyu hakam xatoga yo'l quysa, u o'z vaqtida bu xatoni bo'yniga olishi kerak va adolatni tiklashi zarur.

Hakam nafaqat o'yin davomida o'z odobi bilan namuna bo'lishi, balki u boshqa joylarda ham o'zini tuta bilishi kerak.

Hakamlar:

- birinchi hakam (minbardagi hakam)
- ikkinchi hakam
- hakam-kotib
- axborot beruvchi hakam
- 4 ta chiziq hakamlari

- 6 ta to'p uzatib turuvchilar hakamlarning har birini o'z vazifasi, xuquqlari, hakamlilik qilish joylari va vositalari mavjud. Ularni atroflicha talqini ma'ruzada og'zaki va o'quv filmlari yordamida bayon qilinadi, tushuntiriladi.

Musobaqa o'yini oldidan 20-30 min maydonchani, anjom (to'p, tur, maydon chiziqlari), hakamlarni kiyim-bosh, tayyorgarligi, xullas o'yinni o'tkazishga nima, kim, qancha kerak bo'lsa, hammasini muhayyoligi birinchi hakam tomonidan tekshirilishi kerak va zaruriyat bo'lsa ta'minotni oshirish talab qilinishi shart.

Musobaqa Nizomi

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi Nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu Nizom voleybol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa birorta shkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi Nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi.

Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rishi uchun 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 mazkur musobaqa uni o'tkazayotgan tashkilotning obro'siga putur yetkazadi va keraksiz nizolaeni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa Nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali - bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uniAg 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 hokazolar).
8. Jamoalami va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. 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.
11. O'yinchilarni intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.
12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

TALABNOMA

_____ tumani _____ umum o'rta ta'lim maktabining _____
sinflar o'rtasida voleybol (erkaklar, qizlar) maktab birinchiligiga
_____ jamoasining

TALABNOMASI

№	O'yinchilarning F.I.Sh	Tug'ilgan yili	Sport unvoni	Shifokor ruxsati
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Shifokor: _____

Voleybol musobaqasiga _____ kishiga ruxsat etildi.

Maktab rahbari: _____

Sportning "Voleybol" turi bo'yicha o'smirlar, qizlar o'rtasida
_____ o'tkaziladigan musobaqalar

BAYONNOMASI № _____

"_____" 20__ yil.

A _____

_____ shaxar, tuman, qishloq
B _____ jamoat tarkibi

№	O'yinchilarning F.I.Sh	№	Imzo	№	O'yinchilarning F.I.Sh	№	Imzo
1							
2							
3							
4							

	Jamoa sardori						

1-Bo'lim				2-Bo'lim				3-Bo'lim				4-Bo'lim				5-Bo'lim			
A		B		A		B		A		B		A		B		A		B	
1		1		1		1		1		1		1		1		1		1	
2		2		2		2		2		2		2		2		2		2	
3		3		3		3		3		3		3		3		3		3	
4		4		4		4		4		4		4		4		4		4	
5		5		5		5		5		5		5		5		5		5	
6		6		6		6		6		6		6		6		6		6	
7		7		7		7		7		7		7		7		7		7	
8		8		8		8		8		8		8		8		8		8	
9		9		9		9		9		9		9		9		9		9	
10		10		10		10		10		10		10		10		10		10	
11		11		11		11		11		11		11		11		11		11	
12		12		12		12		12		12		12		12		12		12	
13		13		13		13		13		13		13		13		13		13	
14		14		14		14		14		14		14		14		14		14	
15		15		15		15		15		15		15		15		15		15	
16		16		16		16		16		16		16		16		16		16	
17		17		17		17		17		17		17		17		17		17	
18		18		18		18		18		18		18		18		18		18	
19		19		19		19		19		19		19		19		19		19	
20		20		20		20		20		20		20		20		20		20	
21		21		21		21		21		21		21		21		21		21	
22		22		22		22		22		22		22		22		22		22	
23		23		23		23		23		23		23		23		23		23	
24		24		24		24		24		24		24		24		24		24	
25		25		25		25		25		25		25		25		25		25	

1-Bo'lim _____ hisobida _____ jamoasi g'alaba qozondi.

2-Bo'lim _____ hisobida _____ jamoasi g'alaba qozondi.

3-Bo'lim _____ hisobida _____ jamoasi g'alaba qozondi.

4-Bo'lim _____ hisobida _____ jamoasi g'alaba qozondi.

5-Bo'lim _____ hisobida _____ jamoasi g'alaba qozondi.

Hisobchi xakam: _____
(F.I.Sh)

Musobaqa bosh xakami: _____

Maydondagi xakam: _____

X I S O B O T

Musobaqa o'tkazish

Termiz shahar

1. O'tkazish _____

Musobaqa O'tkazildi _____

Qatnashgan jamoalar _____

2. Musobaqaga ruxsat etilganlar _____

Erkaklar _____

Xotin qizlar _____

3. G'olib jamoalar:

1. _____

2. _____

3. _____

4. Shaxsiy birinchilik g'oliblari:

Bosh xakam: _____

Bosh kotib: _____

Nazorat uchun savollar:

1. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchami xaqida malumot.
2. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o'yin qoidalarini tasniflab bering.
3. Voleybol musobaqalarining nizomi qanday tuziladi ?

4-MAVZU: VOLEYBOL O'YINI TEXNIKASI TASNIFI

REJA:

1. O'yin texnikasi asoslari
2. Hujum texnikasi
3. Ximoya texnikasi

Tayanch itoralar: Potensial, faza texnika, biodinamik, Xudo Zevs.

Voleybol o'z mohiyati, mazmuni va xususiyati bilan boshqa sport o'yinlaridan far qiladi. Voleybol o'yini nisbatan kichik bo'lgan, yani o'rtasidan teng ikkiga bo'lingan 18x9 metrli to'g'ri burchakli to'rtburchak shaklidagi maydonchada

amalga oshiriladi. Zamonaviy voleybol turli o'yin malakalari va taktik kombinatsiyalarga nihoyatda boy bo'lib, o'ta katta shiddat va tezlikda o'tadi. Binobarin, voleybolning yuqorida zikr etilgan o'ziga xos xususiyatlari o'yinchilardan mukammal takomillashgan texnik mahorat talab qiladi. Musobaqa o'yinlarida texnik mahorat qanchalik keng va tashqi tahsirlarga nisbatan mukammal shakllangan bo'lsa, shunchalik g'alabani qo'lga kiritish imkoni ko'p bo'ladi.

O'yin texnikasi – bu bir vaqtning o'zida ketma-ket va muayyan maqsadli tartibda ijro etiladigan ixtisoslashgan harakat yoki harakatlar majmuasidir. O'yin texnikasi – harakatni aniq tez, yengil, vaziyatga muvofiq kam kuch sarf yetib yuqori samarada bajarishga mo'ljallangan bo'lishi lozim.

«Texnika» atamasi yunoncha (texnus) so'z bo'lib, juda keng ma'noda foydalaniladi va o'zbek tilida «sanhat» tushunchasini anglatadi. Miloddan avvalgi 776-yildan boshlab har 4 yilda Yunonistondagi Olimp tog'larining yetagida joylashgan Olimp qishlog'ida Xudo Zevs sharafiga o'tkaziladigan umumyunon bayram musobaqalari ishtirokchilari 2 g'ildirakli aravachada poyga, mushtlashish, beshkurash sporti bo'yicha o'z sanhatlarini (texnikasini) namoyish yetganlar.

Qizig'i shundaki, har bir ishtirokchi musobaqadan oldin o'z qaddi-qomatini, mushaklarini shakllanganligi va boshqa shu sportga oid xislatlarni namoyish qilishi mazkur musobaqaniqng shartlaridan biri bo'lgan. Demak, muayyan sport turi bilan shug'ullanish natijasida odamning qaddi-qomati, mushaklari va organizmning jamiyki barcha organlari shakllanadi, binobarin sportchining texnik mahorati, sanhatini takomillashishi tahminlanadi.

Texnikaga oid barcha vositalar borki (samolyot, avtomobil, raketa, televizor, sovutgich, soat va hokazo), ularning texnik pasporti mavjud bo'lib, unda mazkur vositaning texnik ko'rsatkichlari va o'lchamlari berilgan bo'ladi. Sportda ham muayyan harakat malakasining o'ziga xos texnik ko'rsatkichlari, o'lchamlari va uni ijro yetishda shakllangan texnik tartibi mavjuddir.

Voleybol o'yini texnikasi o'yinni olib borish uchun zarur bo'lgan harakat usullari majmuasidan iboratdir. Harakatlar texnikasi turli vaziyatlarda maqsadga muvofiq samarali harakat qilish bilan baholanadi. O'yindagi har bir texnik usulni bajarish bir-biri bilan uzviy bog'langan harakatlanish tizimidan tashkil topadi. harakat texnikasi harakat vazifalarini muayyan usul bilan hal qilish uchun zarur va yetarli bo'lgan harakatning dinamik va kinematik xususiyatlaridir (kuchlarning muayyan izchilligi, gavdaning ayrim qismlari o'rtasidagi muvofiqlik va shu kabilar).

Texnikaning asosiy qismi – malum bir harakatdagi asosiy mexanizmmning eng muhim va hal qiluvchi qismidir. Texnikaning asosiy qismini bajarish nisbatan qisqa vaqt oralig'ida katta kuch sarflanishi bilan ifodalanadi.

Texnikaning detallari – harakatning asosiy mexanizmmni buzmaydigan ikkinchi darajali xususiyatdir. Texnika detallari turli sportchilarda turlicha bo'lib, bu ularning morfologik va funksional imkoniyatlariga bog'liq bo'ladi.

Texnik harakatlarni bajarishda harakatlarning vaqt jihatdan malum bir fazalari farqlanadi. Odatda, harakatlarning uch fazasi: tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi fazalarini belgilab qo'yish mumkin.

Tayyorgarlik fazasining ahamiyati harakatni bosh fazada bajarish uchun qulay sharoit yaratishdan iborat. Bu sharoitlar yugurib kelish, sakrash, aylanma harakatlarni

(to'siq qo'yganda, koptokni o'yinga kiritganda, hujum zarbasini berishda) bajarish bilan yaratiladi. Asosiy fazadagi harakatlar bevosita asosiy harakat vazifalarini hal qilishga qaratiladi. Biodinamik nuqtayi nazardan bu fazadagi eng muhim narsa harakatlantiruvchi kuchlardan tegishli vaziyatda, tegishli yo'nalishda samarali foydalanishdan iboratdir.

Yakunlovchi fazadagi harakatlar gavda muvozanatini saqlash maqsadida so'nib boradi yoki keskin tormozlanadi. Voleybol juda dinamik o'yin bo'lganligi sababli voleybolchi turli texnik usullarni egallashi, o'yin vaziyatidan kelib chiqqan holda ularni tanlay olishi va uni tez, aniq bajarishi lozim. Bu esa o'yinchining texnik mahoratini belgilaydi.

Yuqori texnik mahorat belgilari quyidagilar bilan ifodalanadi:

- harakat usullarining aniq va samarali bajarilishi;
- xalal beruvchi omillar (charchash, tashqi sharoitning salbiy tahsirlari) mavjudligida harakatlarning bajarilish barqarorligi;
- raqib harakatlariga qarab javob harakatlarini tanlash, ularni qayta qurish va bunda harakat qismlarini boshqara olish;
- usullarning bajarilish ishonchliligi.

Voleybol taraqqiyotining har xil davrlarida texnik harakatlarni bajarish usullari, talablari, shakli, mazmuni o'zgaradi va takomillashib boradi. Texnik usullarning o'zgarishiga o'yin qoidalarining o'zgarishi, taktik harakatlarning takomillashuvi, o'yinchilar jismoniy tayyorgarligi darajasining o'sib borishi asosiy sabab bo'ladi. Hujum va himoyadagi o'yin dinamikasining o'sishi, harakatlar potensialining oshib borishi, hujum va himoyadagi kombinatsiyalar kengayishi ham texnik usullarni yangilashga yoki qayta qurishga turtki bo'ladi.

SHunday bo'lsa-da, o'yin texnikasida foydalaniladigan usullarning bundan-da samaraliroq imkoniyatlari yo'q deb bo'lmaydi. Malakali sportchilarning funksional va jismoniy imkoniyatlari o'yin texnikasiga yangi, ilg'or usullarni kiritish va uni ro'yobga chiqarish uchun imkoniyat yaratadi.

O'yin texnikasini tasniflash – ularni shakli, mazmuni, qo'llaniladigan usullarning nimaga mo'ljallanganligi, harakatlarning bir-biriga bog'liqligi, harakatlarning kinematik va dinamik tuzilishiga qarab mahlum guruhlar va bo'limlarga ajratishdir.

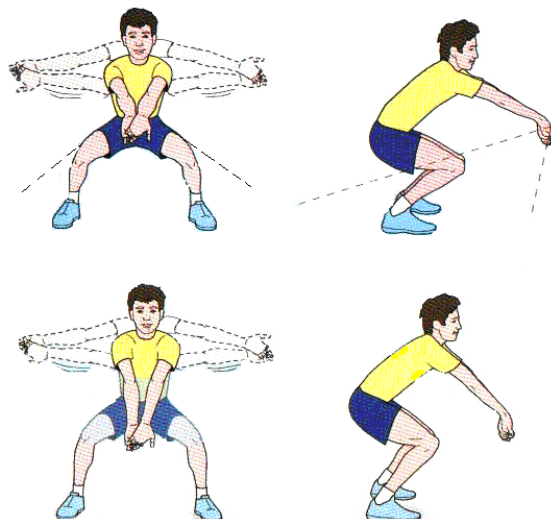
Voleybol texnikasi ikkita katta bo'lim: hujum va himoya texnikalariga bo'linadi. O'z navbatida, yuqoridagi bo'limlar ham texnik usullarning shakli va mazmuniga ko'ra bir qancha guruhlariga bo'linadi. har bir guruhda texnik harakatlarning o'ziga xos bajarish usullari mavjud bo'ladi (3-andoza).

Hujum texnikasi

Holat va harakatlar. Voleybol o'yinida o'yinchilar to'p bilan qisqa vaqt ichida harakat qilishlari lozim. SHu sababli u yoki bu o'yin sharoitida o'yinchi to'p bilan o'ynashi uchun yuqori tayyorgarlik ko'rishi talab etqiladi. SHu masadda turli harakat usullarini bajarish uchun turlicha holatlarni egallash kerak.

Hujum zarbasini berish va to'siq qo'yishda – baland, o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda – o'rta, hujum zarbasini yoki to'siqdan pastlab qaytgan to'pni qabul qilishda – past (3-rasm) holatlar yegallanadi. Bunda UOM (umumiy og'irlik

markazi)ning holati navbatdagi harakatning xususiyatiga bog'liq bo'ladi. SHuni am tahkidlash o'rinli, o'yinchining bo'yi va uning koordinatsion obiliyati UOMga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. SHuning uchun ham samarali turish holati shunday bo'lishi kerakki, bunda UOM tezda tayanch chegarasidan chiqilib, zarur *harakatlanish* va faoliyat ko'rsatish imkoniyatini bera olsun.

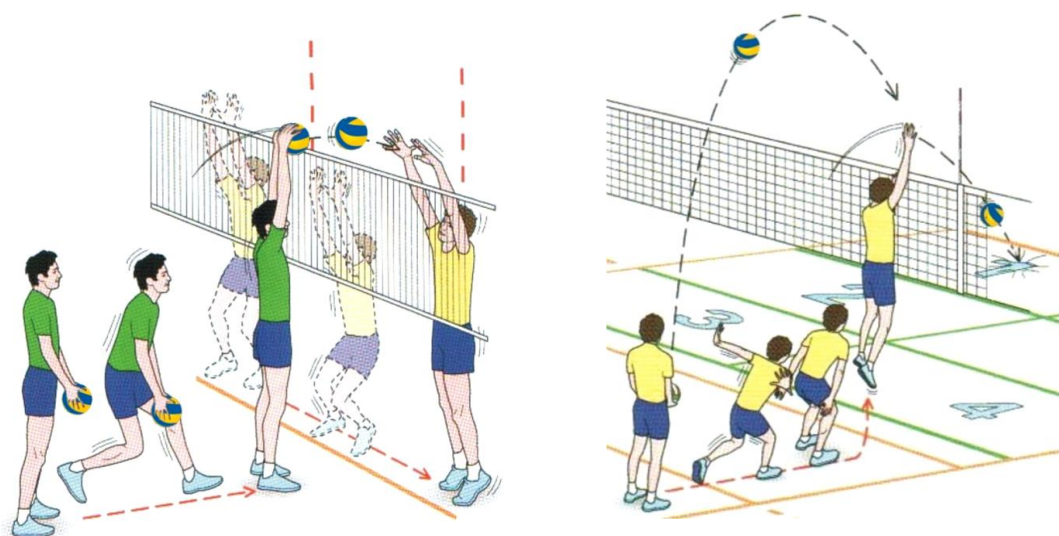
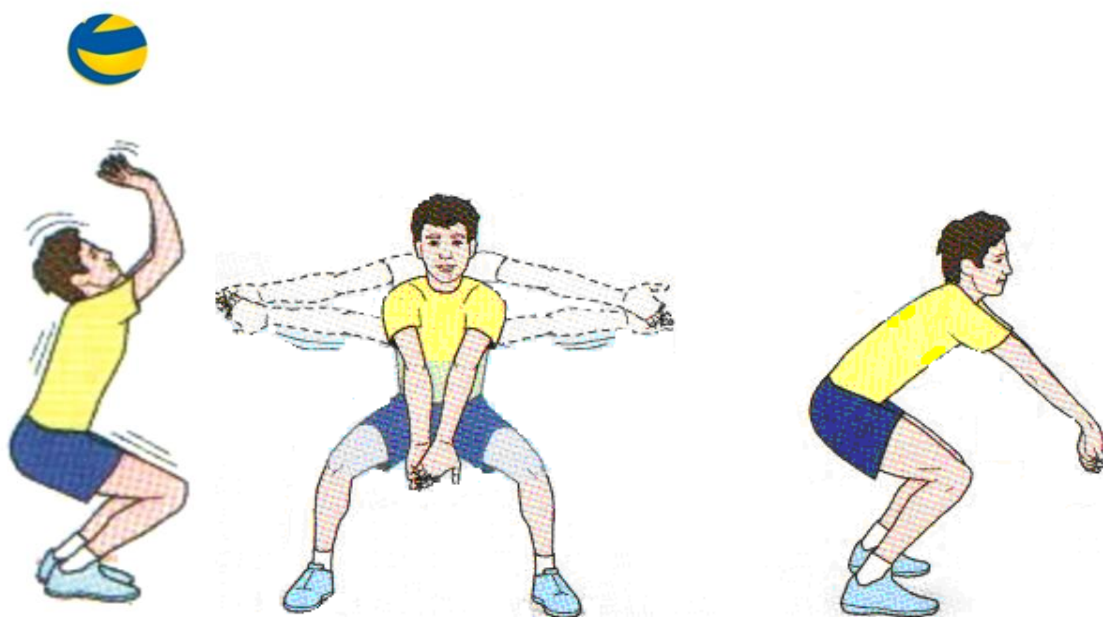


3-rasm.

Turish holatlari navbatdagi harakatlarning qo'llanqilish xususiyatiga qarab statik (o'yinchining harakatsiz) yoki dinamik (asosiy tayanchni bir oyodan ikkinchisiga o'tkazish bilan to'pni qabul qilish, hujum zarbasini berish yoki to'siq qo'yishni kutishda) holatlarda bo'ladi. Bu turish holatlarida qo'llar bel barobarida, barmoqlar kaftlarga aragan, gavda esa bir oz oldinga yegilgan bo'ladi. Gavda yerkin hholatda bo'lishi kerak.

Harakatlanish. O'yinchi ma'lum bir texnik usulni bajarish uchun maydon bo'ylab harakatlanadi. Bunda usul va o'yinning vaziyatiga bog'liq holda, adam tashlab (oldinga, orqaga, yon tomonga), sapchib, sakrab, yugurib, yillib turli harakatlarni amalga oshiradi. adam tashlash va yugurish bilan ilinadigan harakatlar birmuncha yumsho (UOM tebraniqshining sustligi sababli) bo'ladi. Yon tomonga adamlashdan ko'p hollarda katta bo'lmagan masofani bosib o'tish bilan to'siq qo'yganda, hujum zarbasini qabul ilganda yoki to'siqdan o'z yo'nalishini o'zgartirib qaytgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. harakat doimo kerakli harakat yo'nalishiga yain bo'lgan oyodan boshlanadi. Sapchib, sakrab, yugurish bilan bo'ladigan harakatlardan tez javob harakatlarini amalga oshirishda qo'llaniladi. Ko'rib chIlgan harakatlardan ko'p hollarda umumiy birlikda ham foydalaniladi.

Dastlabki holatlar. Dastlabki holatlar u yoki bu texnik usullarni bajarishga tayyorgarlik fazasini belgilaydi. Dastlabki holatlarni egallashning bajarilishi kutqilayotgan harakatni bajarish uchun qulay sharoitni va harakatlanishni tahminlashi darkor. Texnik usulning bajarilishidan qat'iy nazar, dastlabki holatlar birmuncha statikligi bilan farqlanadi: to'pni uzatishdan oldin (4 a-rasm), pastdan to'pni qabul qilishda (4 b-rasm), to'siq qo'yishda (4 v-rasm) va hujum zarbasini berishda (4 g-rasm).



4-rasm

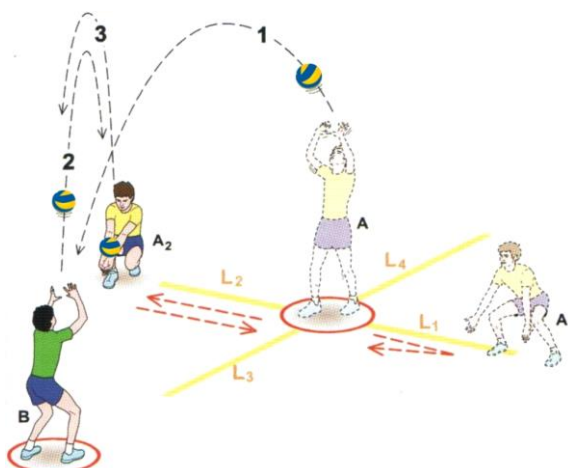
To'p uzatish-Bu texnik usul orqali hujumni tashkil qilish va amalga oshirish uchun qulay sharoit yuzaga keltiriladi. To'pni: tayanch hholatdan ikki qo'llab, sakrab ikki qo'llab, sakrab bir qo'llab, orqaga yillib turib ikki qo'llab uzatish mumkin. Oxirgi usuldan voleybholda kamdan-kam, keskin holat yuzaga kelganda foydalaniladi.

Yo'nalishi bo'yicha to'p uzatishlar (to'p uzatuvchiga nisbatan) Quyidagicha bo'ladi: oldinga, o'z ustiga, orqaga.

Uzunligi bo'yicha: uzun – zonalar osha; qisqa – zonadan zonaga; qisqartirilgan – zona doirasida.

Balandligi bo'yicha: baland – 2 m dan yuqori, o'rtacha – 2 m gacha, past – 1 m gacha. Yuqoridagi ko'rsatkichlarga bog'liq holda to'pga sekin, tez va katta tezlanish beriladi. To'pni to'rga yain – 0,5 m gacha va uzoq – 0,5 m dan orti masofada berish mumkin.

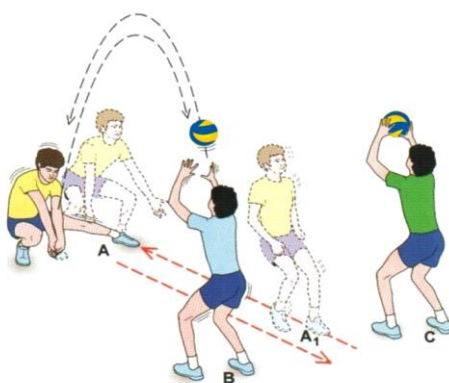
To'pni uzatish texnikasi dastlabki holat, qo'lning to'pga qarama-qarshi harakati, amortizatsiya va to'pni yo'naltirishdan iborat bo'ladi. Dastlabki hohlatdan to'p tomon harakatlangandan so'ng voleybolchi vertikal hohlatda, oyoqlarining buqilish darajasi to'p yo'nalishining balandligiga va uchish tezligiga bog'liq holda, oyo kaftlari parallel yoki bir oyo (asosiy qo'lga nisbatan qarama-qarshi) bir oz oldinda bo'ladi. qo'llar oldinga chiqariladi, barmoqlar oval shaklini osil ilgan bo'ladi (5-rasm).



5-rasm

Qo'llar to'p bilan yuz tepasida to'qnashadi. Bunda bosh barmoq asosiy nagruzkani qabul qiladi, ko'rsatkich barmoqlar esa zarba berishda asosiy bo'ladi. O'rta barmoq kamroq ravishda, nomsiz va jimjilo asosan to'pni yon tomondan ushlab turishga xizmat qiladi. To'pga yo'nalish berishda qo'l, oyoq va gavda mushaklarini kuchlanishi o'zaro birgalikdagi yaxlitlik bilan izohlanadi. Bunda *gavdaning* UOM birmuncha yuqoriga–oldinga ko'chadi va *gavdaning* og'irligi ikki oyoqning uchiga tushadi. qo'llar to'pni uzatish oxirida to'liq to'g'rilangan hohlatda bo'ladi.

Murakkab hujum kombinatsiyalarini tashkil qilishda, to'p baland berilganda yoki to'pning uchish vaqtini kamaytirish maqsadida sakrab to'p uzatish usulidan foydalaniladi. Bu hohlatda qo'llar bosh ustidan birmuncha baland ko'tariladi va qo'llarning faol ishlashi hisobiga sakrashning yuqori nutasidan to'p uzatqiladi. Xuddi shu hohlatda *qisqa* to'p uzatishda asosiy harakat qo'l barmoqlarining faol ishlashi hisobiga amalga oshiriladi (6-rasm).



6-rasm

To'pni orqa tomonga (mo'ljalga orqa tomon bilan turganda) uzatishda o'yinchi to'pning tagiga kirib boradi. Bunda qo'lning orqa kaft qismi bosh orqasigacha ko'tariladi. To'p uzatish qo'llarni tirsak qismida bukib-yozish hisobiga bajariladi, gavda orqaga-yuqoriga harakatlanadi, bunda harakat umurtqa pog'onasining ko'krak va bel qismlarining buqilishi hisobiga bo'ladi (7-rasm). Sakrab orqaga to'p uzatish xuddi tayanch hholatda orqaga to'p uzatish kabi bajariladi. To'p uzatishning yeng murakkab usuli bu sakrab bir qo'l bilan to'p uzatishdir. Bu usul to'p to'r ustiga kelib olgandagi murakkab sharoitda bajariladi. Bu holda qo'l tirsaklarda bukilib, oldinga chiqariladi (8-rasm). Kaftlar oldinga qaratiladi, barmoqlar bukilib, tarang olg'a keltiriladi. To'p uzatish tirsak qo'lnining bukib-yozqilishi hisobiga bajariladi.



7-rasm

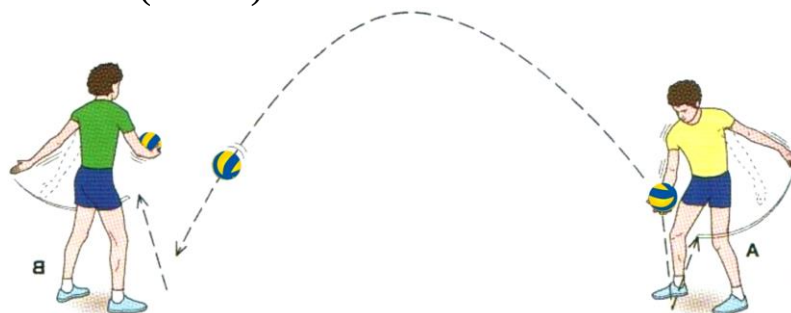
8-rasm

To'p kiritish-Bu texnik usul orqali to'p o'yinga kiritiladi. Bu usulning asosiy masadi to'pni raqib jamoasiga iloji boricha iyyin ilib berishdir. SHuning uchun bu usul hujum texnikasining vositasi bo'lib hisoblanadi. To'pni kiritish dastlabki hholatdan va uchta ketma-ket fazalar: tayyorgarlik (to'pni tashlash, qo'lni silkish), asosiy (zarba berish) va yakunlovchi (qo'lni tushirish va keyingi harakat) fazalardan iborat.

Voleybholda pastdan to'ri, yuqoridan to'ri, yondan yuqoridan va sakrab to'ri to'p kiritish usullari mavjud.

Bu usullarni bajarishda to'pga zarba berish turli tarzdagi ketma-ketlikda bajariladi. Birinchi navbatda to'pga aylanma harakat berish, so'ngra aylanma harakat bermasdan to'p kiritish (birmuncha murakkab bo'lgan ligi sababli) usullari o'rgatqiladi yoki takrorlanadi.

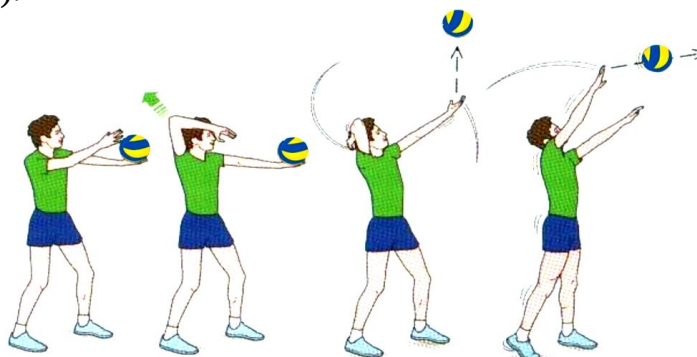
Pastdan to`ri to`p kiritish. O`yinchi oldinga yengashib, oyoqlarini tizza qismida bukkani, bir oyoini (zarba beruvchi qo`lga nisbatan qarama-qarshi) oldinga chiqargan holatda turadi (9-rasm).



9-rasm

To`p tirsak qismida bir oz bukilgan qo`l bel barobarida ushlab turiladi. To`p gavdaga nisbatan 20-30 sm oraliqda tashlanadi. Zarba berishda qo`l keskin ravishda orqaga harakatlantiriladi. Zarba pastdan yuqoriga-to`g`riga bajariladi. O`yinchi bir vaqtning o`zida orqa oyoqni to`g`rilaydi va gavdaning og`irligini oldingi oyoq++qa o`tkazadi. Zarbadan so`ng qo`l harakati to`pni «kuzatib» borish bilan tugallanadi. Pastdan to`g`ri to`p kiritish aniqligi asosiy uchta omil bilan anqilanadi: qo`lni silkish (zamax) yo`nalishi bilan – u keskin orqaga harakatlanishi kerak; to`p tashlash balandligi bilan – u baland bo`lmasligi kerak; to`pga zarba berish – u taxminan bel barobarida amalga oshirilishi zarur.

Yuqoridan to`g`ri to`p kiritish. O`yinchi to`rga qaragan holda yuqori holatni egallaydi (10-rasm).



10-rasm



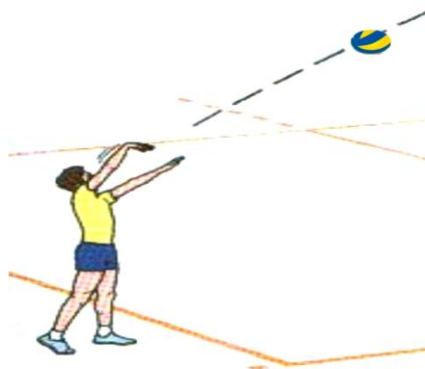
11-rasm

To`p ko`krak sathida ushlab turiladi, bir oyoq oldinga qo`yiladi (zarba beruvchi qo`lga nisbatan qarama-qarshi). To`p 1 m yuqoriga oldinga tashlanib, o`yinchi qo`lini yuqoriga-orqaga harakatlantiradi va zarba beruvchi qo`l - yelkasini

orqaga-yuqoriga olib boradi. Zarba to`g`ri qo`l bilan birmuncha oldinda bajariladi. Bu usul ikki xil variantda: to`pga aylanma harakat berib va aylanma harakat bermasdan amalga oshirilishi mumkin.

To`pga aylanma harakat bermasdan to`p kiritish usuli birmuncha murakkab usul hisoblanadi. Bu usulda quyidagi yelementlarning bajarilishiga qat'iy amal qilish zarur (11-rasm). Bular: to`pning o`rtasiga zarba berish; to`p tashlashning nisbatan pastligi (0,5 m gacha); zarba beruvchi qo`lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish; kuchli (tezkor) va «aldamchi» (sekin) zarbalar berish. hujum zarbasini 2 yo`l bilan bajarish mumkin: to`g`ri (to`rga nisbatan to`g`ri turgan holda) va yon tomon bilan (to`rga nisbatan).

Yuqoridan yon tomon bilan to`p kiritish. Yuqoridan yon tomon bilan to`p kiritish usulida o`yinchi to`rga nisbatan yon tomon bilan oyoqlarini tizzadan bukkan holda turadi (12-rasm). To`p 1 m gacha balandlikda yelka ustiga tashlanadi. O`ng qo`l bilan zarba berilganda, u pastdan orqaga harakatlanadi, bunda yelka pastga tushirilib, gavdaning og`irligi o`ng oyoqqa o`tkaziladi. Zarba beruvchi qo`l orqadan-yuqoriga yoy bo`yicha harakatlantirilib, zarba amalga oshiriladi. Gavda chapga buriladi va og`irlik kuchi chap oyoqqa ko`chiriladi. Bu harakat zarbaning kuchini oshirishga xizmat qiladi.



12-rasm

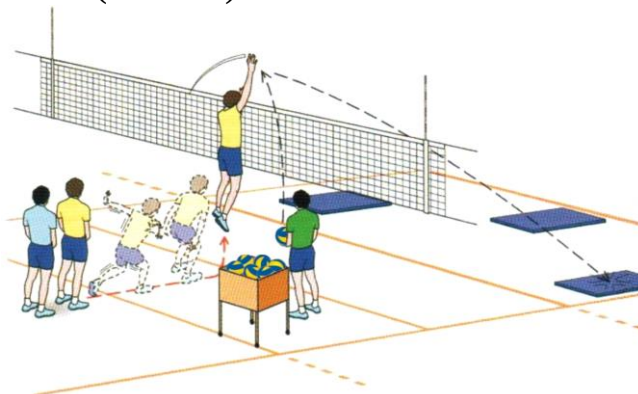
Sakrab to`p kiritish. hozirda sakrab to`p kiritish usuli keng qo`llaniqlmoda. Bu usulning asosi orqa (himoya) zonadan hujum zarbasini berishga o`xshashligi sababli uning mohiyati uyiroda yoritqiladi.

Hujum zarbalari-hujum zarbasi – jamoaniqng hujum harakatini yakunlovchi samarali usul hisoblanadi. Bu harakatlar to`rning yuqori qismidan balandda amalga oshiriladi. CHunki undan pastroqda amalga oshirilgan hujum harakatlarining samarasi juda pastdir.

Hujum zarbalari yo`nalishiga ko`ra Quyidagicha farqlanadi: to`g`ri yo`nalish bo`yicha (bunda zarba berilgan to`p yo`nalishi hujumchining yugurib kelish yo`nalishiga mos tushadi) va yo`nalishni o`zgartirib (bunda zarba berilgan to`p yo`nalishi hujumning yugurib kelish yo`nalishiga mos tushmaydi).

To`pning uchish tezligiga qarab hujum zarbalari Quyidagicha farqlanadi: zarba beruvchi qo`lni orqaga nisbatan qisqa harakatlantirish bilan kuchli (tezkor), kaftli (tezlanishli) va aldamchi (sekin). hujum zarbasini to`g`ri (to`rga to`g`ri turgan holda) va yon tomon bilan (to`rga nisbatan) bajarish mumkin.

To`g`ri hujum zarbasi berish 4 fazada bajariladi: yugurib kelish; sakrash; to`pga zarba berish; o`nish (13-rasm).



13-rasm

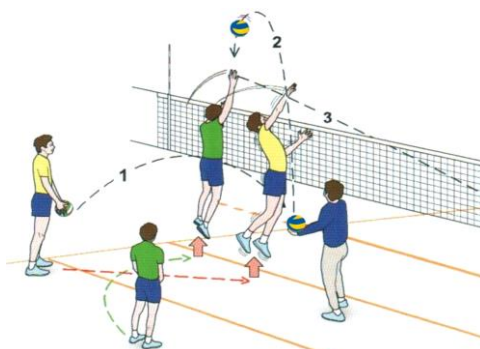
O`z navbatida, bu fazalar ham bir qancha mikrofazalarga bo`linadi. Yugurib kelish fazasida hujumchi ikkita asosiy vazifani hal etadi: balandroqqa sakrashga yerishish va to`pning uchish tezligi, yo`nalishini to`g`ri anqilash. Bunda hujumchi birinchidan, bir-ikki «idiruvchi» adamlar qiladi (to`pni tezligi va yo`nalishini anqilash maqsadida) va ikkinchidan, sakrash uchun yugurish tezligini oshiradi. Sakrash fazasida hujumchi tomondan oyo uchiga tomon katta adam tashlab harakat qiladi, oxirgi adamda oyoqlar juftlanadi, qo`llar orqa tomonga harakatlantiriladi. Oyoqlar tizza qismida, gavda esa tos-son bo`imida bukqiladi. Keyin esa qo`llar oldinga-yuqoriga silkitqiladi, oyoqlar tayanchdan uzqiladi, gavda oldinga bir oz yegilib, vertikal holatga keltiriladi. Zarba beruvchi qo`lning kafti bosh orqasiga o`tib ketmasligiga va tirsak yelkadan bir oz yuqorida bo`lishiga yehtibor berish lozim.

Zarba berish fazasida – o`ng (yoki chap) qo`l tirsak bo`imida to`rqilaniqb, yuqoriga-oldinga cho`zqiladi. Zarba orin, ko`krak, qo`l mushaklarining ketma-ket va keskin qisqarishi bilan bajariladi. Bunda zarba beruvchi qo`l kafti to`pning orqa-yuqorisiga urqiladi. Zarba kuchi taktik vazifani al qilish bilan belgqilanadi. Boshlanich o`rgatish bosqichida hujum zarbasining kuchiga yemas, balki uning o`z vaqtida berilganligiga va yo`nalishiga yehtibor aratish zarur.

O`nishda hujumchi oyoqlarini bukib yerga tushadi, chunki bu hholatda tayanch-harakat apparati shikastlanishining oldi olinadi va keyingi o`yin harakatlarini bajarishga qulay sharoit yaratiladi.

Jamoa hujumini faatgina to`ri hujum zarbalari bilan yakunlash kifoya ilmaydi.

SHuning uchun hozirgi zamon voleybog`liqda to`p yo`nalishini o`zgartirib bajariladigan hujum zarbalari aamiyatlirodir (14-rasm).



14-rasm

To`p yo`nalishini o`zgartirib bajariladigan hujum zarbalarining tuzilishi to`ri zarba berish texnikasiga o`xshashdir. To`p o`ng tomonga yo`naltirilganda, deysinishdan so`ng gavda o`ng tomonga burilib, bir oz chapga yengashtiriladi, chap qo`l yelkasi to`rdan olib ochqiladi.

Biomexanika nuqtayi nazaridan, yo`nalishi o`zgartirilgan hujum zarbalarini berishda asosiy o`rinni yelka, tirsak, kaft va barmoqlar yegallaydi.

Himoya texnikasi-himoya bu hujum harakatlariga *qarshi* harakat qilishdir. himoya usullaridan foydalaniqb hujum harakatlari bartaraf etqiladi.

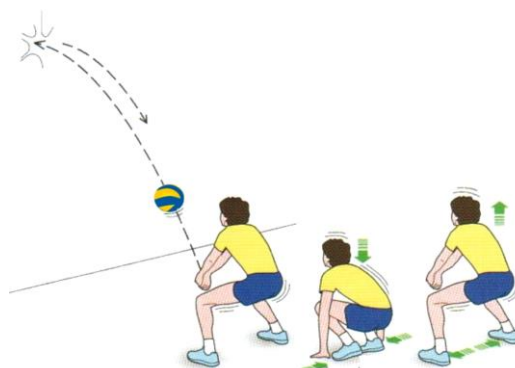
To`pni qabul qilish-To`p o`yinga kiritilganda, hujum zarbasidan so`ng va to`siqdan qaytganda amalga oshiriladi.

Hozirgi zamon voleybog`liqda to`pni qabul qilishning fuyidagi usullari va variantlari mavjud: pastdan ikki qo`llab (juda kam hollarda bir qo`l bilan); yuqoridan ikki qo`llab; son *qismi* bilan va orqaga dumalab bir qo`llab pastdan; oldinga ko`krak qorin qismlari bilan yiqilgan holda bir qo`llab pastdan.

O`yinga kiritilgan to`pni sifatli qabul qilish hujum harakatlarining qanchalik samarali bo`lishini belgilaydi. O`yinga kiritilgan to`pni qabul qilishning yeng ko`p tarqalgan va samarali shakli bu to`pni ikki qo`llab pastdan qabul qilishdir. 15-rasmda ikki qo`llab pastdan to`p qabul qilayotgan o`yinchining holati tasvirlangan. *Oyoqlar* bukilgan, bir oyo oldinda, qo`l kaftlari birlashtirilgan holda pastga tushirilgan. To`pni qabul qilish vaqtida tirsaklarni bukish mumkin yemas. qo`llar bilan oldinga-yuqoriga harakat ilinadi. To`pga nisbatan kuchli *qarama-qarshi* harakat qilish kerak yemas. Bunda qo`llar to`p tomon yainlashtirilib, uning tagiga kiritqiladi.

Oyoqlarni bukib-yozish bilan to`pga kerakli yo`nalish berqiladi. To`pni pastdan qabul qilishda yeng asosiysi to`pning yo`nalishi, tezligini to`ri baolay olish va bolovchi o`yinchini kuzatish hisoblanadi. O`yinchi zarur joyni yegallay olmagan bo`lsa-yu, to`p o`ng tomonga yo`nalayotgan bo`lsa, to`pni qabul iluvchi qo`llarni to`ri oldinga chiaradi va o`ng qo`lni yuqoriga chiarib buradi, chap tomonga yo`nalayotgan bo`lsa, chap qo`l yuqoriga chiarqiladi.

To`pni pastdan ikki qo`llab qabul qilish hujum zarbasini qabul qilishda am asosiy usul hisoblanadi. O`yinga kiritilgan to`p yoki hujum zarbasining sifatsiz qabul qilinishi (past trayektoriyada uzatish, bolovchi o`yinchiga yetkazib bermaslik) bolovchi o`yinchi tomonidan hujum uchun berqiladigan to`p uzatishni samarasiz bo`lishiga olib keladi. SHuning uchun mashulotlar vaqtida turli tezlikda, yo`nalishda va kuchlaniqshda kelayotgan to`plarni pastdan ikki qo`llab qabul qilishga katta yehtibor berish zarur.



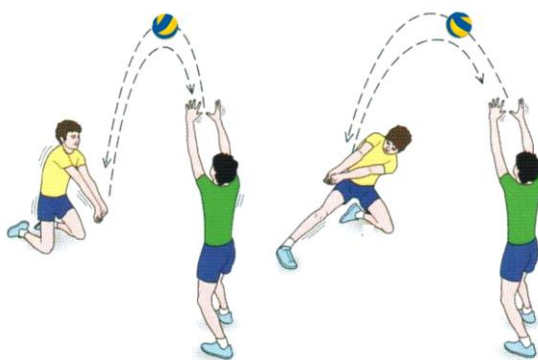
15-rasm

To'pni bir qo'llab qabul qilish tayanch hholatda va yillib amalga oshiriladi. Tayanch hholatda bajariladigan usul o'yinchining yoniga tezlik bilan tushayotgan to'pni qabul qilishda foydalaniladi. To'pni qabul qilish yopi holdagi kaft yuzasi bilan bajariladi.

Orqaga yoki yon tomonga yillib, bir qo'l bilan to'pni qabul qilish ko'p hollarda ayollar voleybog'liqga xosdir. harakat so'nggida yon tomonga katta adam *tashlanib*, qo'l to'p tomon to'ri uzatqiladi. Bunda MOK (markaziy og'irlik kuchi) keskin pasayadi.

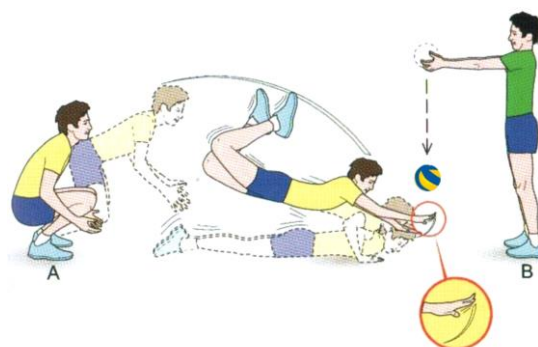
To'pga zarba berilgandan so'ng, o'yinchi tayanch *oyoqning* uchida yillish tomonga burilib, oyo to'voni bilan o'tiradi va do'mbalo oshadi (16-rasm).

Jaroat va lat yeyishning oldini olish maqsadida *gavdaning* orqa o'rta *qismi* bilan yemas, balki bir oz yonbosh bilan do'mbalo oshqiladi, daxon ko'krak *qismiga* tekkizib olinadi.



16-rasm

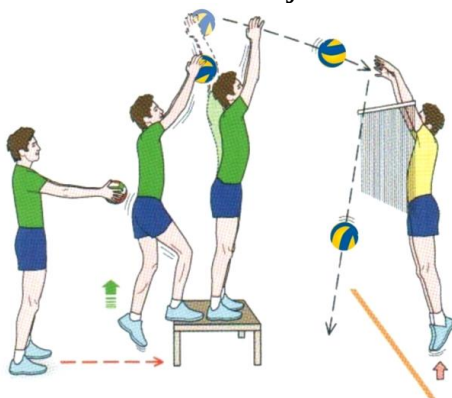
Ko'krak qorin *qismi* bilan siralib yiqilgan holda bir qo'l bilan to'pni qabul qilish usuli Erkaklar voleybog'liqga mansub usul hisoblanadi. O'yinchi oxirgi adamda (17-rasm) keskin harakat bilan gavdaniq pastga-oldinga 25° - 30° burchak ostida maydonchaga tashlaydi. Tayanchsiz holda kaftning orqa yoki oldi tomoni bilan to'pga zarba berib, qo'llarini oldinga cho'zadi va qo'llari maydonchaga tegishi bilan *oyoqlarini* tizza *qismida* bukadi, qo'llar esa orqaga-yonga itarqilishi bilan *gavdaning* gorizontol holatga kelishiga yordam beradi. Bosh o'z vaqtida maksimal orqaga tashlanadi.



17-rasm.

To'siq qo'yish-To'siq – raqibning hujum zarbasiga *qarshi* harakat qilishning yeng asosiy usuli hisoblanadi. Texnik nuqtayi nazardan to'siq qo'yish yeng iyin o'yin yelementlaridan sanaladi. To'siq qo'yish yelementini yuqori darajada egallash bilan o'yinchi *qarshi* hujumni uyushtirish, to'siqdan so'ng immatli ochkolarni yutish imkoniyatiga yega bo'ladi.

To'siq bir o'yinchi tomonidan (yakka) yoki ikki-uch o'yinchi tomonidan (guruhli) amalga oshirilishi mumkin. O'yinchi to'r yainida, yuqori tqurish holatida, qo'llarni *yelka sathida* ko'targ'ib, tovonlarini parallel hholatda o'yib turadi (18-rasm). hujum ilinayotgan joyning masofasiga qarab to'r yainida yon tomonlarga adam tashlash, yugurish, sakrash kabi harakatlarni bajarish mumkin.

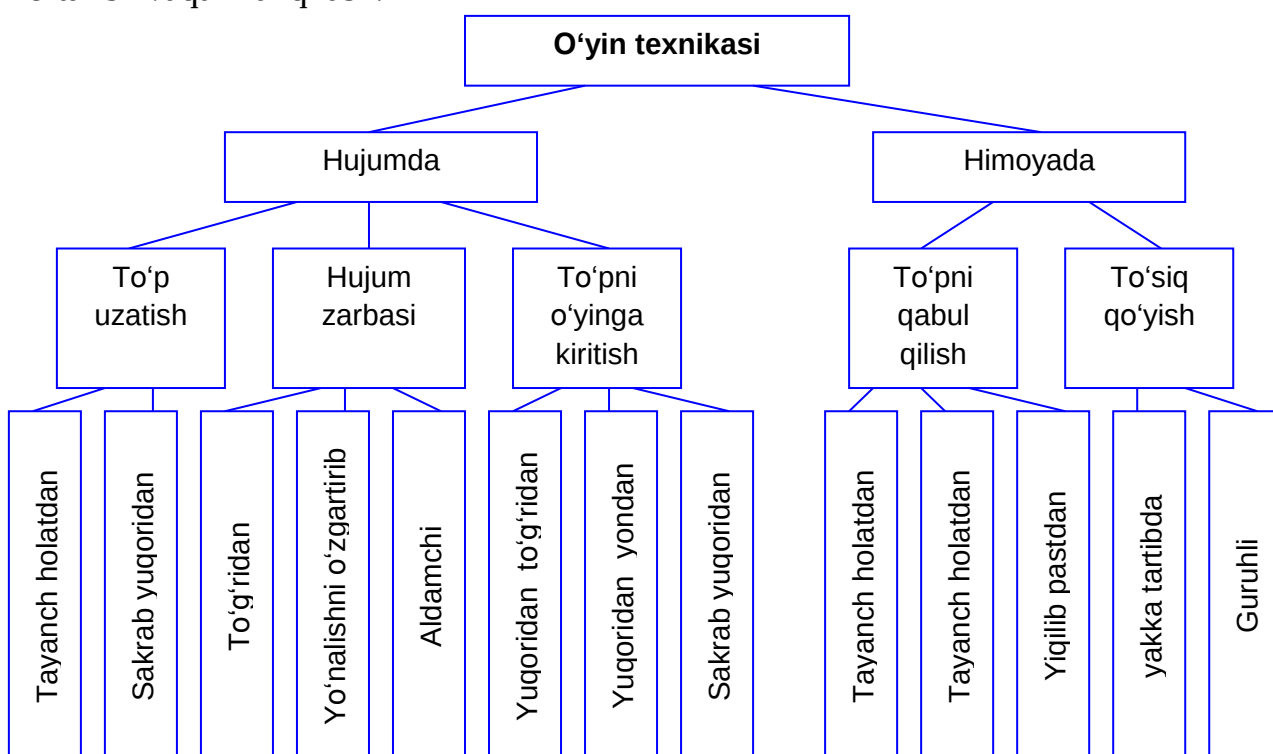


18-rasm

To'siq qo'yish uchun avval o'yinchi *oyoqlarini* ko'pro bukib, qo'llarini atti silkib yuqoriga sakraydi. qo'llar tirsakdan bir oz bukilgan hholatda to'r tepasiga ko'tariladi. Optimal kuchlangan (barmoqlar orqasi ochi) kaftlar to'rning yuqori *qismiga* borganda, to'r osha yuqoriga-oldinga *harakatlantiriladi*. Zarba vaqtida kaftlar to'pga maksimal yainlashtirqiladi va bqilak bo'inlari hisobiga faol bukqiladi. Bundan asosiy masad berilgan zarbaniq amortizatsiyalash va to'pni raqib jamoasining maydonchasiga yo'naltirishdan iboratdir.

hujumchqilar to'r chekkalaridan hujum zarbalarini berishda to'pni to'siqdan maydon tashahrisiga chiarib yuborishga harakat qiladqilar. SHu sababli to'siq to'r chekkasiga yain bo'lgan qo'l bilan yopqiladi va to'pning maydonchadan chIIb ketishga yo'l o'yilmaydi.

To'siq qo'yish texnikasining murakkablighi fuyidagi uchta omilga bog'liq: joy tanlash; turgan joydan yoki harakatdan so'ng baland sakrash; qo'lni to'r ustiga ko'tarish vaqtini anqilash.



Nazorat savollari:

1. «Texnika» haida tushuncha, voleybolga xos o`yin usullariga izoh bering.
2. To`psiz va to`p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
3. O`yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o`yin usullariga izoh bering.
4. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
5. Istalgan o`yin usulini (to`p kiritish, to`pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to`siq qo`yish) ijro yetish texnikasiga tavsif bering.
6. O`yin usullari texnikasining ko`p qirraligi va o`zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
7. O`yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog`liqligi.

5- MAVZU:VOLEYBOL O`YINI TAKTIKASINI TASNIFI

REJA:

1. O`yin taktikasi tasnifi
2. Hujum taktikasi
3. Himoya taktikasi

Tayanch so`zlar: Temp , libero, universal, kombinatsiya, zona

O`YIN TAKTIKASI TASNIFI

Voleybholda `yin aktikasi eb muayyan jamoaning ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida g`alabaga erishish san`atiga aytqiladi.

Taktikaning asosiy vazifasi muayyan raqib jamoaga nisbatan mavjud vaziyatga qarab g`alaba sari qo`llaniq ladigan o`yin vositalari, usullari va shakllarini anqilab, qo`llay olishdan iborat .

Taktik kombinatsiya – bu bir o`yinchiga hujum qilish uchun qulay sharoit yaratib berishga qaratqilgan bir necha o`yinchining harakat faholiyatidir.

O`yin intizohmi – har bir o`yinchi faholiyatining jamoa faholiyatiga bo`ysunishi, bo`lajak o`yinda rejalashtirqilgan taktik ko`rsatmalarni amalga oshirish, o`yin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Voleybol o`yini taktikasi deyilganda, sportchi va jamoaning imkoniyatlari, raqibning xususiyatlari hamda musobaqaning aniq shart-sharoitlarini hisobga olgan holda musobaqada samarali ishtirok etishga muvofiq keladigan rejani ishlab chiqib, sportchi va jamoaning imkoniyatlarini to`la namoyon etadigan vosita, usullardan foydalanish nazarda tutiladi.

Voleybol jamoaviy o`yin sanaladi, shuning uchun o`yinchilarning o`zaro munosabatlariga alohida e`tibor qaratish lozim. Voleybolda har bir o`yinchining o`z funksiyasi mavjud. Bularga birinchi va ikkinchi tempdagi hujumchilar, bog`lovchi o`yinchi va libero funksiyalarini bajaruvchilar kiritiladi. Bu o`yinchilarni tanlash, o`yin funksiyalarini belgilash va maydonchaga joylashtirishda ularning shaxsiy sifat ko`rsatkichlari va qobiliyatlariga (bo`y, tezkorlik, sakrovchanlik, koordinatsiya va taktik tafakkur) asoslaniladi.

Birinchi tempdagi hujumchi – bu hujumda, to‘siq qo‘yishda va pastdan to‘p qabul qilishda ishonchli o‘yinchi hisoblanadi. Ikkinchi tempdagi hujumchi har tomonlama (universal) tayyorgarlikka, ya‘ni yuqori faollikka (ayniqsa tezkor) ega bo‘lib, hujum va himoyada yuqori malakaga erishgan bo‘lishi kerak. Hujumchilarni «temp bo‘yicha» ajratish shartli asosda qabul qilingan, shuning uchun hujumchilardan barcha hujum usullarini va taktik kombinatsiyalarni amalga oshirish talab etiladi.

Bog‘lovchi o‘yinchi o‘yinining borishini to‘g‘ri baholay olishi va turlicha bo‘lgan o‘yin vaziyatlaridan hujumni samarali tashkil eta olishi lozim. Shu sababli bu funksiyani bajarishga o‘yinni nozik jihatlarigacha tushunadigan, jamoaning fikrini tezda anglab, o‘yin mohiyatiga mos kombinatsiyalarni tashkil eta oladigan, keng fikrli, vazmin o‘yinchilar tanlanadi.

O‘yinni samarali tashkil etishda jamoa imkoniyatlaridan kelib chiqib, uni quyidagi tamoyilda tashkil etish mumkin: 4+2 (to‘rtta hujumchi va ikkita bog‘lovchi o‘yinchilar) va 5+1 (beshta hujumchi va bitta bog‘lovchi o‘yinchi). Oxirgi variant hozirgi zamon voleybolida juda keng qo‘llaniladi. O‘yin taktikasi ikkita bo‘limga: hujum taktikasi va himoya taktikasiga ajratiladi. Yuqoridagi bo‘limlar o‘yinchilar faoliyatining tashkil etilishiga qarab ularning har biri ma’lum guruhlariga bo‘linadi.

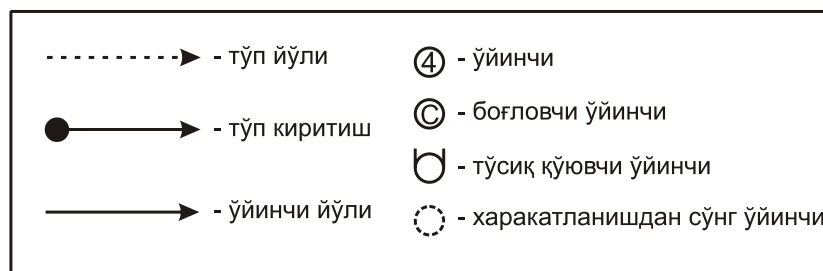
Hujum taktikasi

Hujum taktikasi deganda jamoaning taktik faoliyati, guruhli taktik faoliyat va individual taktik harakatlar tushuniladi. Hujumdagi keng qamrovli taktik faoliyat ma’lum bir taktik kombinatsiya asosida boshlanadi va kombinatsiya so‘ngida individual harakat usuli bilan yakunlanadi. Hujum taktikasining mantiqiy ketma-ketligini va mazmunini quyidagi tartibda ko‘rib chiqamiz.

Jamoaviy taktik faoliyat

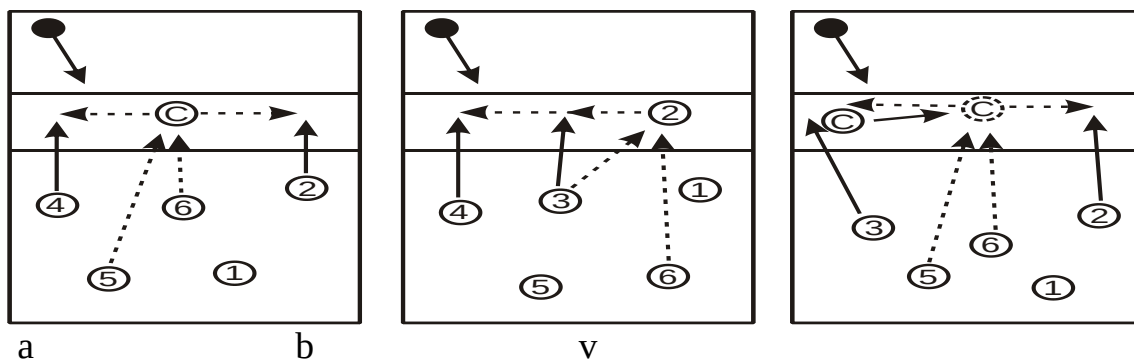
Hujumdagi jamoaviy taktik faoliyat quyidagi uchta yo‘nalish bo‘yicha amalga oshiriladi: ikkinchi to‘p uzatishdan so‘ng oldingi qator (hujum zonasi) dagi o‘yinchilar tomonidan; ikkinchi to‘p uzatishdan so‘ng ikkinchi qator (himoya zonasi) dagi o‘yinchilar tomonidan; birinchi to‘p uzatishdan so‘ng.

17-rasmda o‘yinchilar va to‘p harakatining shartli belgilari berilgan.



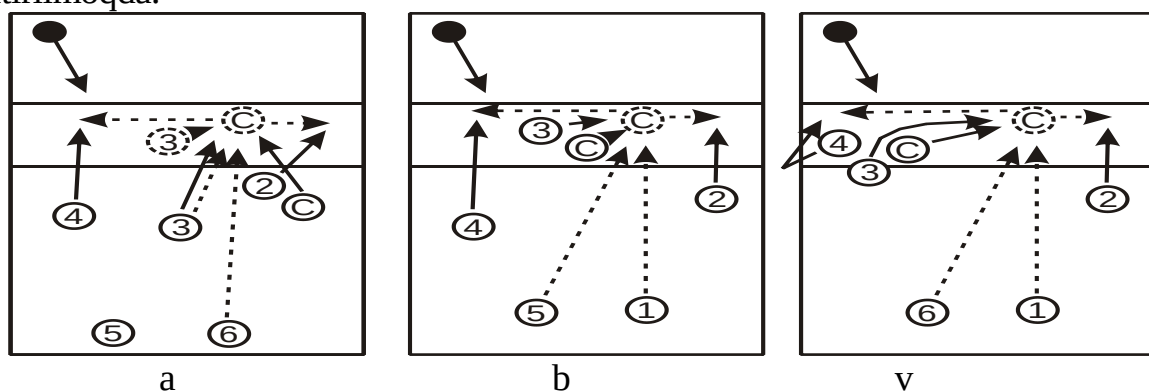
17-rasm

Bog‘lovchi o‘yinchi oldingi zonada joylashganda hujumni uyushtirish variantlari 18-rasmda berilgan. Bunday hujumni uyushtirishning sezilarli kamchiliklaridan biri – bu hujumda oldingi qator o‘yinchilaridan ikki kishining ishtirok etishi mumkinligidir.



18-rasm

Hujumni uyushtirishda bog'lovchi o'yinchi orqa qatordan to'r oldiga chiqib ikkinchi to'pni uzatganda, hujum qilish va uning samarasini oshirish imkoniyati kengayadi. Bog'lovchi o'yinchi orqada joylashgan 1, 5, 6 zonalardan to'r oldiga chiqib, turli hujum kombinatsiyalarini tashkil qilish chizmasi 19-rasmda keltirilmoqda.



19-rasm

Birinchi to'pni uzatishdan so'ng hujum qilish yoki aldab to'p tashlash (otkidka) hujum harakatlarini (20- rasm) samarali hal qilishga imkon bersa-da, ammo bu usullarni bajarish uchun zarur sharoit (uzatilgan to'pning juda qulay bo'lishi) va hujumchidan katta malaka talab etiladi. Aldab to'p tashlaganda, hujumchi yoki bog'lovchi o'yinchi (oldingi zonada joylashgan vaqtdagina) sakrab hujum zarbasini bajarayotganday (imitatsiya) bo'lib, aldamchi harakatni amalga oshiradi.

Guruhli taktik faoliyat.

Guruhli taktik faoliyat deganda ikki yoki undan ortiq o'yinchilarning hujum vazifasini hal qilishi tushuniladi. Guruhli taktik harakatlar quyidagicha amalga oshiriladi:

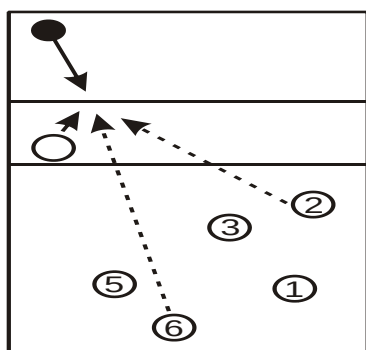
1. Bog'lovchi o'yinchi oldingi qatorda bo'lganda, uning ishtirokida hujum uyushtirish;
2. Huddi shunday, faqat bog'lovchi o'yinchi orqa qatorda joylashganda;
3. To'pni qabul qilish va hujumchi tomonidan ikkinchi to'pning zarba beruvchi hujumchiga yetkazib berilishi;
4. Hujumchining hujum zarbasiga taqlid qilish bilan aldamchi to'p tashlashni amalga oshirishi.

Har bir guruhli harakat oldindan kelishilgan va o'rgatilgan taktik kombinatsiyalar orqali bajariladi. Hujumchilar hujum harakatlarini amalga oshirishda quyidagi tartibda harakatlanadilar: harakat yo'nalishini o'zgartirmasdan (har kim o'z

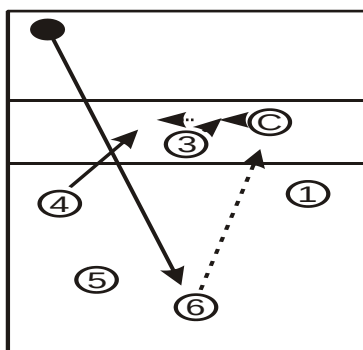
zonasida); harakat yo'nalishini o'zgartirib; chalkash harakat yo'nalishida. Yuqorida ko'rsatilgan yo'nalishlar bo'yicha tashkil qilinadigan taktik kombinatsiyalarni ko'rib chiqamiz.

1. To'pni qabul qiluvchi uni 3 zonada joylashgan bog'lovchiga yetkazib beradi, o'z navbatida, bog'lovchi to'pni 4 yoki 2 zonaga (bosh orqasidan) uzatadi. Agarda bog'lovchi 2 zonada joylashgan bo'lsa u to'pni 4 yoki 3 zonalarining biriga uzatadi (18-rasmlar). Ushbu kombinatsiyani bog'lovchi orqa zonadan oldingi zonaga chiqib to'p uzatishda ham qo'llashi mumkin. Bu kombinatsiyada asosiy vazifani 3 zonadagi o'yinchi bajaradi. U raqibda past, qisqa yoki tezlashib uchib boruvchi to'pni hujum qilinishi mumkin degan tasavvurni hosil qilishi kerak.

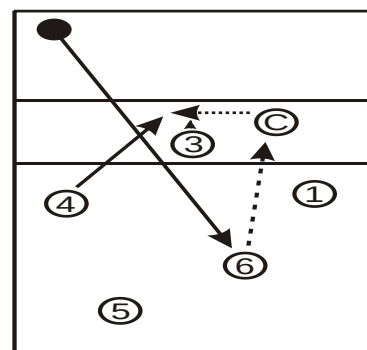
2. To'pni qabul qiluvchi uni 3 zonadagi bog'lovchi o'yinchiga yetkazib beradi. Bog'lovchi o'yinchi esa to'pni quyidagicha uzatib berishi mumkin: 4-3 zonalar oralig'iga qisqa zarba uchun; past traektoriya bo'yicha o'z zonasiga; past traektoriya bo'yicha bosh orqasiga; 3-2 zonalar oralig'iga qisqartirilgan masofa bo'yicha. Hujumchilar zarba berish uchun ma'lum burchak asosida harakatlanadilar. Hujumchilarning shu tartibdagi bir qator harakatlari ma'lum ma'nodagi kombinatsiyalarning nomlanishiga sabab bo'ladi. Bularga «eshelon» va «to'lqin» kombinatsiyalarini misol keltirish mumkin.



20-rasm



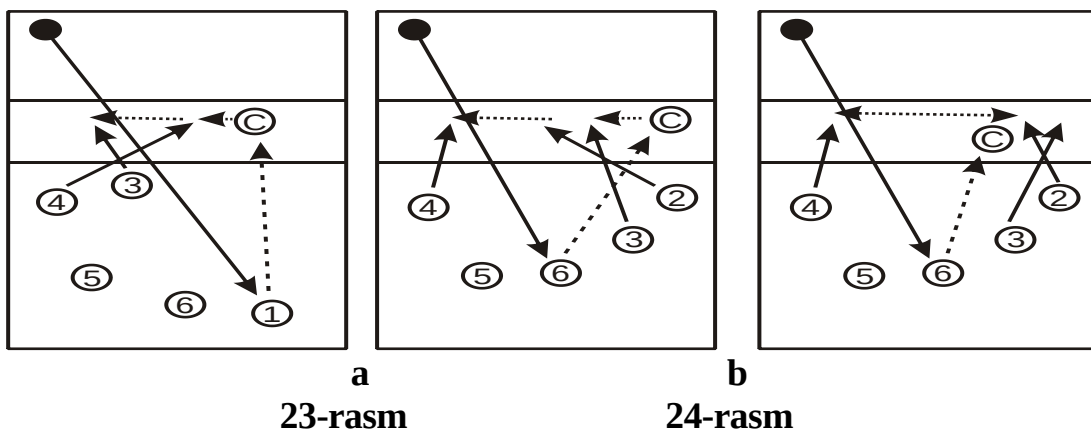
21-rasm



22-rasm

«To'lqin» kombinatsiyasida uchta o'yinchi – bog'lovchi va 3-4 zonalaridagi hujumchi ishtirok etadi (21-rasm). 3 zonadagi o'yinchi past to'p uzatish (qisqa, uchishda) bilan bo'ladigan hujumni boshlab berish uchun yugurib keladi. To'p 4 zonadagi o'yinchiga, 4 va 3 zonalar oralig'iga uzatib beriladi. 3 zonadagi o'yinchi hujum zarbasiga taqlid qilib, raqibning to'siq qo'yuvchi o'yinchilarini chalg'itadi. Bu esa 4 zona o'yinchisining hujumni samarali yakunlashiga (to'siqsiz yoki to'siq qo'yish kechikkanligi bilan bog'liq) imkon yaratadi. Kelishuvga asosan to'p uzatish uzunligi o'zgartirib boriladi.

Agarda to'pni qabul qilish 4 zonaga yaqin joyda sodir bo'lgan bo'lsa, «eshelon» (22-rasm) kombinatsiyasini amalga oshirish uchun qulay sharoit yaratiladi. Bu holda 3 zonadagi o'yinchining harakati yuqoridagi kabi bo'ladi, 4 zonadagi o'yinchi yugurish yo'nalishini o'zgartirib, 3 zonadagi o'yinchining orqasiga o'tmoqchi bo'ladi, ammo bu harakatni bir temp keyinroq bajaradi. Ushbu kombinatsiyani to'p 2 zona yaqiniga uzatilgan bo'lsa, 3 va 2 zonalarda ham bajarish mumkin.

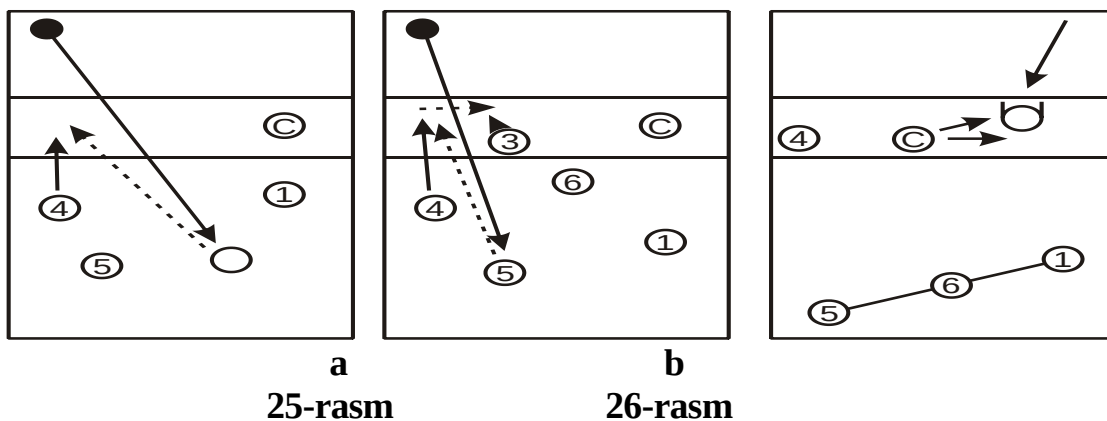


3. Chalkashma harakatlanishlar bilan amalga oshiriladigan taktik kombinatsiyalarni bajarish yuqori tayyorgarlik va malaka talab etadi. Bularga «Krest» (asosiy), «Oldinga krest», «Orqaga krest» kombinatsiyalari kiradi. «Krest» hujumida 3 va 4 zonadagi hujumchilar ishtirok etadi. 4 zonadagi hujumchi tezkor harakat bilan bog'lovchi o'yinchi yoniga past (qisqa, uchib) uzatilgan to'pga hujum zarbasini berish yoki taqlid qilish uchun boradi (23-rasm). 3 zonadagi o'yinchi bir oz keyinroq 4 zona o'yinchisining orqasiga o'tadi va hujumni yakunlaydi. To'p uzatish traektoriyasi oldindan kelishib olinadi, ammo to'p uzatish o'rtachadan baland bo'lmasligi zarur aks holda kombinatsiya o'z mohiyatini yo'qotadi.

«Oldinga krest» kombinatsiyasini 3 zona o'yinchisi boshlaydi (24a-rasm), 2 zonadagi sherigi uning orqasiga o'tib, bir oz kechikib sakraydi va hujumni yakunlaydi.

«Orqaga krest» kombinatsiyasida esa harakatlanishni birinchi bo'lib 2 zona o'yinchisi boshlab beradi, 3 zona o'yinchisi esa uning orqasidan 2 zonada hujum qilish uchun harakatlanadi. Bu variantdagi kombinatsiya birmuncha murakkabroq hisoblanadi.

Guruhli hujum harakatlari birinchi to'p uzatishdan keyin ham amalga oshirilishi yuqorida bayon etilgan edi. Bunday hujum harakatlarini faqatgina birinchi to'p sifatli qabul qilinganda (raqib jamoasi o'z harakatlarini hujum bilan yakunlay olmasa, o'yinga kiritilgan to'p qiyinchilik tug'dirmasa) amalga oshirish mumkin. Bunda hujum ikki xil variantda yakunlanishi mumkin. Birinchi variantda hujum zarbasi beriladi (26 a-rasm), ikkinchi variantda aldamchi to'p tashlash (26 b-rasm) amalga oshiriladi.



Afsuski, yosh voleybolchilar bilan ishlaganda, taktik kombinatsiyalarni o'rgatish va ularning o'yin jarayonida qo'llanilishiga kam e'tibor beriladi. Taktik kombinatsiyalarga «xo'ja ko'rsinga» tarzida yondashiladi va ular mexanik ravishda o'zlashtiriladi. Taktik kombinatsiyalarni qo'llashda quyidagi ikki holatdan kelib chiqish zarur:

1. Taktik kombinatsiyalarni qo'llash aniq o'yin sharoitidan kelib chiqishi kerak;
2. Kombinatsiyalar jamoaning texnik-taktik tayyorgarlik imkoniyatlariga asoslanishi kerak.

Yakka tartibdagi harakatlar

Yakka tartibdagi harakatlar jamoa va guruhli o'yin harakatlarining bir qismi bo'lib hisoblanadi. Ular to'psiz va to'p bilan bo'ladigan harakatlarga bo'linadi. To'psiz harakatlarga to'pni o'yinga kiritish, to'p uzatish, hujum qilish uchun joy tanlash va jamoa, guruhli harakatlarga ko'ra mos harakatlanishlar kiradi.

Hujum zarbasi uchun to'p uzatishda o'yinchining harakatlariga quyidagilar kiradi:

- 1) bog'lovchi o'yinchi oldida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 2) bog'lovchi o'yinchi orqasida turgan hujumchiga to'p uzatish;
- 3) hujumchilarga bir me'yorda to'p uzatishni taqsimlash;
- 4) raqib jamoasining kuchsiz to'siq qo'yuvchisiga nisbatan to'p uzatish;
- 5) to'pni qabul qilish va o'yinning taktik rejasidan kelib chiqib to'p uzatish traektoriyasini belgilash;
- 6) to'pni aldamchi harakatlar bilan taqlid tarzida uzatishlar: oldinga to'p uzatayotganday bo'lib, uni raqib maydonchasiga tashlash; oldinga to'p uzatgandek ko'rsatib, bosh orqasiga to'p uzatish; bosh orqasiga to'p uzatishni ko'rsatib oldinga to'p uzatish.

To'pni o'yinga kiritishda quyidagilar asosiy taktik harakatlar hisoblanadi:

- 1) to'pni kuch jihatiga ko'ra navbatlashtirish;
- 2) to'pni raqib jamoasining samarasiz qabul qiluvchi o'yinchisi tomon yo'naltirish;
- 3) to'pni raqibning asosiy hujumchisiga yo'llash;
- 4) to'pni yangi tushgan o'yinchiga yo'llash;
- 5) to'pni orqa zonadan chiqayotgan bog'lovchi o'yinchiga yo'llash;
- 6) to'pni o'yinchilar orasiga yo'llash;
- 7) to'pni maydonning bo'sh va qiyin qabul qilinadigan joylariga yo'llash.

Hujumdagi va hujum zarbalarini berishdagi asosiy taktik harakatlarga quyidagilar kiradi:

- 1) hujum qilish usulini tanlash;
- 2) hujum zarbasini va aldamchi harakatlarni imitatsiya qilish;
- 3) o'yin vaziyatidan kelib chiqib hujum zarbalarini berish usullarini navbatlashtirish;
- 4) to'siq ustidan zarba berish, to'siq uchun ko'tarilgan qo'llar orasidan, to'pni to'siqdan maydon chekkasiga chiqarib yuborishni mo'ljallab zarba berish;
- 5) hujum zarbasini imitatsiya qilib, sakrab to'p uzatish;

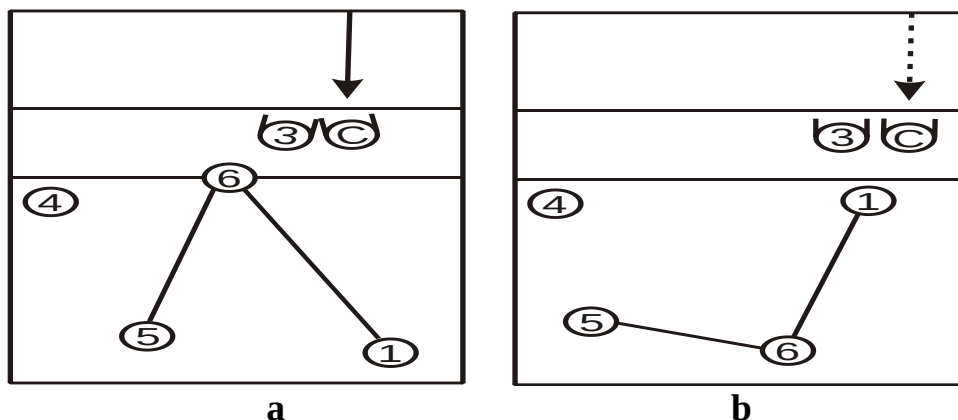
6) sakrab to'p uzatishni imitatsiya qilib aldamchi harakat bilan to'pni raqib maydoniga tashlash.

Himoya taktikasi

Himoyadagi taktik harakatlarning asosiy maqsadi – raqibning hujum harakatlarini bartaraf etish va unga qarshi turishdan iborat. Himoyadagi taktik harakatlarga jamoa, guruh va yakka tartibdagi harakatlar kiradi.

Jamoaning taktik harakatlari

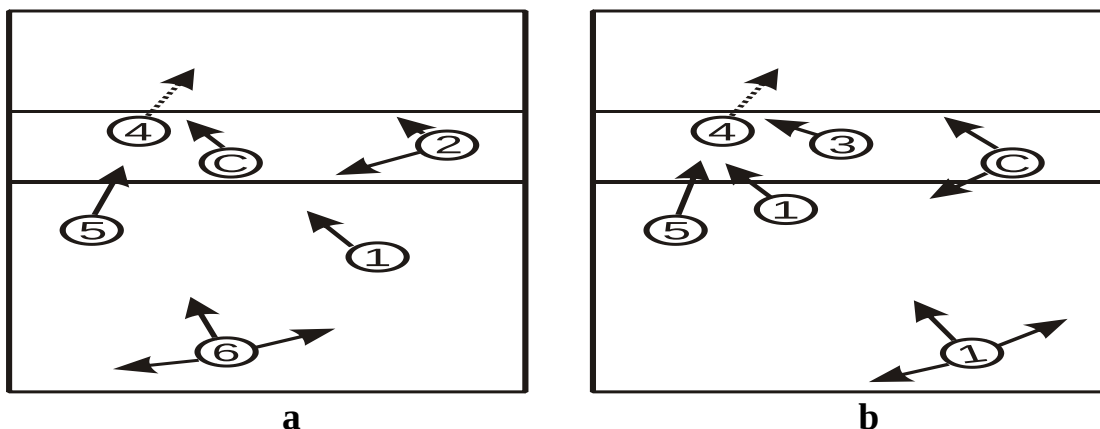
O'yinda jamoaning himoyadagi harakatlari uchta asosiy vaziyat bilan ifodalanadi: o'yinga kiritilgan to'pni qabul qilish; hujum zarbasini (harakatini) yoki to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish; hujum qilayotgan o'yinchini himoyalash. Jamoa harakatlarining mazmuni quyidagi asosiy omillar: raqib jamoasi hujum harakatlarining xususiyatlari; o'yinchilarning o'yin mahoratlari; o'yin xususiyatidan kelib chiqib navbatdagi harakatlarni amalga oshirish bilan belgilanadi.



27-rasm

Yuqorida sanab o'tilgan omillar va o'yin vaziyatidan kelib chiqib, maqbul bo'lgan himoya taktikalaridan birini qo'llashi kerak bo'ladi. Quyida ushbu taktik usullarni va uning variantlarini ko'rib chiqmiz.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchilarning maydon bo'yicha joylashuvi asosan ikki variantda bo'ladi: chiziqli va pog'onalar bo'yicha. Chiziqli variantdan (18 a-rasm) barcha o'yinchilar to'pni qabul qilish malakasiga ega bo'lganda va hujumda murakkab bo'lmagan kombinatsiyalarni uyushtirish rejalashtirilganda foydalaniladi.



28-rasm

Bu variantda o'yinchilar maydon bo'ylab bir tekisda joylashadilar. Bunda raqibning to'p uzatishidagi quyidagi taktik xususiyatlarni hisobga olish zarur:

a) maydonda joy tanlash (to'rdan qancha masofada joylashish);

b) raqib tomonidan o'yinga kiritilgan to'pning turli kuchlanishdagi navbatlashuv ehtimoliga;

v) o'yinchilar orasiga berish ehtimoliga;

g) to'r yoniga chiqayotgan bog'lovchiga to'p yo'llash ehtimoli.

Zamonaviy voleybolda ko'p hollarda o'yinchilarning pog'ona bo'ylab joylashuvi kuzatiladi. Bunda o'yinga kiritilgan to'pning malakali voleybolchilar tomonidan qabul qilinishiga va hujum harakatlarining samarali tashkil etilishiga imkon yaratiladi.

Agarda 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qilish, 4 zonadagi o'yinchi esa yaxshi hujum qilish maxoratiga ega bo'lmasa, 18 v – rasmda keltirilgan joylashuvdan foydalanishi mumkin. 3 zonadagi o'yinchi to'pni yaxshi qabul qila oladigan bo'lsa, u maydonchani orqarog'iga surilib turadi (6 zonadagi o'yinchidan o'tib ketishi mumkin emas). Bog'lovchi o'yinchi 1 zonada turgan bo'lsa, o'yinchilarning joylashuvi 19 a-rasmdagi kabi, agarda 6 zonada bo'lsa, 19 b-rasmdagi kabi bo'lishi maqsadga muvofiqdir.

Bog'lovchi o'yinchining 5 zonadan chiqish vaqtidagi jamoa joylashuvi 19 v-rasmda keltirilgan. Bu joylashuv birmuncha qiyin bo'lishiga qaramasdan, tez-tez uchrab turadi. Bu jamoaning 5+1 tizimidan foydalanishi ayniqsa qo'l keladi.

Hujum zarbalarini qabul qilishda himoyani uyushtirishning asosan uchta varianti mavjud: chiziq bo'ylab – bunda oldingi qator o'yinchilaridan biri to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoya qiladi (27-rasm); oldingi pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 6 zonadagi o'yinchi himoya qiladi; orqa pog'onali – bunda to'siq qo'yuvchilarni 1 yoki 5 zonadagi o'yinchilar himoya qiladi. Bu tizimlar to'siq qo'yish va hujum zarbalarining xususiyatlariga qarab tanlanadi. Himoya harakatlarini tashkil qilishda raqibning hujumdagi harakatlari asos qilib olinadi.

Birinchi variantdan o'yinchilarning birgalikdagi harakatini o'zgartirishda, ikkinchi variantdan raqib jamoasi to'siq ustidan aldamchi harakatlarni tez-tez qo'llaganda, uchinchi variantdan raqib tomonidan kuchli hujum zarbalari berilganda foydalaniladi. Hujum qiluvchi o'yinchining himoyasini tashkil qilish eng murakkab o'yin vaziyatlaridan biri hisoblanadi. Bu to'pning uchish tezligi, yo'nalishi va to'siqdan qaytgan to'p yo'nalishini aniqlashning qiyinligi bilan izohlanadi.

Har bir o'yinchining harakat qilishi tanlangan himoya tizimiga bog'liq. Hujumchi yoki to'siq qo'yuvchini himoyalash quyidagicha bo'lishi mumkin: bog'lovchi o'yinchi (agarda u hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin bo'lsa) tomonidan, himoyachilar (6 yoki 5, 1 zonadagilar) tomonidan va hujum harakatlarida ishtirok etmayotgan eng yaqin turgan hujumchi tomonidan (28a-rasm). Himoya qilishda eng samarali joylashuvlardan biri 28 b-rasmda keltirilgan.

Guruhli taktik harakatlar

Guruhli taktik harakatlarga bir necha o'yinchilarning ayrim o'yin vaziyatlarida birgalikda qilgan harakatlari kiradi. Bu vaziyatlarga to'pni qabul

qilish, hujum zarbalarini qabul qilish, to'siq qo'yish, hujum zarbasini beruvchi va to'siq qo'yuvchi o'yinchilarni himoyalash kiradi.

Guruhli taktik harakatlarga asosan guruhli to'siq qo'yish (ko'p hollarda ikkitalik) kiradi. Uch kishilik to'siqdan nisbatan kam foydalaniladi. To'siq qo'yuvchilar o'rta va chekka to'siq qo'yuvchilarga ajratiladi. Ikki kishilik to'siq qo'yilganda, asosiy rolni hujum yo'nalishini to'suvchi o'yinchi egallaydi.

Masalan, raqibning hujumi diagonal bo'yicha bo'lsa, unda to'ring o'rtasida kuchli to'siq qo'yuvchi o'yinchi bo'lishi kerak. Uchtalik to'siqda (ko'p hollarda to'r o'rtasida qo'yiladi) o'rtada turgan o'yinchiga chekka o'yinchilar yondashib keladi. Guruhli to'siqdagi natija to'siqda ishtirok etgan o'yinchilarning o'zaro kelishib qilgan harakatlariga bog'liq. Ikki kishilik to'siq qo'yishda eng muhim omillar quyidagilar:

a) yuqori to'p uzatishdan so'ng to'g'ri yo'nalish bo'yicha hujum uyushtirilganda, to'siq qo'yuvchilarning qo'llari bir-biriga tegib turishi kerak;

b) 4 zonadan chapga tomon hujum qilinganda, o'rta o'yinchi to'pdan chaproqqa joylashib, qo'llarini to'rga nisbatan burchak qilib turadi, chekka to'siq qo'yuvchi to'p qarshisiga turadi va qo'llarini o'rtada turgan o'yinchining qo'liga yaqinlashtiradi.

O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda ham guruhli harakatlarga e'tibor qaratish lozim. Bunda asosan to'rtta vazifa hal etiladi:

a) to'pni qabul qiluvchi o'yinchini himoyalash;

b) to'pni qabul qilish malakasi sustroq bo'lgan o'yinchini himoyalash;

v) ayrim o'yinchilarni to'pni qabul qilishdan chetlashtirilgandan so'ng o'zaro harakat qilish;

g) to'pga chiquvchi o'yinchi bilan o'zaro kelishib harakat qilish.

Yakka tartibdagi taktik harakatlar

Himoyada yakka tartibdagi taktik harakatlarga: o'yinga kiritilgan to'pni, hujum zarbasini, to'siqdan qaytgan to'pni qabul qilish, to'siq qo'yish, to'siq qo'yishdan so'ng o'z-o'zini himoyalash kiradi. O'yinga kiritilgan to'pni qabul qilishda o'yinchi o'z zonasini (radius bo'yicha) va to'p kiritish xususiyatini anglagan holda joy tanlaydi. Raqibning o'yinga qanday usulda to'p kiritishini uning to'p urishdagi harakati (amplitudasi) bo'yicha aniqlash mumkin. Har qanday holatda ham o'yinchi o'z zonasidan orqaroqda joylashgani ma'qulroq bo'ladi, chunki to'p qabul qilish uchun oldinga harakat qilish orqaga harakat qilishdan ancha yengildir.

Hujum zarbalarini qabul qilishda joy zarba yo'nalishi, uzatilgan to'pning traektoriyasi va yo'nalishi, uning to'rdan uzoq-yaqinligi, hujum qilayotgan o'yinchining individual xususiyatlari va jamoa qabul qilgan o'yin tizimiga ko'ra tanlanadi.

Himoyada o'ynaganda, quyida keltirilgan ma'lumotlarga tayanish ayniqsa qo'l keladi:

a) to'p to'rdan uzoqroq uzatilgan bo'lsa, demak hujum zarbasining orqaroq zonalarga berilishi kutiladi;

b) to'p pastlatib berilgan bo'lsa va hujumchi tezligini oshirib yugurib kelsa, zarba egri yoki aldab tashlash bilan bajariladi;

v) hujum past bo'yli to'siq qo'yuvchi tomon uyushtirilgan bo'lsa, zarba orqa zonalarga beriladi yoki to'p to'siqqa tegib qaytadi.

Hujumchini himoyalashda unga nisbatan bo'lgan masofani, raqib tomonidan qo'yilgan to'siq xususiyatini, zarba uchun uzatilgan to'pni holatini bilish zarur. Agar to'p to'rga yaqin berilib, zarbaga to'siq qo'yilgan bo'lsa, to'p ko'pchilik hollarda vertikal ravishda qaytadi.

Shuning uchun hujum qilayotgan o'yinchiga yaqin turgan himoyalovchi unga nisbatan 1 m atrofida past turish holatini egallaydi va to'pni pastdan qabul qiladi. Pastlab berilgan va to'rdan uzoqlashgan to'pga zarba berilganda, uning to'siqdan (yoki to'rdan) sapchib orqa zonalarga tushish ehtimoli yuqori bo'ladi.

To'siq qo'yishda joyning to'g'ri tanlanishi va to'siqning o'z vaqtida qo'yilishi juda ahamiyatlidir. Zonali (harakatsiz) to'siq qo'yishda o'yinchi faqatgina yo'nalish yo'lini berkitadi. Harakatli to'siq qo'yilganda, zarba yo'nalishi berkitadi. To'siq qo'yuvchining sakrash vaqti ko'p hollarda zarba uchun uzatilgan to'p holati bilan aniqlanadi. Yuqori va o'rtacha balandlikda uzatilgan to'plarga to'siq qo'yuvchi hujumchidan so'ng sakraydi. Past va tezkor uzatilgan to'plarga hujumchi bilan barobar sakraydi. Hujumchi havoda uchib zarba beradigan to'plarga hujumchidan oldinroq sakraydi. To'siq qo'yganda, qo'llar to'r ustidan oxirgi vaziyatda o'tkaziladi. Qo'llar va, ayniqsa, kaftlarning qanday qo'yilishi zarba yo'nalishiga bog'liqdir.

Nazorat uchun savollar:

1. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
2. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
3. Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
4. Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.
5. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
6. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
7. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

7-SEMESTR

1-MAVZU: QO‘L TO‘PI O‘YININI KELIB CHIQISHI VA RIVOJLANISH TARIXI

REJA:

1. Qo‘l to‘pi o‘yining mohiyati va tavsifnomasi
2. Qo‘l to‘pi o‘yini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi
3. O‘zbekistonda qo‘l to‘pi o‘yining rivojlanishi

Tayanch iboralar: Qo‘l to‘pi, fediratsiya, gimnaziya, hand-boll

Qo‘l to‘pi o‘yining mohiyati va tavsifnomasi

Qo‘l to‘pi 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 xalqchil o‘yin hisoblanadi. Musobaqada o‘n ikki o‘yinchidan tashkil topgan ikki jamoa qatnashadi. O‘yin maydoni 40x20 m kattalikdagi to‘rtburchakdan iborat.

O‘yinda qatnashuvchi jamoa o‘yinchilarining maqsadi — to‘pni egallab olib, dastlabki xmmoya 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 harakatsiz qoidaga rioya qilinib bajarilishi lozim. O‘yin ishtirokchilarning yoshi va jinsiga bog‘liq bo‘lib, 30 daqiqadan 60 daqiqagacha davom etadi. O‘yin vaqtida har bir o‘yinchi o‘zining shaxsiy fazilatlarini ko‘rsatish imkoniyatlariga ega. Ammo, shu bilan birga, o‘yin har bir gandbolchidan o‘z shaxsiy intilishlarini umumiy maqsadga bo‘ysindirishini talab qiladi.

Qo‘l to‘pi o‘yining asosini yugurish, sakrash, to‘pni uzatish, uloqtirish kabi shug‘ullanuvchilarning har jihatdan uyg‘un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg‘ulotlar tasirida, shuningdek, musobaqalarda shug‘ullanuvchilarning, ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi, chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatlari rivojlanadi.

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 hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli qo‘l to‘pi har qanday ixtisosdagi talaba uchun zarur bo‘lgan sport o‘yinlari qatoridan joy olgan.

Qo‘l to‘pi o‘yini butun maktab, litsey, 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» me‘yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi

Qo'l to'pi o'yini barcha sport turlari kabi o'z tarixiga ega. Birinchi bo'lib Daniyaning Ordrup shahridagi qizlar gimnaziyasi o'qituvchisi Xolger Nilson o'zi o'tayotgan darslariga hand-boll (hand – qo'l, boll- to'p) o'yinini kiritgan. Bu o'yinda kichik maydonda 7 kishidan iborat 2 jamoa to'pni bir-birlariga uzatib, raqib darvozasini ishg'ol qilishgan. Shunday qilib, 1898 yilda qo'l to'pi o'yini kashf etilgan.

1904 yili birinchi bo'lib daniya qo'l to'pi federatsiyasi tashkil topdi. 1906 yili Kopengagen shaxrida qo'l to'pi o'yinining dastlabki qoidalari nashr etildi. Ushbu qoidalarining muallifi xam Xolger Nilson hisoblanadi.

O'yin maydonining birinchi o'lchamlari 40x20 metr, darvozaning bo'yi 2 metr, eni esa 2,1 metr, to'pning aylanasi esa 68-70 sm bo'lgan. O'yinning dastlabki qoidalari bo'yicha to'p bilan yugurish va to'p uchun kurashishga ruxsat berilmagan. Qo'l to'pi o'yini qoidalariga keyingi kiritilgan o'zgartirishlar o'yinning atletik bo'lishiga olib keldi. 1923 yilda o'yin qoidalariga 3 sekund va 3 qadam bandlari kiritildi, bu o'z navbatida o'yin texnikasi va taktikasiga hamda o'yinning tezkor bo'lishiga olib keldi.

1928 yilda Amsterdam shahrida Xalqaro havaskorlar qo'l to'pi (IGF) Federatsiyasi tashkil qilindi va 11 mamlakat federatsiyalari unga a'zo bo'lib kirdilar. Ikki yildan so'ng 20 mamlakat vakillari shu federatsiyaga a'zo bo'lgan bo'lsalar, hozirgi kunda Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasiga 123 mamlakat vakillari a'zo bo'lib, jami 7 milliondan ortiq kishi qo'l to'pi bilan shug'ullanmoqda.

Qo'l to'pi o'yini 1936 yilda Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritildi (Germaniya, Berlin). O'shanda musobaqalarda faqat 6 ta erkaklar jamoalari qatnashgan edildar. Olimpiada o'yinlari davrida Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasining 4 Kongressi bo'lib o'tdi va bu Kongressda 1938 yildan boshlab qo'l to'pi bo'yicha jahon chempionatlarini o'tkazilishi rejalashtirildi va shu yildan boshlab o'tkazila boshlandi. Ikkinchi jahon urushi dunyo sportining rivojlanishini to'xtatib quydi.

Qo'l to'pi o'yinining rivojlanishidagi yangi bosqichi 1946 yildan, ya'ni urushdan keyingi davri Xalqaro qo'l to'pi federatsiyasining (IGF) tuzilishidan boshlandi.

1972 yilda Myunxen shahrida o'tkazilgan Olimpiada o'yinlari dasturiga qo'l to'pi o'yini yana kiritildi va musobaqalarda faqat erkaklar jamoalari qatnashadigan bo'lishdi.

1976 yilda Monreal shahrida o'tkazilgan XXI Olimpiada o'yinlari dasturidan qo'l to'pi o'yini to'laqonli ravishda joy oldi. Musobaqalarda erkaklar jamoalari bilan bir qatorda ayollar jamoalari ham ishtirok etish huquqini olishdi.

Olimpiya o'yinlari natijalari

(erkaklar)

Soni	O'tkazilgan yili	1- o'rin	2-o'rin	3-o'rin
XX	1972	Yugoslaviya	Chexoslovakiya	Ruminiya
XXI	1976	Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya	Polsha
XXII	1980	GDR	Sobiq Sovet Ittifoqi	Ruminiya
XXIII	1984	Yugoslaviya	GFR	Ruminiya
XXIV	1988	Sobiq Sovet Ittifoqi	Janubiy Koreya	Yugoslaviya
XXV	1992	MDH	Shvesiya	Fransiya
XXVI	1996	Xorvatiya	Shvesiya	Fransiya
XXVII	2000	Rossiya	Shvesiya	Ispaniya
XXVIII	2004	Xorvatiya	Germaniya	Rossiya
XXIX	2008	Fransiya	Islandiya	Ispaniya

(ayollar)

Soni	O'tkazilgan yili	1 -o'rin	2-o'rin	3-o'rin
XXI	1976	Sobiq Sovet Ittifoqi	GDR	Vengriya
XXII	1980	Sobiq Sovet Ittifoqi	Yugoslaviya	GDR
XXIII	1984	Yugoslaviya	JanubiyKoreya	Xitoy
XXIV	1988	Janubiy Koreya	Norvegiya	Sobiq Sovet Ittifoqi
XXV	1992	Janubiy Koreya	Norvegiya	MDH
XXVI	1996	Norvegiya	Janubiy Koreya	Daniya
XXVII	2000	Daniya	Vengriya	Norvegiya
XXVIII	2004	Daniya	Janubiy Koreya	Ukraina
XXIX	2008	Norvegiya	Rossiya	JanubiyKoreya

**Jahon chempionatlari natijalari
(erkaklar)**

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
<u>1938</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Avstriya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>1954</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>FRG</u>	<u>Chexoslovakiya</u>
<u>1958</u>	<u>GDR</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Germaniya</u>
<u>1961</u>	<u>GFR</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>1964</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>
<u>1967</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Daniya</u>	<u>Ruminiya</u>
<u>1970</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>GDR</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>1974</u>	<u>GDR</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>GDR</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>1978</u>	<u>Daniya</u>	<u>GFR</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>GDR</u>
<u>1982</u>	<u>GFR</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Polsha</u>
<u>1986</u>	<u>Shveysariya</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Vengriya</u>	<u>GDR</u>
<u>1990</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Shvesiya</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Ruminiya</u>
<u>1993</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>1995</u>	<u>Islandiya</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Xorvatiya</u>	<u>Shvesiya</u>
<u>1997</u>	<u>Yaponiya</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>1999</u>	<u>Egipet</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>2001</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Shvesiya</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>2003</u>	<u>Portugaliya</u>	<u>Xorvatiya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>2005</u>	<u>Tunis</u>	<u>Ispaniya</u>	<u>Xorvatiya</u>	<u>Fransiya</u>
<u>2007</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Polsha</u>	<u>Daniya</u>

Jahon chempionatlari natijalari (ayollar)

O'tkazilgan yili	Tashkilotchi davlat	Oltin medal	Kumush medal	Bronza medal
<u>1957</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Vengriya</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>1962</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>Daniya</u>	<u>Chexoslovakiya</u>
<u>1965</u>	<u>GFR</u>	<u>Vengriya</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>GFR</u>
<u>1971</u>	<u>Niderlandy</u>	<u>GDR</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Vengriya</u>
<u>1973</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Yugoslaviya</u>	<u>Ruminiya</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi
<u>1975</u>	<u>SSSR (Kiev, Vilnyus, Rostov-na-Donu)</u>	<u>GDR</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Vengriya</u>
<u>1978</u>	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>GDR</u>	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Vengriya</u>
<u>1982</u>	<u>Vengriya</u>	Sobiq Sovet	<u>Vengriya</u>	<u>Yugoslaviya</u>

		Ittifoqi		
<u>1986</u>	Niderlandiya	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Chexoslovakiya</u>	<u>Norvegiya</u>
<u>1990</u>	Koreya Respublikasi	Sobiq Sovet Ittifoqi	<u>Yugoslaviya</u>	<u>GDR</u>
<u>1993</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Daniya</u>	<u>Norvegiya</u>
<u>1995</u>	<u>Avstriya, Vengriya</u>	Koreya Respublikasi	<u>Vengriya</u>	<u>Daniya</u>
<u>1997</u>	<u>Germaniya</u>	<u>Daniya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>
<u>1999</u>	<u>Norvegiya, Daniya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Avstriya</u>
<u>2001</u>	<u>Italiya</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Yugoslaviya</u>
<u>2003</u>	<u>Xorvatiya</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Vengriya</u>	<u>Koreya Respublikasi</u>
<u>2005</u>	<u>Rossiya (Sankt-Peterburg)</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Ruminiya</u>	<u>Vengriya</u>
<u>2007</u>	<u>Fransiya</u>	<u>Rossiya</u>	<u>Norvegiya</u>	<u>Germaniya</u>

O‘zbekistonda qo‘l to‘pi o‘yinining rivojlanishi

O‘zbekiston Respublikasida qo‘l to‘pi bo‘yicha birinchi chempionat 1938 yilda o‘tkazilgan. 1960 yilgacha O‘zbekistonda Toshkent Oliy Harbiy bilim yurtida ta‘lim oluvchi kursantlar orasida 11x11 qo‘l to‘pi musobaqalari o‘tkazilgan.

Qo‘l to‘pi bo‘yicha yoshlar o‘rtasida sobiq ittifoq bo‘yicha musobaqalari 1960 yili Xarkov shahrida o‘tkazildi va shundan so‘ng sportning bu turi tez rivojlanib boshlandi.

1960 yilda O‘zbekiston Davlat jismoniy tarbiya institutida ilk bor qo‘l to‘pi mutaxassisligi bo‘limi tashkil bo‘lgan. 1960 yildan boshlab Toshkent shahar birinchiliklarida 16-20 jamoa qatnasha boshladi va O‘zbekiston qo‘l to‘pi sportchilarining sobiq ittifoq musobaqalarida qatnasha boshlagan yili deb qayd etildi.

1962 yili Tbilisi va Sverdlov shaharlarida o‘tkazilgan ikkinchi chempionatda erkaklar o‘rtasida O‘zbekiston terma jamoasi muvaffaqiyatli ishtirok etib, oliy ligaga yo‘llanma olgan.

O‘zbekiston terma jamoasi a‘zolari F.Abdurahmonov, M.Jukov, B.Pikin, V.Ogirenko, M.Sirotenko, M.Magdullin, L.Oleynikov, N.Rahmatov, A.Pantashenko va L.Sodiqovlar O‘zDJTI va Toshkent irrigatsiya instituti jamoalari vakillari edi.

Sobiq ittifoq chempionatlarida qo‘l to‘pi bo‘yicha O‘zbekiston terma jamoasiga V.Sevastyanov va V.Lemeshkovlar murabbiylik qilgan.

O‘zbekiston qo‘l to‘pi o‘yinchilari 1972—1973 yillarda yuqori natijalarga erishdilar. Ular sobiq ittifoqda oliy liga jamoalari o‘rtasida o‘tkazilgan chempionatida oltinchi o‘rinni egalladilar. O‘zDJTI jamoasi Butunittifoq talabalar o‘rtasidagi musobaqalarda uch karra g‘oliblikni qo‘lga kiritgan.

O'zbekiston qizlar terma jamoasi 1975 va 1983 yillarda sobiq ittifoq xalqlari spartakiadasida faxrli oltinchi o'rinni egalladi. 20 dan ortiq qizlarimiz sport ustasi talablarini bajarib, ushbu faxrli unvonga sazovor bo'lishdi. Shular jumlasidan o'zbek qizi Marg'uba Ortiqboeva O'zbekistonda birinchi bo'lib shu unvonga ega bo'ldi.

Dastlabki yoshlar va o'smirlar sport maktablari Toshkent shahrida 60-yillarda 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 maktablarida shug'ullangan jahon va olimpiya chempionlari Viktor Maxorin, Mixail Vasilev, yoshlar o'rtasida jahon chempionlari S.Zemlyanova va O.Zubareva, sobiq ittifoq terma jamoasi tarkibiga qabul qilingan S.Orlov, V.Antonov, S.Kalmikov, G.Travkin, I.Ahmadiev, B.Proxorovlar «Xalqaro sport ustasi» unvoniga sazovor bo'lishdi.

Qo'l to'pi bo'yicha o'yinchilarni tayyorlashdagi faol mehnatlari uchun F.Abdurahmonov, V.Kaplinskiy, V.Ogirenko, Ye.Golovchenko, V.Konoplyov, V.Izaaklar «O'zbekistonda hizmat ko'rsatgan murabbiy» unvoni bilan taqdirlandilar.

Mustaqil O'zbekistonda 1992 yili qo'l to'pi federatsiyasi tashkil etilib, 1993 yili Xalqaro va Osiyo federatsiyalariga qabul qilindi.

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

O'zbekiston Respublikasi chempionatlarida g'alabaga erishgan jamoalar

Yil	Erkaklar		Ayollar	
	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy	Jamoalar nomi	Bosh murabbiy
1992	O'zDJTI	Abduraxmonov F.A.	O'zDJTI	Pavlov Sh.K.
1993	O'zDJTI	Abduraxmonov F.A.	UPTK	Izaak V.I.
1994	“Quruvchi”	Turkin A.P.	UPTK	Izaak V.I.
1995	“Quruvchi”	Davidov S.V.	D”klub-SKIF	Borotkin S.
1996	“Quruvchi”	Davidov S.V.	D”klub-SKIF	Pavlov Sh.K.
1997	“Quruvchi”	Davidov S.V.	“Sergeli”	Konoplyov V.
1998	MHSK	Davidov S.V.	“Sergeli”	Konoplyov V.
1999	MHSK	Davidov S.V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2000	MHSK	Davidov S.V.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2001	“Tankchi”	Kondrashin G.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2002	“Tankchi”	Kondrashin G.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2003	“Tankchi”	Borotkin S.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2004	“Tankchi”	Borotkin S.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2005	O'zMU	Matxalikov I.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2006	O'zMU	Butabaev A.	“Algoritm”	Konoplyov V.
2007	“Umid”	Ikramov U.	ATMK	Muminov V.
2008	SamAQI	Petrosyan V.	“Algoritm”	Konoplyov V.

1994–1996 yillarda Markaziy Osiyo davlatlari klublari oʻrtasida oʻtkazilgan qoʻl toʻpi boʻyicha chempionatda «D — klub» (OʻzDJTI) qizlar jamoasi gʻalabaga erishdi. Sh.K.Pavlov va F.A.Abdurahmonovlar rahbarligida OʻzDJTI talaba qizlari asosida tarkib topgan respublika terma jamoasi 1997 yili Iordaniyada oʻtkazilgan Osiyo chempionatida qatnashib, Oʻzbekiston jamoalari orasida sport oʻyinlari boʻyicha birinchi marta jahon chempionatida qatnashish huquqiga ega boʻldi. 1997 yilning dekabr oyida bu jamoa Germaniyada oʻtkazilgan jahon chempionatida Xitoy, Braziliya va Urugvay jamoalarini ortda qoldirib, Oʻzbekiston qoʻl toʻpi oʻyinini dunyoga tanitdi.

Oʻquvchi-yoshlarni jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga ommaviy jalb qilishni taʼminlash maqsadida Oʻzbekiston Respublikasi birinchi Prezidenti I.A.Karimov tashabbusi bilan 1999 yil 21 mayda qabul qilingan Vazirlar Mahkamasining «Oʻzbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari toʻgʻrisida»gi 271-sonli qaroriga binoan mamlakatimizda kadrlar tayyorlash milliy dasturiga asoslangan va uning talablariga muvofiq uygʻunlashgan uzluksiz taʼlimning ommaviy sport tizimi yaratilib, amalga oshirila boshlandi.

Birinchi boʻgʻin. «Yoshlik» sport jamiyati doirasida umumiy oʻrta taʼlim maktablarining 1–9 sinf oʻquvchilari qamrab olinadi va oʻquvchilar uchun har oʻquv yilida «Umid nihollari» oʻyinlari oʻtkaziladi. Dastlabki bosqich kuzgi taʼtil paytida maktablarda, tumanlarda, ikkinchi bosqich esa, qishki taʼtil paytida viloyat miqyosida, uchinchi bosqich bahorgi taʼtil paytida mamlakat miqyosida oʻtkazilishi koʻzda tutilgan. «Umid nihollari» oʻyinlari yoshlarning boʻsh vaqtini foydali va mazmunli oʻtkazish, kurashda chiniqtirish, jamoa boʻlib harakat qilishga oʻrgatish, ularda jismoniy tarbiyaga boʻlgan ehtiyojni paydo qilish va kuchaytirish, gʻalabaga intilish fazilatlarini tarbiyalash maqsadida tashkil etiladi. Shu bilan birga, oʻquvchilarning shaxsiy-ijtimoiy rivojlanishi, iqtidorli yoshlarni sport zaxiralariga tanlab olish ham nazarda tutiladi.

Ikkinchi boʻgʻin. «Barkamol avlod» sport jamiyati doirasiga kasb- hunar kollejlari va akademik litsey oʻquvchilarini qamrab olinadi. Kollej va litsey oʻquvchilari oʻrtasida yiliga bir marta «Barkamol avlod» sport musobaqalari oʻtkaziladi. Mazkur musobaqalarning dastlabki bosqichi oktyabr-yanvar, viloyat bosqichlari yanvar-aprel, respublika miqyosidagi yakuniy bosqichi aprel-may oylarida oʻtkazilishi koʻzda tutilgan. Bu musobaqalar oʻquvchilarni jismoniy va vatanpar-varlik ruhida tarbiyalash, harbiy xizmatga tayyorlash borasidagi keng qamrovli ishlarni yangi bosqichga koʻtarishga, sport zaxiralarini yangi iqtidorli yoshlar bilan muntazam ravishda toʻldirib borishga yordam beradi.

Uchinchi boʻgʻin. «Talaba» sport uyushmasi doirasida oliy oʻquv yurtlari talabalari orasida «Universiada» sport musobaqalari oʻtkaziladi. Musobaqalar mamlakat miqyosida oliy oʻquv yurtlari talabalari oʻrtasida har uch yilda bir marta oʻtkazilib, mamlakat terma jamoalarini doimiy ravishda yurtimiz sharafini nufuzli xalqaro musobaqalarda himoya qila oladigan sportchilar bilan toʻldirib borish imkonini beradi.

Yangi sport tizimi mamlakatimizning barcha oʻquvchi-yoshlarini toʻla qamrab olar ekan, sport ilk bor maktabda oʻquvchining kundalik ehtiyojiga

aylansa, akademik litsey va kasb-hunar kollejida uning doimiy xamrohi bo'lib qoladi, oliy o'quv yurtida esa bu hamroh uni nufuzli xalqaro musobaqalariga olib chiqadi. Musobaqalarda kashf etilgan g'oliblar O'zbekiston terma jamoalariga jalb etiladi. Yana bir muhim tomoni, mazkur tizimda sportning ma'lum turi buyicha faoliyat ko'rsatayotgan yigit-qizlar bu boradagi ishlarini bo'lajak oilalarida, mehnat jamoalarida ham davom ettirishlari mumkin.

Birinchi marta qo'l to'pi sport turi Buxoroda o'tkazilgan «Univer-siada-2002» dasturiga kiritildi.

Uch bo'g'inli sport tizimi yo'lga qo'yilgandan boshlab yana qo'l to'pi sport turining rivojlanishiga e'tibor berila boshlandi.

**«Universiada-2002» dasturida ko'rsatilgan qo'l to'pi bo'yicha
Toshkent shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o'rinlari**

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1-o'rin	Toshkent-1	1-o'rin	Toshkent-1
2-o'rin	Buxoro	2-o'rin	Buxoro
3-o'rin	Namangan	3-o'rin	Toshkent-2
4-o'rin	Toshkent-2	4-o'rin	Namangan
5-o'rin	Farg'ona	5-o'rin	Andijon
6-o'rin	Qoraqalpog'iston	6-o'rin	Farg'ona
7-o'rin	Andijon	7-o'rin	Samarkand
8-o'rin	Toshkent-3	8-o'rin	Qoraqalpog'iston
9-o'rin	Jizzax	9-o'rin	Xorazm
10-o'rin	Xorazm	10-o'rin	Qashqadaryo
11-o'rin	Sirdaryo	11-o'rin	Navoiy
12-o'rin	Toshkent viloyati	12-o'rin	Toshkent-3
13-o'rin	Samarqand	13-o'rin	Surxondaryo
14-o'rin	Qashqadaryo	14-o'rin	Toshkent viloyati
15-o'rin	Surxondaryo		
16-o'rin	Navoiy		

2003 yilda «Talaba» sport jamiyatining tuzilganligi ayni muddao bo'ldi, chunki bu endilikda barcha sport turlari qatorida qo'l to'pi bo'yicha ham oliy o'quv yurtlari talabalari o'rtasida musobaqalar o'tkazishga imkoniyat berdi. Bu esa, o'z navbatida, sportchilarimizning tajriba orttirishiga sharoit yaratdi.

**«Universiada-2004» dasturida ko'rsatilgan qo'l to'pi bo'yicha Toshkent
shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o'rinlari**

Erkaklar jamoalari		Ayollar jamoalari	
1-o'rin	Toshkent -1	1-o'rin	Toshkent-1
2-o'rin	Samarqand	2-o'rin	Samarqand
3-o'rin	Namangan	3-o'rin	Toshkent -2
4-o'rin	Buxoro	4-o'rin	Namangan

5-o‘rin	Andijon	5-o‘rin	Xorazm
6-o‘rin	Farg‘ona	6-o‘rin	Farg‘ona
7-o‘rin	Jizzax	7-o‘rin	Andijon
8-o‘rin	Qoraqalpoqiston Respublikasi	8-o‘rin	Buxoro
9-o‘rin	Xorazm	9-o‘rin	Qoraqalpoqiston Respublikasi
10-o‘rin	Qashqadaryo	10-o‘rin	Qashqadaryo
11-o‘rin	Toshkent -2	11-o‘rin	Surxondaryo
12-o‘rin	Toshkent -3	12-o‘rin	Toshkent viloyati
13-o‘rin	Sirdaryo	13-o‘rin	Jizzax
14-o‘rin	Toshkent viloyati	14-o‘rin	Navoiy
15-o‘rin	Surxondaryo	15-o‘rin	Toshkent -3
16-o‘rin	Navoiy		

«Universiada-2007» dasturida ko‘rsatilgan qo‘l to‘pi bo‘yicha Toshkent shahri va viloyatlar terma jamoalarining egallagan o‘rinlari

<i>Erkaklar jamoalari</i>		<i>Ayollar jamoalari</i>	
1-o‘rin	Toshkent-1	1-o‘rin	Toshkent-1
2-o‘rin	Samarqand	2-o‘rin	Xorazm
3-o‘rin	Andijon	3-o‘rin	Samarqand
4-o‘rin	Buxoro	4-o‘rin	Namangan
5-o‘rin	Xorazm	5-o‘rin	Navoiy
6-o‘rin	Namangan	6-o‘rin	Qoraqalpog‘iston
7-o‘rin	Jizzax	7-o‘rin	Surxondaryo
8-o‘rin	Farg‘ona	8-o‘rin	Qashqadaryo
9-o‘rin	Qoraqalpog‘iston	9-o‘rin	Sirdaryo
10-o‘rin	Qashqadaryo	10-o‘rin	Andijon
11-o‘rin	Toshkent viloyati	11-o‘rin	Toshkent viloyati
12-o‘rin	Sirdaryo	12-o‘rin	Farg‘ona
13-o‘rin	Navoiy	13-o‘rin	Buxoro
14-o‘rin	Surxondaryo	14-o‘rin	Jizzax

O‘zbekistonda qo‘l to‘pi sport turida hal etilmagan muammolar hali anchagina. Bugungi kunda oldimizga qo‘yilgan maqsadimizdan birinchisi – qo‘l to‘pi bo‘yicha sport jamoalaridagi o‘quv-trenirovka mashg‘ulotlari jarayonining sifatini oshirish va bu borada tarbiyaviy ishlarning olib borilishiga ko‘proq e‘tibor berish.

Sport o‘yinlari sohasida faoliyat ko‘rsatayotgan olimlar – pedagogika fanlari doktori E.Seyt Xalilov, pedagogika fanlari nomzodi, professor J.A.Akramov, pedagogika fanlari nomzodlari V.Izaak, M.Jukov, J.Akramov, L.Xasanova, I.Shelyagina, S.Azizov, T. Nabiev, dotsentlar F.Abduraxmanov, V.Lemeshkov, O.Abdalimov, Sh.Pavlovlar o‘z tajribalari asosida qo‘l to‘pi sport

turiga doir qanday yangilik va ilgʻor usullarni tavsiya etadigan boʻlsalar, hammasi bilan qurollanish lozim. Shularga amal qilsak, yaxshi jamoalarimiz jahon boʻylab qoʻl toʻpi boʻyicha yetakchi mavqega ega boʻlishlari mumkin.

Nazorat savollari va topshiriqlar

1. Qoʻl toʻpi oʻyinining tavsifi.
2. Qoʻl toʻpi oʻyinining paydo boʻlishi va rivojlanishi.
3. Qoʻl toʻpi oʻyini boʻyicha qachondan boshlab jahon chempionatlari oʻtkazilmoqda?
4. Qoʻl toʻpi qachon olimpiya oʻyinlari dasturiga qoʻshilgan?
5. Sobiq, Ittifoqda qoʻl toʻpi boʻyicha birinchi marta qachon musobaqalar oʻtkazilgan?
6. Gandbol boʻyicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.
7. Oʻzbekistonda gandbolning rivojlanishi.
8. Gandbol boʻyicha Oʻzbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
9. Oʻzbekistonda gandbol boʻyicha xizmag koʻrsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
10. Oʻzbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
11. «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning oʻrni.

2- MAVZU. QOʻL TOʻPIDA OʻRGATISH USULLARI REJA :

1. Qoʻl toʻpida oʻqitish usullarini oʻrgatish
2. Xujum texikasini oʻrgatish
3. Toʻpni egallash texnikasi
4. Ximoya oʻyin texnikasi
5. Darvozabon oʻyin texnikasi

Tayanch iboralar: Texnika, taktika, darvozabon, kinogram lar, videoyozuv

Harakatlarga maqsadli oʻrgatish oʻqtuvchidan oʻqitish usullari tavsiflarini bilishni talab etadi. Hamma usullar shartli ravishda uchta asosiy guruhga boʻlinadi: soʻzdan foydalanish (soʻz) usullari, koʻrgazmali qabul qilish usullari (koʻrgazmash) va amaliy usullar. Oʻz navbatida, uchta guruhning har biri bir nechta usullardan tashkil topgan.

Oʻqitish usullari

Soʻzdan foydalanish usullari	Koʻrgazmali qabul kilish usullari	Amaliy usullar	
Hikoya, taʼrif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish,	Plakatlar, kinogrammalar, videoyozuvlarni koʻrsatish,	Qagiy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga boʻlib oʻrganish.	Qisman taptiblashtirilgan mashqlar uslublari. Oʻyin, musobaqada

ko'rsatma berish.	namoyish qilish	Butunligicha kombinatsiyami o'rganish.	kombinatsiyalarni qo'llash.

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

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

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

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

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

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

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

O'yin usuli harakatlarning qat'iy tartiblashtirilishligi, ularni bajarishdagi mumkin bo'lgan shartlarning yo'qlsh'i bilan tavsiflanadi; u ijodiy qobiliyatlarni musgaqil namoyon qilish uchun keng imkoniyatlar yaratadi, mashg'ulotlarning ko'tarinki ruhda o'tishini ta'minlaydi.

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

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

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

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

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

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

Har bir usulni o'rganishda ularning bosqichlarini ko'rib chiqish muhimdir. Chunki asosiy ahamiyatni oldin asosiy bosqichga ketish esa boshqa bo'laklar va sportchining har xil tayyorgarligiga qaratiladi. Har qanday usulni o'rgatishda texnik — taktik harakatlarni takomillashtirish ketma — ketligiga rioya qilish lozim:

- 1) usul bilan tanishtirish;
- 2) soda, alashtirib usulni o'rgatish;
- 3) usullarni o'yin holatiga yaqinlashtirib takomillashtirish;
- 4) o'rganilgan usullarni o'yinda qo'llash.

O'rgatilgan usul va harakaglar to'g'risidagi ma'lumotlarni ko'rgazmali qurollardan foydalanilib, shug'ullanuvchilarda ushbu usullar to'g'risida taassirog qoldirish zarur. Ko'rgazmali qurollardan qayta foydalanilganda (kinogramma, rasmlar, jadval, gasmalar), o'rganilayotgan usul va harakatlarning ancha muhim bo'laklariga ahamiyat beriladi.

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

Hujum o'yin texnikasini o'rgatish

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

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

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

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

Gandbolchi barcha harakat usullarini o‘yinda qo‘llaydi. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun quyidagi mashqlardan foydalanish tavsiya etiladi:

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

To‘pni egallash texnikasiga o‘rgatish

To‘pni ilish. Sheriklardan to‘pni ilishga kirishishdan oldin to‘pning vazniga, shakliga, qattiq yoki yumshoqlixiga ko‘nikma hosil qiluvchi quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin.

1. Oldinga to‘pni tashlab, uni yerga tushirmasdan ilib olish.
2. To‘pni oldinga tashlab, uni yerdan sapchigandai 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 tashlab, uni ilib olish.
5. Baravariga ikki to‘pni tashlash va ularni ilib olish.

Shug‘ullanuvchi yordamchi mashqlarni bajarishda to‘pni o‘ziga qulay usullar bilan ilishi mumkin. Uning oldiga qo‘yiladigan vazifa — to‘pni ilib olgandan so‘ng, boshqa o‘yin harakatlarini bajarishga tayyor turishidir. Shundan so‘ng to‘pni ilish usulini o‘rgatishga kirishiladi. Sheriklardan biri to‘pni uzatadi, ikkinchisi esa uni anik, bir usulda (yuqoridan, yondan, pastdan) ilishga intiladi. Bunin g uchun to‘p har xil traektoriyada uzatilishi lozim. Avval joydan turib, so‘ng yurish holatida va yugurish holatida ikki qo‘llab va oxiri bir qo‘llab ilish o‘rgatiladi.

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

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

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

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

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

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

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

To'p uzatishni uzoq vaqt bir joyda turib takomillashtirish mumkin emas. Asosiy holat o'zlashtirilgandan so'ng, darhol harakatda to'p uzatishga o'tmoq lozim. Avval bir o'yinchi to'p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. Shundan so'ng har ikkala o'yinchi harakatda to'p uzatishni o'zlashtiradi.

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

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

Namunaviy mashqlar

1. O'yinchilar 6—10 m oraliq masofada bir —biriga qarama — qarshi ikki qator bo'lib joylashadi. Birinchi yoki ikkinchi qatorda joylashgan o'yinchilarning har biriga to'p beriladi va o'rgatuvchi ishorasi yoki hushtagidan so'ng ular bir —biriga to'p uzatishni amalga oshiradi.
2. Ikki o'yinchi cho'plar bilan bir —biriga qarama — qarshi 5—10 m oraliq masofada joylashadi. Uchinchi o'yinchi ularning o'rtasida turib, oldindan kelishilgan usulda o'yinchilar bilan galma —gal joy almashib, to'p uzatishni bajaradi.
3. Ikki o'yinchi to'plar bilan bir biriga qarama — qarshi 10 — 20 m oraliq masofada joylashadi. Ularning orasida yana ikki o'yinchi bir —biriga orqa o'girib turadi. O'rgatuvchi ishorasi bilan chet tarafda turgan o'yinchilar o'ziga qarab turgan o'yinchilarga to'p uzatadi, o'rtadagi

o'yinchilar to'pni qaytarib bir - biri bilan joy almashadi.

4. Belgilangan uch burchakda qator tashkil etiladi. O'yinchilar qo'shni qatorga to'p uzatadi va to'p uzatilgan tomon harakat qilib, qator orqasiga joylashadi.
5. Orqadan 6 — 8 m oraliqda yugurib kelayotgan sherigiga sakrab orqaga o'girilib to'p uzatish.
6. O'yinchilar bir —biriga qarama — qarshi ikki guruhga bo'linib, qatorlarda joylashadi. O'rgaguvchi ishorasi bilan o'yinchi o'zi tomon yugurib kelayotgan sherigiga to'p uzatadi, o'zi ko'shni qator orqasidan joy oladi.
7. O'yinchilar ikki aylanaga joylashib bir —biriga qarama — qarshi harakat qilib, o'zaro tup uzatishadilar.
8. Ikki o'yinchi 3 — 4 m oraliqda paralel harakat qilib go'p uzatishadi. Harakat tezligi asta — sekin oshiriladi (ushbu mashqni 3 — 4 ta bo'lib bajarish mumkin).
9. Ikki o'yinchi joylarini almashtirib to'p uzatishadi.
10. «To'p uchun kurash» o'yini. O'yinda shug'ullanuvchilar soni maydonning katta—kichikligiga bog'liq bo'lib ikki jamoaga bo'linadi. Bir jamoa o'yinchilari bir-biriga to'p uzatadi, ikkinchi jamoa esa ulardan to'pini olib qo'yish uchun harakat qiladi. O'yin qoidasini o'qituvchi qo'yilgan maqsad va shug'ullanuvchilar tayyorgarligini hisobga olib belgilaydi.

To'pni yerga urib yurish. To'pni yerga urib yurish texnikasini to'g'ri tasavvur qilishga oid tushuntirish va ko'rsagishdan so'ng shug'ullanuvchilar bir joyda turganlaricha to'pni yuqoriga sapchitib, yerga urib o'ynaydilar. Bunda panjaning to'p ustida to'g'ri joylashishiga, qo'lning harakatiga, to'pning maydonga tegadigan joyiga katta e'tibor beriladi. Shundan so'ng qo'llarning harakatlari oyoqlarning harakatlari bilan uyg'unlashtiriladi. Bu usullar yurish va go'g'ri chiziq bo'ylab har xil tezlikda yugurish paytida bajariladi.

Bunda gandbolchining o'z turish holagini qanday saqlay olishiga va harakat tezligiga qarab to'pning yerdan sapchish burchagini o'zgartira olishiga katta e'tibor beriladi. Yoysimon doyra chiziqlar bo'ylab va yo'nalishni o'zgargirib, to'g'xni yerga urib yurish mashqlarini qo'llash yaxshi natija beradi. Bu mashqlar shug'ullanuvchilarda to'pni boshqarish qobiliyatini o'stiradi.

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

To'pni past sapchitib yerga urib yurish, 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 yer ga urib yurishlar keyinroq

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

Namunaviy mashqlar

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- 1) to'nni yerga urib kelgandan so'ng tezlanib to'p otish;
- 2) to'pni olib olgandan so'ng otish;
- 3) to'pni ilib 1,2,3 qadamdan so'ng otish;
- 4) har xil tezlanish shlaridan so'ng to'p otish.

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

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

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

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

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

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

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

- 1) to'g'ri yugurib kelib, har xil burchakdan to'p otish;
- 2) har xil masofada;

- 3) baravar ikki oyovda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;
- 4) sust, undan so'ng faol himoya qarshiligida;
- 5) o'yin mashqlarida;
- 6) o'yinda.

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

1. To'shak ustida tizzalarda turgan dastlabki holatda qo'llarga yiqilib to'p otish.
2. Chap tizzada turib, o'ng oyoqni yon tomonga cho'zgan holatda to'p otilib so'ng qo'llarga tushiladi.
3. Sakrab to'pni otib, darvozabon maydoniga tushiladi va yelkadan umbaloq oshib turiladi.

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

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

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

Chalg'itishlarga o'rgatishning dastlabki mashqlarida himoyachining sust harakat qilishi maqsadga muvofiqdir. Keyinchalik himoyachi faol harakat qiladi; avval to'psiz chalg'itishlar, to'pni ilish «imitatsiya»si, so'ng maydondagi harakatlar va burilishlar o'rganiladi. To'p bilan bajariladigan chalg'itishlar avval bir joyda turganda bajariladi. Uzatish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlar oldinroq o'rganiladi.

Darvozaga to'p otish «imitatsiya»si bilan bajariladigan chalg'itishlarni o'rganish uchun ko'proq vaqt ajratiladi. Bunda oyoqlar bilan to'g'ri harakatlar qilish katta qiyinchiliklar gug'diradi. Gandbolchi gavdasining asosiy og'irligini tayanch oyoqda saqlab, silkinadigan oyoq bilan erkin harakat qilishni o'rganishi kerak. Keyingi bosqichda harakat paytida chalg'itishlarni qo'llash o'rgatiladi. Chalg'itishlarni erkin, tezkorlikni pasaytirmasdan bajarishga erishish lozim.

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

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

Himoya o'yin texnikasini o'rgatish

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

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

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

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

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

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

1. Hujumchi himoyachiga yuzma — yuz turib, har xil holatda darvozaga to'p ogishni bajaradi, himoyachi esa to'p yo'nalishini to'sish uchun harakat qiladi.

2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta sekin ko'paytirib to'p otiladi, himoyachilar to'p yo'nalishini to'sish uchun qo'llarini qo'yishadi.
3. Avvaldan kelishilgan ikki usulda darvozaga otilgan to'p to'siladi.
4. O'yin vaziyatida darvozaga otilgan to'plarni to'sish.
5. Birin —ketin darvozaga otilgan bir necha to'pni to'sish.
6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to'pini ikki himoyachi bo'lib to'sish.
7. 6 — 8 m diametrli aylanada joylashib, bir — biriga yuqoridan va yerga urib sapchitib uzatilgan to'pni o'rtada turib to'sishga harakat qilish.

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

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

Darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish.

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

Darvozabon bilan mashg'ulot o'tkazishda quyidagi himoya anjomlaridan foydalanish zarur: qalin kostyum, qo'lqoplar, gizzalarga himoya vositalari, erkaklar uchun himoya bandaji, yiqilib bajariladigan mashqlarni o'rganishda gimnastik to'shaklardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

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

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

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

Namuna mashqlari

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

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

1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftining ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.
2. Bo'sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyida turgan holatda oyoqdan — oyoqqa sakrash.
3. Bir oyoqdan 2 — oyoqqa baland sakrab, oyoqni tizza qismida bukib, oldinga qarab burilish.
4. Gimnastik skameykani yon tomoniga yotqizib qo'yib, oyoq kaftining ichki tarafi bilan to'p o'ynash.
5. Oyoqning ichki tomoni bilan sherigiga to'p uzatish.
6. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga otilgan to'pni oyoqlarning ichki tomoni bilan qaytarish.
7. Sherigi tomonidan darvozabonning oyoq qismiga 30 — 50 sm yetkazmasdan yerdan sapchitib otilgan to'pni qaygarish.

Taktik harakatlarni o'rgatish

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

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

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

- 1) o'rgatilmoqchi bo'lgan: taktik harakatni tushuntirish va sxema yoki maketda ko'rsatish;
- 2) harakat yo'llarini bevosita maydonda chizib, raqiblar sust qarshilik ko'rsatgan holatda o'rgatish (raqiblar o'rni ustunchalar bilan belgilanadi);

- 3) belgili vazifa olgan faol raqiblarga qarshi harakatlarni o'rgatish;
- 4) faol raqiblarga qarshi harakatlar;
- 5) ikki taraflama o'yinda mustahkamlash.

Hujum taktikasini o'rgatish

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

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

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

- 1) To'pni har xil yo'nalishda yuborish qiyinchiliklari;
- 2) Darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joylar (bosh ustidan, darvoza burchaklari, bel atrofidan);
- 3) Belgili o'yin holatidan darvozabonning to'p qaytarishi qiyin bo'lgan joyga to'p otish. To'p otishni takomillashtirishda mashqlar yuqorida ko'rsatilganlar asosida tanlanishi lozim.

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

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

Nazorat savollari va topshiriqlar:

1. Gandbolda texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarini tushungirib bering
2. Har qanday usulni o'rgatishda texnik — taktik harakatlarni takomillashtirish ketma — ketligiga rioya qilishi to'g'risida tushuncha bering.
3. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.
4. To'pshi egallashga o'rgatuvchi qanday mashqlarni bilasiz?
5. To'pni uzatishga o'rgatishda foydalaniladigan mashqlarni sanab o'ting.
6. Darvozaga to'p otish usullarini ko'rsatib o'ting va ularni o'rgatish: uchun qanday mashqlar qo'llanilishini aytib bering.
7. Chalg'itish turlariga izox bering.
8. Himoya va hujum o'yin texnikasiga o'rgatish usullari haqida tushuncha

bering.

9. Hujum, himoya o'yinchilari va darvozabonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

3-MAVZU: QO'L TO'PI O'YINI TEXNIKASI

REJA:

1. Qo'l to'pida xujum o'yin texnikasi.
2. To'pni yerga urib yurish.
3. Ximoya o'yin texnikasi.
4. To'pni olib qo'yish

Tayanch iboralar: Texnika, xujum, ximoya, start, to'xtash, sakrash

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

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

O'yin taraqqiyotining yuz yildan ortiq tarixi mobaynida qo'l to'pi texnikasida muayyan o'zgarishlar ro'y berdi. Bu taraqqiyotning asosiy yunalishlari quyidagilardan iborat: avval keng tarqalgan 11x11 o'yini o'rniga hozirgi kunda shiddatli, doimiy yuqori tezlikda harakat qilishni talab qiladigan 7X7 o'yini vujudga keldi.

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

Maydonda hujumchi va himoyachi sifatida harakat qilish hamda aldamchi harakatlar o'yin texnikasining asosini tashkil etadi. Dastlabki holat — turish, tayyorgarlik va harakat qilishni belgilaydi. Baland va past holatda turishlar vaziyatdan kelib chiqqan holda belgilanadi. Zamonaviy qo'l to'p o'yinida ko'pincha baland holatda turish (oyoqlar ozgina bukilsa), oralig'i yelka kengligida, gavda sal oldinga egilib, qo'llar bukilgan holatda tutiladi.

Qaysi o'yinchi maydonda tez va tejamli harakat qilsa, usha o'yinchi ko'proq foyda keltiradi. Shuning uchun har bir o'yinchi tez start olishni, yugurayotib yo'nalishni o'zgartirishni, to'xtash va sakrashni, orqa bilan erkin oldinga yurishni, yon tomon bilan yurishlarni o'zlash-tirib olishi shart.

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

1. Maydon o'yinchisi texnikasi
2. Darvozabon texnikasi

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

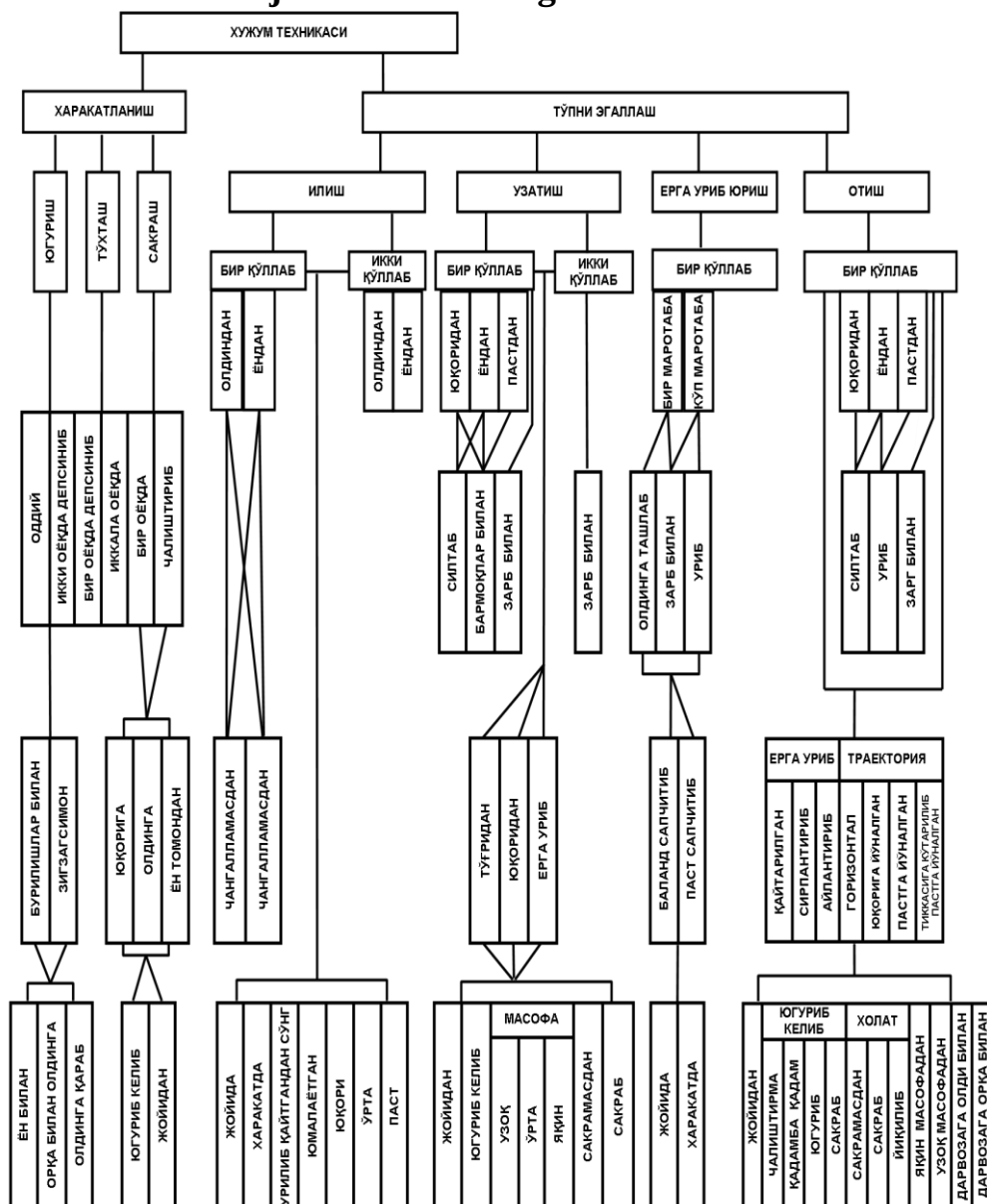
O‘rganilayotgan materialni takrorlash usul turlarini barqaror tushunishga, ularni to‘g‘ri tahlil qilishga, olingan bilimlarni takomillashtirish vazifalarini muvaffaqiyatli yechishga yordam beradi.

HUJUM VA HIMOYA TEXNIKASINING TASNIFLANISHI

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

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

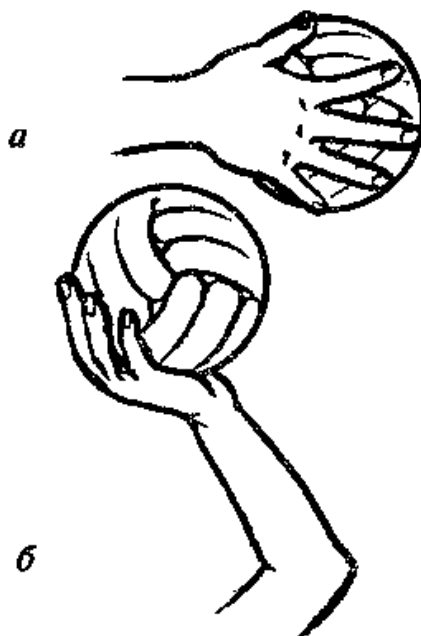
Hujum texnikasining tasniflanishi



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



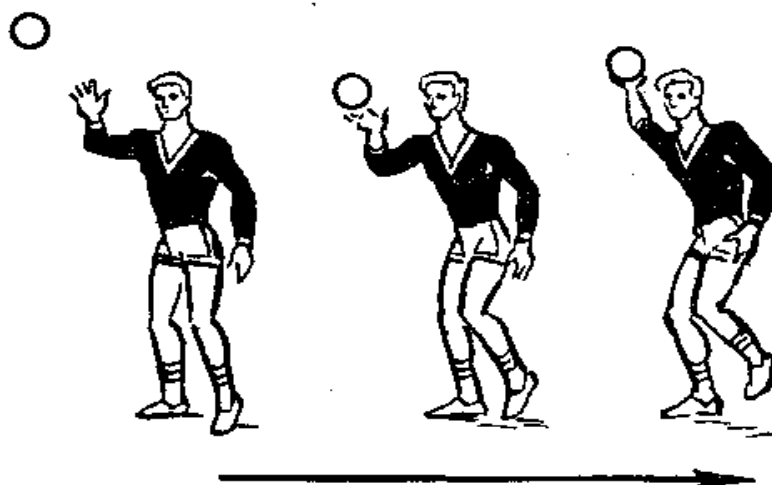
To'pni ikki qo'llab ushlash



- a) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamida ushlash**
- b) To'pni bir qo'llab barmoqlar yordamisiz kaftda ushlash**

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

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

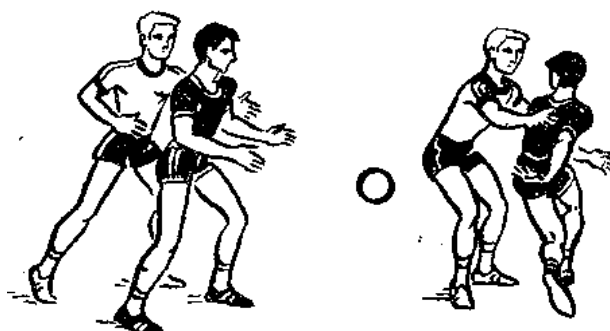


To'pni bir qo'llab ilish

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



To'pni bir qo'llab uzatish



To'pni orqadan uzatish

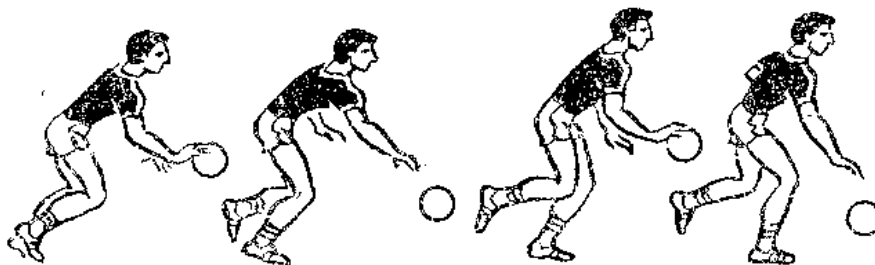
Qo'llarni tirsak qismida bukkan holda yuqoridan to'pni uzatish — qo'l to'pi o'yinida to'p uzatishning asosiy usulidir.

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

To'pni verga urib olib yurish. Bu usul bir joyda turganda, ko'proq yurganda, yugurganda bajarilib, qo'l to'pi o'yinchisining harakat qilishda qo'llaniladigan asosiy usullaridan hisoblanadi. To'pni yerdan har-xil: yuqoriroq va

pastroq sapchitib turib yurish mumkin. Bu usulda qo'l to'pi o'yinchisi maydondan sapchib ketayotgan to'pni pastga tushirib va keng yoyilgan barmoqlari bilan kutib oladi. U qo'lini bukib, to'pni biroz yuqoriga uzatadi, so'ng uni yana maydonga ma'lum burchak bo'yicha keskin otadi. Bunda oyoqlar bukilgan, gavda biroz egilgan, bosh to'g'ri tutilgan bo'lishi kerak.

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



To'pni yerga urib yurish

To'pni otish. Otish natijasi bir qator sharoitlarga bog'liq, shular orasida muhimi raqiblarga kutilmagan vaziyatda otish yo'nali-shini va usulini o'zgartirishdir. To'pni ko'zlagan joyga yo'naltirishda, ayniqsa, tezlik muhim ahamiyat kashf etadi — uning kuchi tezligiga bog'liq bo'ladi.

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

Darvozaga to'p otishlar joyidan, yurib kelib, sakrab va tayangan holatda bajariladi.

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

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

Chalishtirma qadamlardan so'ng o'yinchi yugurib kelib sakrab to'p otishi yoki ruxsat etilgan uch qadam qoidasidan foydalanishi mumkin. Agar o'yinchi to'pni o'ng qo'li bilan otmoqchi bo'lsa, birinchi qadamni chap oyoq bilan boshlaydi, bu holda ikkinchi qadamini qo'yishda shu oyoq kaftining ichki tomonini yugura boshlagan tarafiga qarab qo'yadi. Shu holda to'p ushlagan qo'l to'g'rilanib, boshning orqa tomoniga o'tkaziladi va gavdaning yon tomoni darvozaga qaratiladi.

To'p bilan bo'lgan qo'lga qarama- qarshi oyoqqa tayanilgandan so'ng to'p otish harakati boshlanadi; bu holda gavdaning og'irligi oldinga o'tkazilib, darvoza tomon buri-ladi va to'p ushlagan qo'l bukilib oldinga qarab tezlanish harakatini boshlaydi. Shuni hisobga olish kerakki, qo'l harakati davomida tirsak panjalaridan oldinda bo'lmog'i kerak. To'pni qo'ldan chiqarishda vujudga keladigan kaft va bilak silkitilishi, keyinchalik gavdaning yuqori qismlariga nisbatan pastki qismlarini to'htatishga olib keladi.

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

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

To'p otayotgan o'yinchi qadam qo'yishda gavdaning og'irligini darhol oldingi oyoqqa o'tkazadi va gavdani darvoza tomon burib, qo'l tirsagini bukkani xolda to'pni keskin darvozaga uloqtiradi.

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

To'pni darvozaga otish o'yinchining sakragandan keyingi parvozi-ning eng yuqori nuqtasida, ko'krak darvoza tomon burilib, oyoqlarning orasi keng ochilib bajariladi.

Bazan qo'lning aylanma harakatini (oldinga — pastga — orqaga) sekinlashtirgan va ularni ikki tomonga yozgan holatida himoyachilar tomonidan qo'yilgan to'siq yonidan to'p otishga ijozat beriladi.

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

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

Darvozaga bunday hilma-xil usulda to'p otish muvozanat saqlash munosabatida anchagina murakkabdir, chunki o'yinchi to'pning muvozanatini yo'qotgan holda darvozaga otadi. Buning ustiga, o'yinchi yiqilishining yo'nalishi har xil — oldinga va yon taraflarga bo'lishi mumkin.

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

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

Yon tarafga yiqilib to'p otish. Bu usulni o'yinchi to'p otish vaqtida himoyachidan uzoqroq ketish imkoniyatini yaratish uchun qo'llaydi. Bunga «yolg'on» to'p otishda qo'llaniladigan fintlar yordam beradi. Hujumchi chalg'itishdan so'ng oldinga bir qadam qo'yib, tayanch oyoqlarini, himoyachi oyog'ini darvozaga to'p otayotgan tomonga yaqinroq qo'yishi kerak. Shundan so'ng gavda og'irligi oldingi egilgan oyoqqa o'tkaziladi.

Gavda yon tomoni bilan darvoza tarafiga buriladi, to'p bilan bo'lgan qo'l esa to'p otishning oxirgi holatiga ko'tariladi. O'yinchi tayanch bo'lmagan bo'sh oyog'ini oldinga ko'tarib, bo'sh qo'l tomon egiladi va himoyachi belidan sirpanganga o'xshab yiqiladi. U gorizontal holatga yaqinlashganda, darvoza tomonga ko'kragini qaratib, to'pni boshining orqasidan darvozaning ko'zlangan joyiga yuboradi, so'ng bo'sh qo'lini yerga tekkizib yiqiladi.

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

Yuqoridagi qo'lni bukib, sakrab, yon tomonga egilgan holda yiqilib to'p otish usulidan asosan chiziq bo'ylab va burchakdagi hujum qiladigan o'yinchilar foydalanadilar. O'yinchi to'pni ikki qo'l bilan egallab, tez olti metrli chiziqqa yaqinlashadi, tayanch oyoq kaftlarini shu chiziqqa parallel qo'yib zonaga sakraydi va to'pni havoda to'p otadigan qo'lga o'tkazib, darvozaga otadi. To'p ushlagan qo'l tomondagi oyoq bilan depsinganda, yiqilish shu tarafga bajariladi va o'yinchi yerga depsingan oyoqda, keyin qo'llarga tushadi; boshqa oyoq bilan depsinganda esa oldin bo'sh qo'lga va keyin depsinishdan bo'sh oyoqqa tushadi. O'yinchi yelkalari orqali aylanib o'rnidan turadi.

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

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

Gavdaning yuqori qismini burish yordamida qo'lni bukmasdan to'g'ri to'p otishni bajarish mumkin. To'p ushlagan qo'l tomonidagi oyoq bilan depsinish himoyachilardan to'pni yanada uzoqroq olib ketishga imkon beradi. Ko'pincha bunday to'p otishlar yuqoriga va yon tomonga sakragan holda bajariladi. Balandga

sakrab, odatdagiday yuqoridan to'p otmoqchi bo'lib harakat qilgan hujumchi ohirida to'p otayotgan qo'li harakatini o'zgartirib, to'pni yuqoridan emas, balki himoyachilar gavdasi yoki qo'llari bilan qo'ygan to'siqlar yonidan darvozaga yuboradi.

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

Keyingi vaqtlarda darvozabonning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi amalda ko'p qo'llanilmoqda. Bunday holatda, deysinib, yuqoridan baland traektoriyada to'p otishlar (darvozabon ustidan oshirib) malum bo'lishicha, juda serma usul hisoblanadi. To'p otishning bajarilishi odatdagi usulda boshlanib, so'ngra esa to'pning yo'nalishi o'zgartiriladi.

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

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

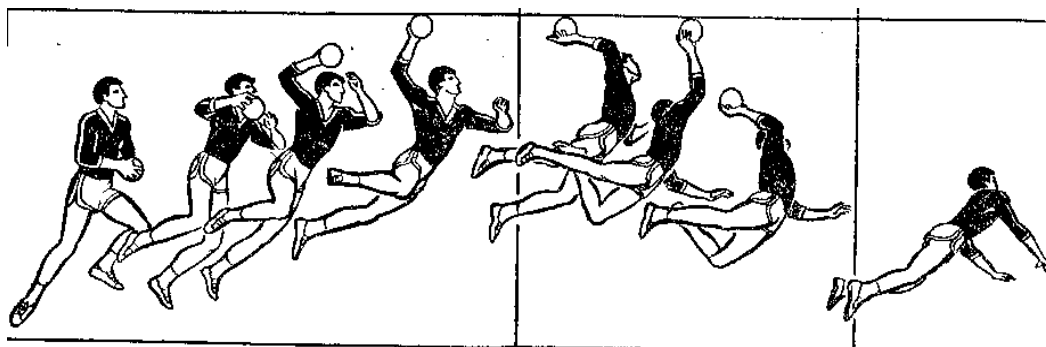
Chalg'itishlar murakkab harakatlar yordamida bajariladi, hammasidan ko'proq bir-biriga bog'liq bo'lgan bosqich (faza) anchagina sekin chalg'itish harakati texnik usulining qulay paytida qo'llanilishi va asosiy usulni tez amalga oshirishga bog'liqdir.

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

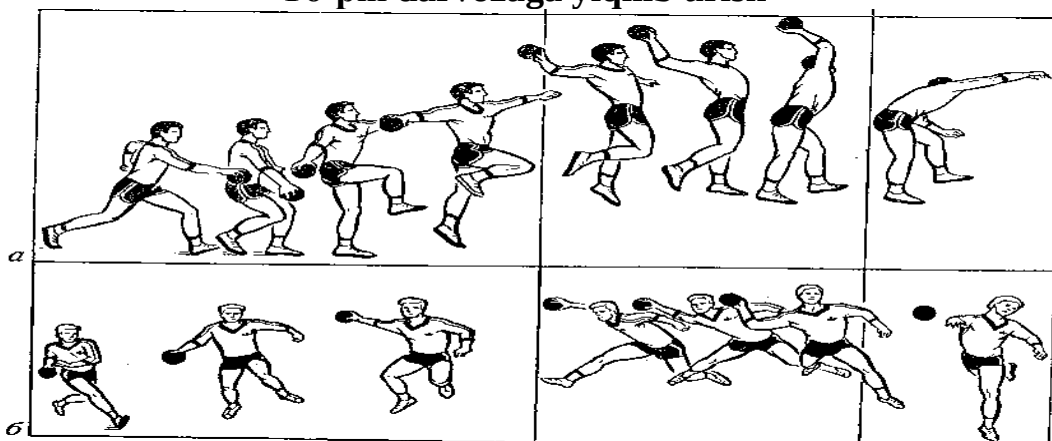
To'pni uzatishda usullarni o'zgartirib to'p yo'nalishini va to'p uzatishda to'xtab qolish paytlarida chalg'itishlar qo'llaniladi. Eng ko'p tarqalgan chalg'itish, bu to'pni otmoqchi bo'lib, so'ng to'pni uzatishdir (bosh orqasidan, orqa va yon tomondan).

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

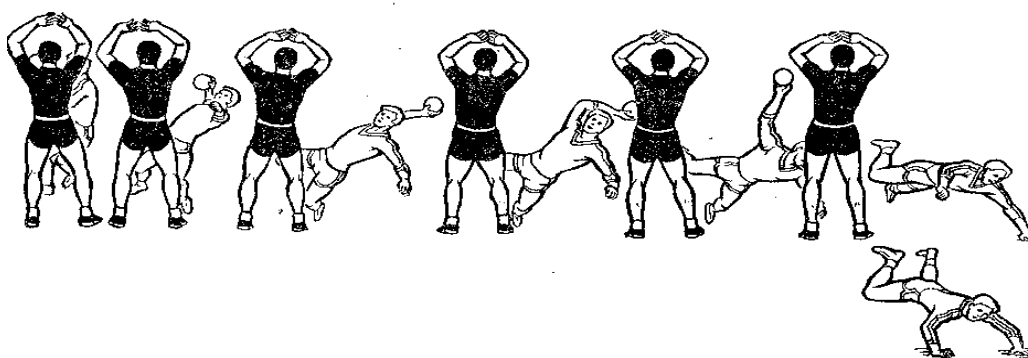
Chalg'itishlarni, ayniqsa, himoyachini aldab o'tishda qo'llash muhimdir. Bu bir va ikki qadamli harakat bo'lishi mumkin. Chalg'itish sifatida qadam quyish, hamla qilish va to'p uzatishlardan foydalaniladi.



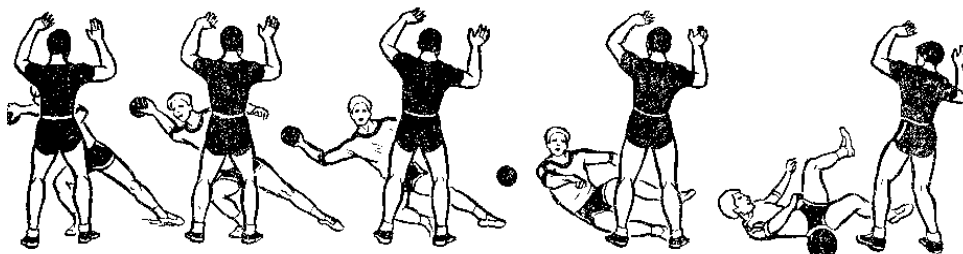
To'pni darvozaga yiqilib urish



To'pni darvozaga sakrab otish



To'pni darvozaga yiqilib otish



To'pni darvozaga yiqilib otish

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

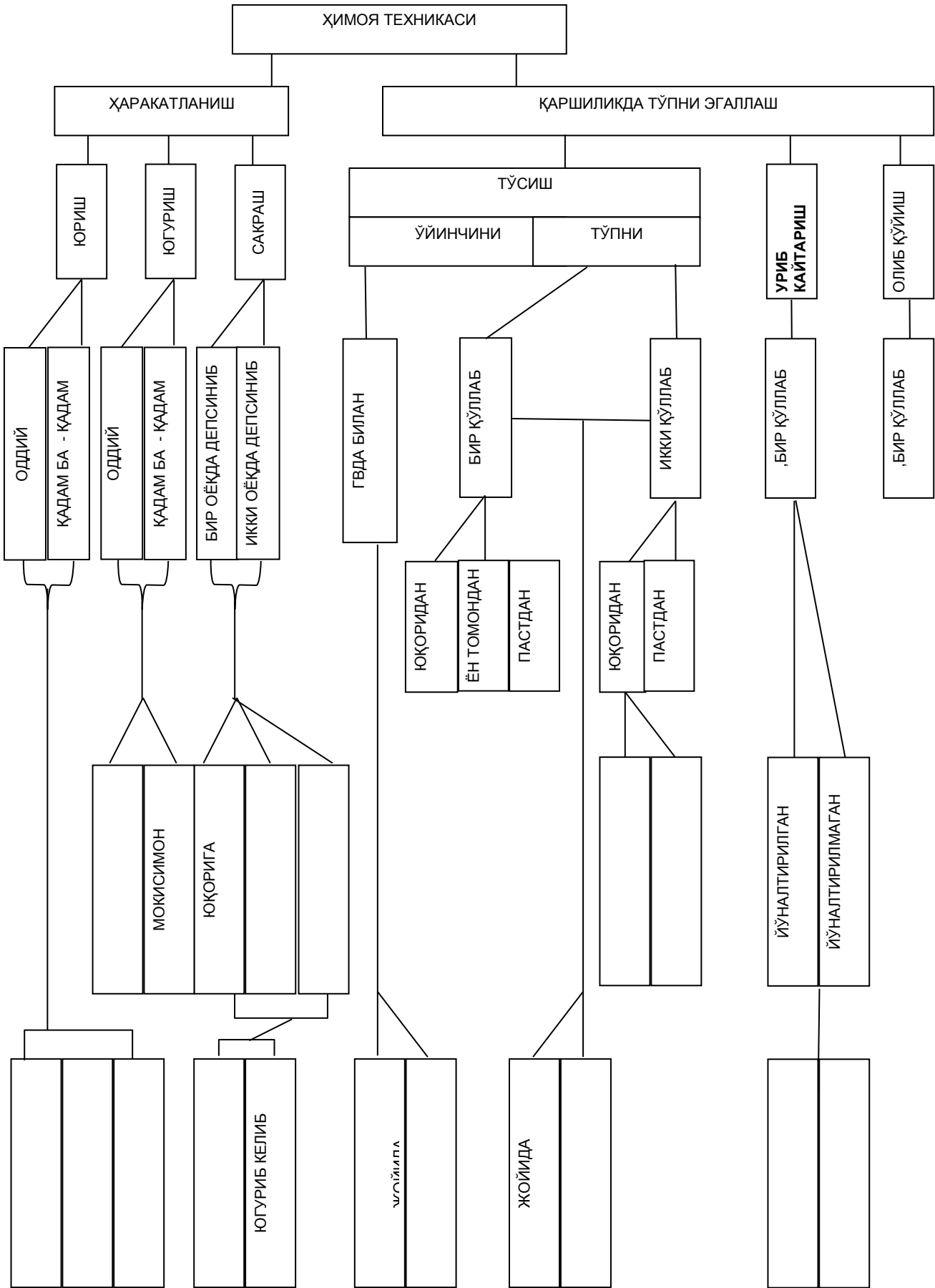
Guruh bo'lib to'siq qo'yish 9 metrli erkin to'p tashlash chizig'idan to'p otishda qo'llaniladi, bu bir necha hujumchining bir-biriga yaqin turib, to'p egallamoqchi bo'lgan hujumchiga peshvoz chiqayotgan himoyachilar yo'lini to'sishdan iboratdir.

Himoya o'yini texnikasi

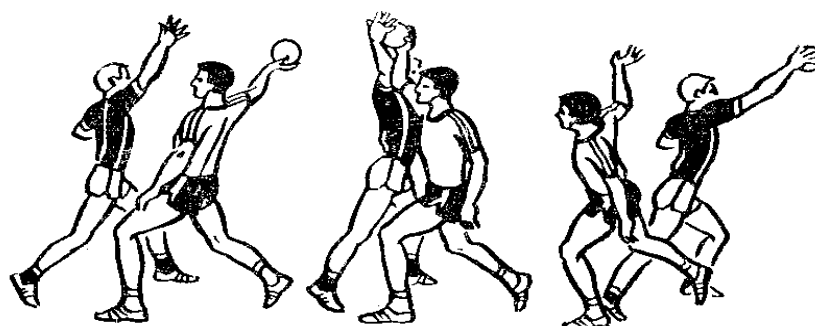
O'yinchilarning himoya texnikasiga to'pni olib yurish, urib qaytarish, to'siq qo'yish va darvozabon orqali to'pni ushlab olishlar kiradi.

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

Himoya texnikasining tasniflanishi

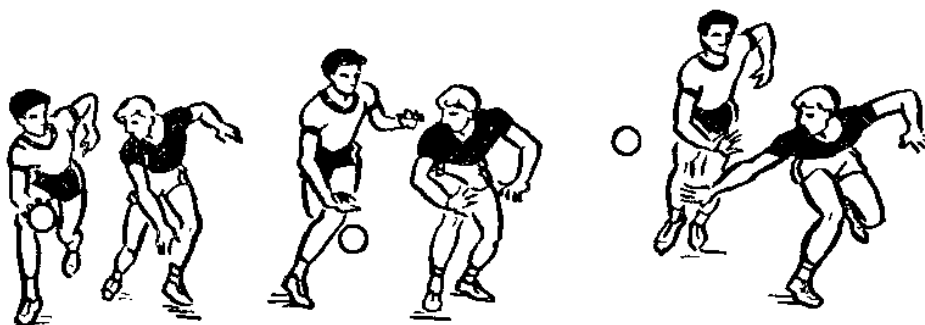


To'pni olib qo'yish. Bu muhim usul yordamida jamoaning qarshi hujumga o'tishi taminlanadi. Himoyadagi o'yinchi to'p uzatilgan vaqtda uni olib qo'yish maqsadida o'zi to'sib turgan hujumchining oldidan to'pga qarshi chiqish uchun joyidan keskin qo'zg'alishi lozim.



To'pni olib qo'yish

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



To'pni urib chiqarish

To'pni to'sish. Darvozaga yo'naltirilgan to'pga qarshilik ko'rsa-tishda qo'llaniladigan asosiy vosita hisoblanadi. Yuqoridan, o'rta va pastdan kelayotgan to'pni bir va ikki qo'l bilan to'sish mumkin. To'sishni bajarayotgan himoyachi qanchalik xujumchiga yaqin bo'lsa, to'p yunalishni aniqlash shunchalik oson

bo‘ladi. Shuning uchun himoyachi to‘pni ushlashga tayyorlanishda diqqat bilan hujumchini, shuningdek, to‘pni kuzatishi va o‘z vaqtida to‘p otayotgan o‘yinchini to‘xtatish uchun chiqishi lozim. Hujumchi to‘p otishidan oldin himoyachi bevosita qo‘llarini yuqoriga ko‘tarib, kaftlarini oldinga qaratib bir-biriga yaqinlashtiradi va to‘pni to‘sishta qo‘l barmoqlarini jarohatdan saqlash uchun mushaklarini taranglashtiradi.



To‘pni ikki qo‘llab to‘sisht

Yerdan sakratib otilgan to‘pni to‘sisht sakrab amalga oshiriladi. Shuning uchun himoyachi oldindan oyoqlarini buk-kan holatda tayyorlanib turishi kerak.

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

Nazorat uchun savollar:

- 1.Qo‘l to‘pi o‘yinini vujudga keltirish vositasi nima deb ataladi?
- 2.Qo‘l to‘pi o‘yini texnikasiga tasnif bering.
- 3.Hujum texnikasiga tasnif bering.
- 4.Himoya texnikasiga tasnif bering

4-MAVZU. QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASI

REJA:

- 1.Qo'l to'pida xujum taktikasi
2. Qo'l to'pida ximoya taktikasi
- 3.Individual xarakatlar

Tayanch iboralar: *Taktika, texnika, gurux, jamoa, tasnif*

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

Taktika- bu o'yinchilarning raqib ustidan g'alaba qozonishga qaratilgan shaxsiy, guruh yoki jamoa harakatlarining tashkil qilinishini, ya'ni jamoa o'yinchilarining muayyan rejaga binoan, aynan shu aniq raqib bilan muvaffaqiyatli kurash olib borishga imkon beradigan birgalikdagi harakatlaridir.

Taktikaning asosiy vazifasi hujum va himoya harakatlarining maqsadga yo'naltiradigan eng qo'lay vosita, usul va shakllarini belgilashdan iboratdir. Taktika turini tanlash jamoa oldida turgan vazifalarga, kuchlar nisbati va o'yinchilarning o'zaro kurashuvchi guruhlariga, maydonning holatiga, iqlim sharoiti va boshqa omillarga bog'liqdir.

O'yin taktikasi doimiy rivojlanish xususiyatiga egadir. Ba'zi hollarda xujum himoyadan ustun kelib, u o'yinchilardan himoyada taktik usullarning yangi variantlarini kashf etishni talab qiladi. Lekin ba'zan himoya shuncha mustahkamki, o'yinchilar g'alabani qo'lga kiritish uchun hujumda yangi taktik usullar va vositalar ixtiro etishga majbur bo'ladilar. Hozirgi zamon taktikasi yuqori shaxsiy texnik mahorat va o'yinchilarning yuqori tezlikdagi o'zaro harakatlanishining asosida quriladi.

O'yin taktikasining tasniflanishi

O'yin taktikasi- maydon o'yinchisi taktikasi va darvozabon o'yini taktikasidan iborat. Faoliyat yo'nalishi jihatidan esa taktika xujum taktikasi va himoya taktikasini tashkil etadi. Shu aytib o'tilgan taktika turlari bir necha guruhlardan iborat bo'lib, ular shaxsiy, guruh va jamoa harakatlardan iborat.

Shaxsiy harakatlar – bu o'yinchining mustaqil harakati bo'lib, jamoa oldiga qo'yilgan taktik vazifalarini bajarishga qaratilgan va jamoadoshlar yordamisiz amalga oshiriladi.

Guruh harakatlari – bu ikki yoki uch o'yinchining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Jamoa harakatlari – bu jamoa o'yinchilarining jamoa vazifalarini bajarishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir.

Har bir harakatlar guruhi bir qancha harakat turidan iborat. Harakat turi o'yinchilarning o'zaro joylashishi va o'zaro harakatlanishi bilan tavsiflanadi. Boshqacha qilib aytganda, harakat tizimi paydo bo'ladi. O'yin tizimi deb, o'yinchilarning o'zaro harakatlarini tashkil etilishiga aytiladi. O'yin tizimi bo'yicha har bir o'yinchining vazifalari aniqlaniladi va shu mazkur vazifalarga ko'ra, maydonda joylashtiriladi.

O'yinchilarning har bir harakat turini qaysi usulda amalga oshirishi raqiblariga ta'sir qilishiga qarab qo'llaniladi: o'yinchilar maydonda to'planib yoki, aksincha, yoyilib harakat qiladilar. Harakat usullari qo'shimcha variantlarga ega.

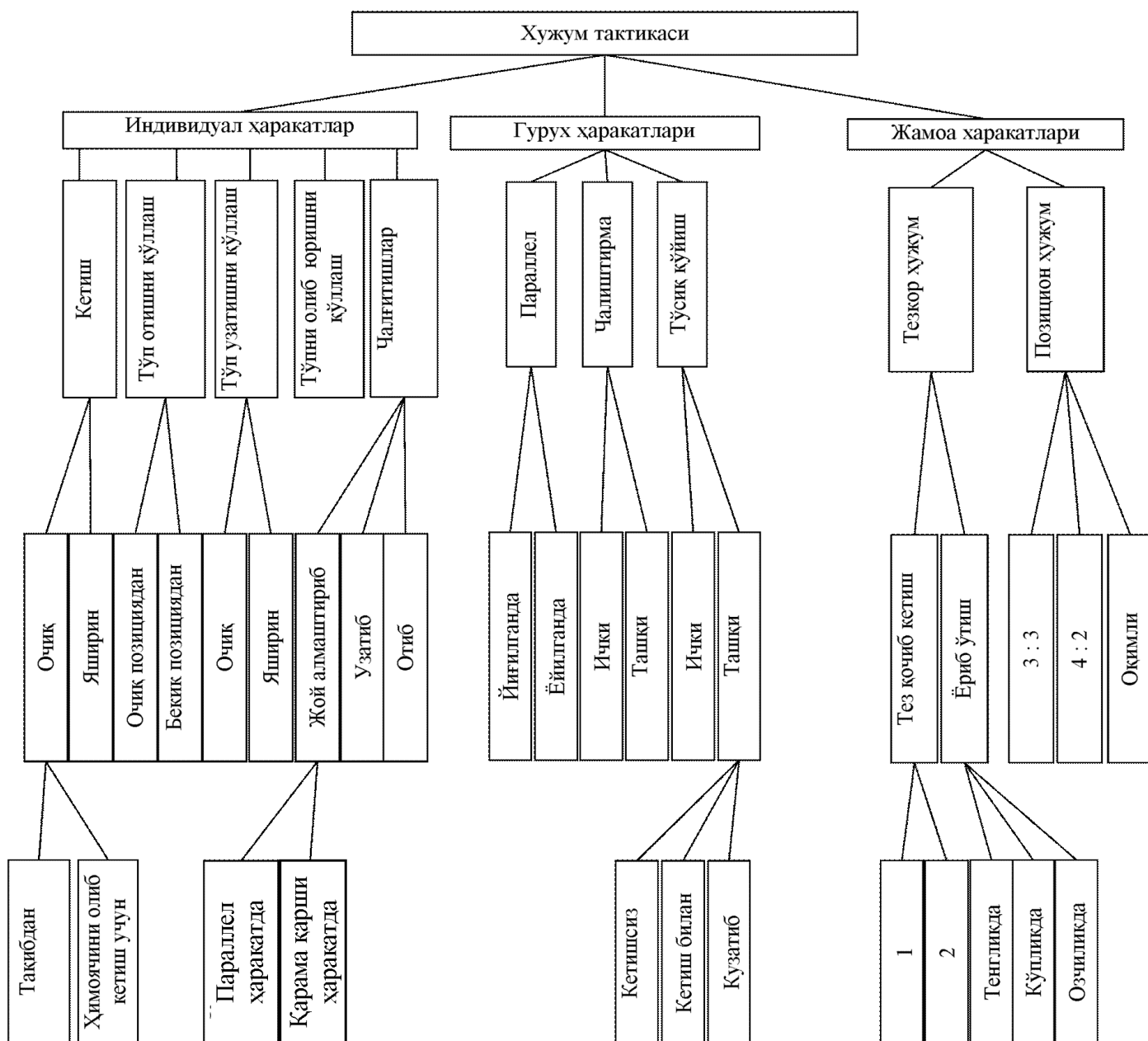
MAYDON O'YINCHISI TAKTIKASI

Hujum taktikasi

Hujum – jamoaning o'yin davridagi asosiy vazifasi hisoblanadi. To'g'ri tashkil qilingan, oldindan puxta o'ylab chiqilgan va hujumda to'g'ri bajarilgan harakatlar yutuqqa erishishga imkoniyat beradi.

Hujum taktikasi tasnifi qo'ydagi (1 rasmda) ko'rsatilgan:

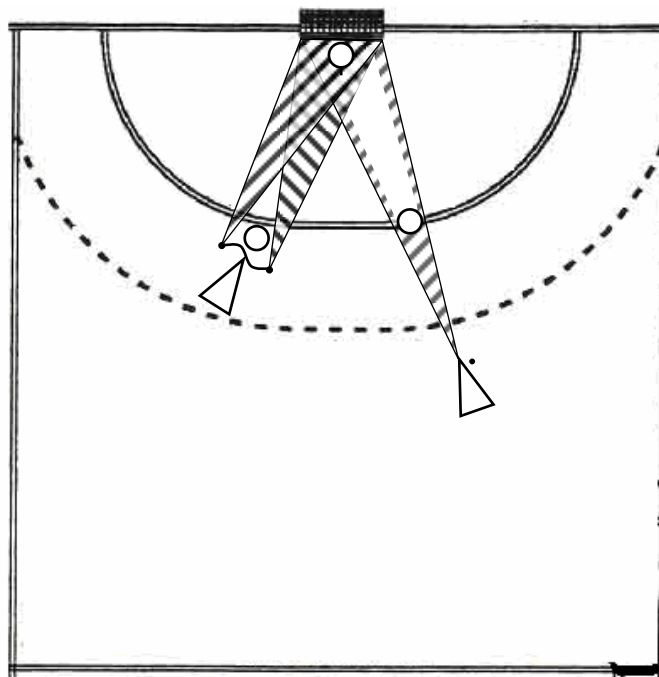
Hujum o'yini taktikasining tasniflanishi



1-rasm. Hujum taktikasi

Shaxsiy harakatlar

Jamoa harakatlarining nati-jasi ko‘pincha o‘yinchilarning shaxsiy mahoratiga bog‘liq bo‘la-di. Har bir hujumchining o‘yin olib borish uslublari va vositalari qanchalik xilma-xil bo‘lsa, g‘alabaga erishish shunchalik oson bo‘ladi. O‘yin usullarini bilish va ularni amalda qo‘llay bilish himoyachiga qarshi yakka kurashda ustunlik beradi.



**2 – расм. Ёпик позициядан тўп
отишни қўллаш схемаси**

To‘pni yerga urib olib yurishni qo‘llash. To‘pni yerga urib olib yurishni bajarishdan oldin, albatta, bu usulni qo‘llash maqsa-dini aniqlash lozim: 1) himoya-chini aldab o‘tish va darvozaga hujum qilish; 2) to‘pni yerga urib olib yurib, darvozabon maydoniga yakuniy zarba berish uchun yaqinlashish; 3) bir necha himoyachini ta‘qib qilishga majbur etish va ta‘qibdan ozod bo‘lgan sherigiga to‘pni uzatish.

Agar oldinda ochiq turgan jamoadoshi bo‘lsa to‘pni yerga urib olib yurish lozim emas. Uzluksiz ravishda qaysi jamoadoshga to‘pni uzatish kerakligini aniqlash lozim. To‘pni ta‘qib etayotgan o‘yinchiga uzoq masofada bo‘lgan qo‘lda yerga urib olib yurish kerak. Ta‘qib etuvchi qanchalik yaqin bo‘lsa, to‘pning yerga urilib qaytishi shunchalik past bo‘lishi kerak. Ta‘qib qiluvchi yaqinida to‘pni tez-tez yerga urib olib yurish maqsadga muvofiq emas. Yuqori tezlikda yugurib ketayotgan o‘yinchiga to‘pni uzatib berish uning to‘psiz tezlikka erishib to‘pni yerga urib olib yurish imkonini beradi. Bu usul raqib darvozaboni o‘zining maydonida joylashgan bo‘lsa va o‘yin maydoniga chiqmagan bo‘lsa qo‘llaniladi.

To'pni uzatishni qo'llash

To'pni uzatish davrida jamoadosh o'yinchining maydondagi joylashishi, tezligi, harakatlanish yo'nalishi va ta'qib etuvchi raqibining yaqinligini inobatga olish kerak. Bu omillar to'pni uzatish usulini tanlashda ta'sir ko'rsatadi.

To'p uzatishlar ochiq va maxfiy bo'ladi.

Ochiq to'p uzatishlar – bu to'p uzatishlarda to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq yo'naltiriladi.

Ochiq to'p uzatishlar quyidagi turlardan iborat:

- oldinga to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshiga uzatiladi. Uzatish o'z o'rnida turib yoki harakatda bajarilishi mumkin).

- kuzatuvchi to'p uzatish (bu ochiq to'p uzatish turida to'p jamoadoshga izma-iz uzatiladi).

- qarshi to'p uzatishlarda to'p jamoadosh harakati yo'nalishiga qarshi yo'nalishda amalga oshiriladi.

Yashirin to'p uzatishlar–bu to'p uzatishlari to'p tayyorlov harakatlarga muvofiq bo'lmagan yo'nalishlarda amalga oshiriladi. Bularga qo'l panjalari yordamidagi, bel va bosh ortidan, oyoq ostidan bajariladigan to'p uzatishlar kiradi. Bu to'p uzatishlarni amalga oshirishda jamoadoshlar o'zaro bir-birini yuqori darajada tushunishni, butun diqqat-e'tiborini o'yinga qaratishni talab etadi, chunki bu to'p uzatishlar faqat kichik masofalarda va raqib jamoasi o'yinchilarining bevosita yaqinligida amalga oshiriladi. Hujum natijasi ko'pincha yashirin to'p uzatishlarni mahorat bilan qo'llay bilishga bog'liq bo'ladi.

Yashirin to'p uzatishlarni amalga oshirish shartlari:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshi yo'nalishiga harakat etmaslik:

- to'pni qabul qiluvchi jamoadoshiga nazar tashlamasdan, faqatgina pereferik qarash bilan uni nazorat etish;

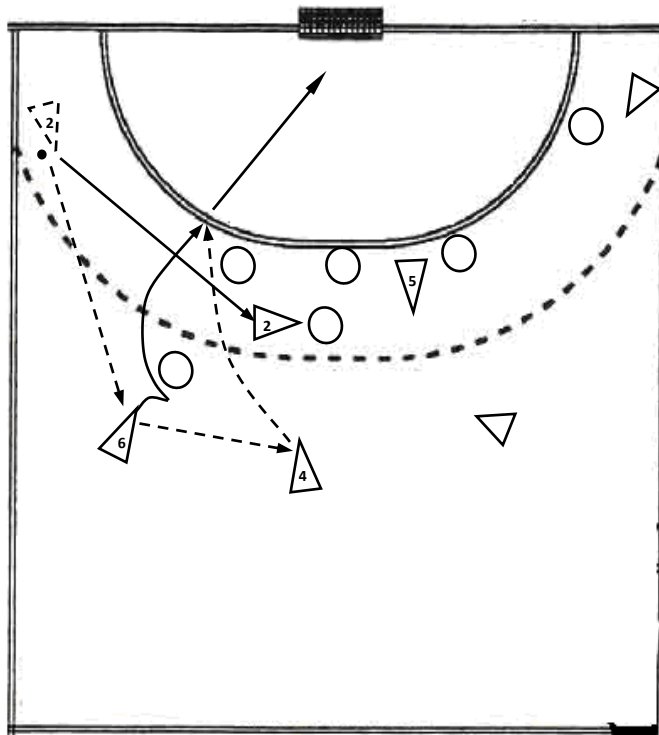
- to'pni tez va aniq uzatish (to'p uzatishning maxfiyligi oshkor bo'lmasligi uchun);

- ta'qib etuvchi uzatilgan to'pni olib qo'ymasligi uchun bevosita ta'qib etuvchining yaqiniga borish kerak.

Har bir aniq o'yin holatida to'pni uzatish usulini puxta tanlab olish, to'p uzatish tezligini to'g'ri rejalashtirish, to'pni qabul qiluvchi jamoadoshning maydondagi joylashishni to'g'ri aniqlab olish muhim ahamiyatga ega.

To'pni otishni qo'llash

Darvozaga to'p otish ochiq va yopiq vaziyatlardan amalga oshiriladi. Ochiq vaziyatda hujumchining darvozaga to'pni yo'naltirish uchun qilingan tayyorlov harakatlari ko'rinib qoladi. Ochiq vaziyatdan to'plar uzoqdan otilmasligi kerak, chunki bo'nday to'plar darvozabonga hech qanday qiyinchilik tug'dirmaydi. Darvozabon to'p otishlarga o'rganib qolmasligi uchun, darvozaga to'pni yo'naltirish usullari turli xil bo'lishi lozim.



3 - расм. Қанот ҳужумчисининг очик кетишида ярим ўрта ва марказий ўйинчининг ўзаро ҳаракатлари

Qanotlardan hu-jum qiluvchi o'yinchilar darvo-zaga to'pni otish burchagini katta-lashtirish maqsadida sakrab gav-dani bukib, to'pni darvozaga ota-di. Darvozaga to'pni otishda hu-jumchi darvozabonning o'ziga xos xususiyatlarini inobatga olishi kerak. Kichik bo'yli darvozabonga to'pni darvozaning yuqori burcha-giga yo'naltirish kerak; aldovchi harakatlarni qo'llayotgan darvoza-bonga to'pni kechiktirib yo'nalti-riladi. Darvozabon harakatla-rini kuzatgan holatda to'pni uning tayanch oyoq tarafiga yo'nal-tirish lozim.

Yopiq pozitsiyadan darvozaga to'pni otishda hujumchining tayyorlov harakatlari darvozabonga ko'rinmas halatda kechadi. To'pni yopiq vaziyatdan darvozaga yo'llash usuli ikki holatda bajarilishi mu-kin (2 - rasm).

Birinchi holatda hujumchi darvozabondan himoyachi panasida yashirib, o'zining maqsadlarini himoyachidan yashirmaydi. Aksincha, hujumchi o'z harakatlari bilan himoyachini o'ziga jalb qiladi. Shundan so'ng xujumchi gavgani o'ng yoki chap tomonga bukkani holatda to'pni darvozaga yo'naltiradi.

Ikkinchi holatda hujumchi to'pni darvozaga yo'naltirish uchun qilgan tayyorlov harakatlarini himoyachidan ham, darvozabondan ham yashiradi. Darvozabondan himoyachi panasida yashiringan xujumchi qisqa vaqt ichida darvozaga to'pni yo'naltiradi. Eng asosiysi, raqib himoyachisiga qarshi usulni qo'llashga imkoniyat bermaslikdir. Bu holatda darvozabon to'p qaysi tarafdin uchib kelishini ko'rmaydi. Odatda, bu paytda darvozabon to'p bilan bo'lgan hujumchini payqab olish uchun bir vaziyatni tanlash harakatida bo'ladi va darvozaga yo'naltirilgan to'pni qaytara olmaydi.

Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlarni qo'llash. Aldovchi(chalg'ituvchi) harakatlar (fintlar) bu xujumchining to'satdan boshlagan yoki to'xtatgan o'yin

usullaridan iborat bo'lib, himoyachini asosiy xujumga qarshilik ko'rsatish tayyorgarligidan chalg'itishga yo'naltirilgan harakatlarga aytiladi.

Aldovchi harakatlarni to'psiz va to'p bilan amalga oshirish mumkin. To'psiz o'yinchi to'pni qabul qilish maqsadida, himoyachi diqqatini chalg'itish uchun joyini o'zgartirib alдовchi harakatlarni bajaradi. To'p bilan quyidagi 3 turdagi alдовchi harakatlar amalga oshirilishi mumkin:

- to'pni uzatishdagi alдовchi harakatlar;
- to'pni darvozaga otishdagi alдовchi harakatlar;
- joyini o'zgartirishdagi alдовchi harakatlar.

Joyini o'zgartirishdagi alдовchi harakatlar hujumchi tomonidan himoyachi ta'qibidan xalos bo'lish uchun amalga oshiriladi. Bunday alдовchi harakatlar yo'nalishning o'zgarishida va harakatlanish tezligida namoyon bo'ladi. Bunda joyini o'zgartirish usullarning birikmalari qo'llaniladi: keskin burilishlar bilan yugurish, keskin to'xtashlar va hokazo. Hujumchining keskin to'xtashida u bilan birga harakat qilayotgan himoyachi inersiya tufayli undan o'tib ketadi. Aynan shu holatdan hujumchi foydalanib qolishi kerak. Ya'ni u o'ziga qulay bo'lgan yo'nalishda tez harakat qilishi, to'pni yerga urib olib yurishi yoki to'pni darvozaga otishi mumkin. Keskin burilishlar va keskin to'xtashlar bilan bog'liq alдовchi harakatlar bir-biriga raqib o'yinchilarni bir yo'nalishda harakatlanayotganda qo'llaniladi.

Agar himoyachi to'xtab turgan bo'lsa yoki qarama-qarshi yo'nalishda harakatlanayotgan bo'lsa, hujumchi alдовchi harakatlar sifatida keskin burilishlar bilan yugurishni qo'llaydi. Bunda himoyachi yo'nalishida harakatlanayotgan xujumchi darhol bir tarafga tashlanadi. Himoyachi, tabiiyki, hujumchini to'xtatib qolish uchun shu tarafga siljiydi. Hujumchi o'zining ilk yo'nalishiga qaytib oladi va yugurishni davom ettiradi. Birin – ketin chapga va o'ngga tashlanishlarni amalga oshirib, yana chap tomondan o'tib ketishi mumkin. Bunday alдовchi harakatlarni muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun ularni tezlik bilan, to'xtamasdan va himoyachidan 1- 1,5 metr masofada bajarish lozim.

To'pni uzatishdagi alдовchi harakatlar quyidagi hollarda amalga oshiriladi:

1. Bir xujumchiga qarshi chiqmoqchi bo'lgan himoyachining e'tiborini tortish uchun (to'p uzatishni bir hujumchiga ko'rsatib, boshqa bir hujumga uzatish);

2. Himoyachi va darvozabonning diqqatini boshqa bir hujumchiga yo'naltirib, shu holatdan boshqa joyga ketish va to'pni darvozaga otishni qo'llash (hujumchi to'pni uzatishni o'z jamoadosh sherigiga ko'rsatib, o'zi esa boshqa yo'nalishga to'pni yerga urib olib yurib ketishi yoki darvozaga otishi mumkin).

To'pni darvozaga otishdagi alдовchi harakatlar quyidagi sharoitlarda qo'llaniladi:

1. Himoyachi va darvozabonni tayyorgarlik vaziyatidan chiqarish uchun.

2. Himoyachini joyini almashtirishga va chiqishiga undash uchun (to'pni darvozaga otishni alдовchi ko'rsatib, yerga urib olib yurib ketish; to'pni darvozaga otishni ko'rsatib, ta'qib ostidan chiqqan sherigiga uzatish va boshqalar).

3. Bunday alдовchi harakatlarni muvaffaqiyatli bajarish uchun xujumchi quyidagilarga amal qilishi lozim:

1) hujumchining aldovchi harakatlari himoyachilarga tabiiy tuyulishi, oddiy o'yin usullari kabi ko'rinishi va himoyachilarni o'zining maqsadlariga ishonitirishi;

2) xilma-xil aldovchi harakatlarni qo'llash.

4. Aldovchi harakatlarni tezlik bilan himoyachilar qo'lay vaziyatni egallab olishidan oldin bajarish.

5. Ba'zi himoyachilarni aldab qo'yadigan aldovchi harakatlarni qo'llash;

6. Aldovchi harakatlarni to'p bilan yoki to'psiz qo'llash.

Maydonning har xil joylarida va darvozadan har xil masofalarda qilingan bir aldovchi harakat bir-biriga o'xshamagan vaziyatni keltirib chiqaradi. Mahoratli o'yinchilar har doim ham bir qancha aldovchi harakatlarni bilishi shart emas. Ba'zida unchalik samarali bo'lib ko'rinmagan maqsadli harakatlar yuqori natijalarni keltirishi mumkin.

Ketish - bu shaxsiy taktik harakat bo'lib, uning yordamida hujumchi raqibning ta'qibidan xalos bo'lib maydonda kelgusi harakatlar uchun qulay joyni egallaydi. Ketishni ochiq yoki yashirin ravishda bajarish mumkin.

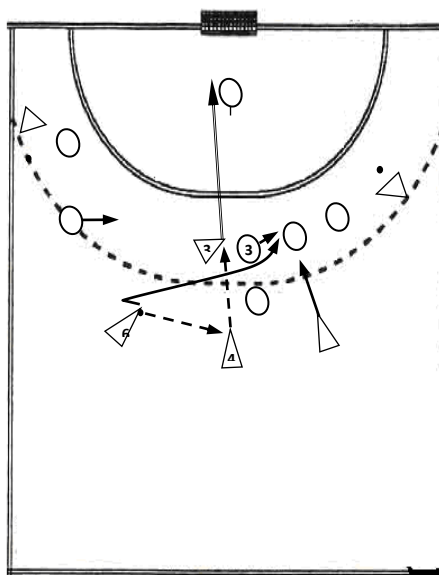
Ochiq ketish joyni o'zgartirish va to'pni yerga urib olib yurish usullari orqali amalga oshiriladi. Bu usulni to'pyordamida yoki to'psiz bajarish mumkin. O'yinchi qanchalik tez va chaqqon harakat qilsa, himoyachining ta'qibidan xalos bo'lish imkoniyatlari shunchalik ko'proq bo'ladi.

Yashirin ketish joyni o'zgartirish usullari yordamida amalga oshiriladi. Ochiq ketishda hujumchidan ta'qibdan xalos bo'lish uchun sezilarli darajada jismoniy kuchni, aldovchi harakatlarni talab etadigan bo'lsa, maxfiy ketishda esa eng asosiysi – himoyachining diqqati chalg'iganda qulay fursatdan foydalanib ta'qibchidan ilgari o'tib ketish talab qilinadi. Yashirin ketishni faqatgina hushyor va har doim o'zaro harakatlarga tayyor bo'lgan o'yinchilar amalga oshirishlari mumkin.

O'zining ta'qibchisidan xalos bo'lgan o'yinchi hujum maydonining bir qismida son jihatdan ustunlik keltirib chiqaradi va hujumni nihoyasiga yetkazish uchun jamoadoshlari bilan bemalol harakat qiladi. Hujumchiga himoyachining ta'qibidan ketish "to'psiz o'yinni" olib borishga imkon beradi. Bunda hujumchi to'p bilan o'yinda to'g'ridan to'g'ri ishtirok etmasa ham, o'zining harakatlari bilan xujumga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

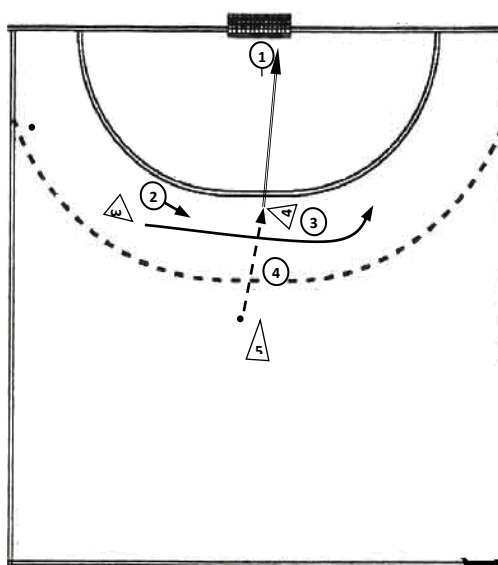
U butunlay ta'qibdan xalos bo'lishga harakat qilishi shart emas. Hujumchi o'zining maydondagi harakatlanishi bilan himoyaga turlicha ta'sir ko'rsatishi mumkin. Masalan, chiziqdagi hujumchining darvozabon maydoni bo'ylab amalga oshirgan ketishi, ikkinchi qatordagi jamoadoshiga darvozaga to'pni otishni amalga oshirish imkonini beradi, chunki bu paytda himoyachi, albatta, o'zining ta'qiblanuvchi o'yinchisi orqasidan ergashishga majbur bo'ladi. Qanotdagi o'yinchining ochiq ketishi uning maydondagi joyidan yarim o'rta hujumchiga darvozaga hujum qilish imkonini beradi (3-rasm).

Yarim o'rta hujumchining darvozabon maydoniga ketishi chiziqdagi hujumchiga to'pni uzatish uchun uni ta'qibdan xalos etishga imkon beradi (4 - rasm).



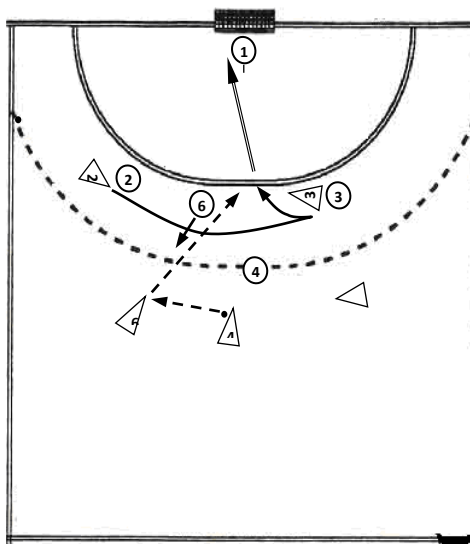
4 - расм. Ярим ўрта ҳужумчининг
очиқ кетишида чизиқ ва

Qanot hujumchisining yashi-rin ravishda ketishi raqib hi-moyachilarni uni ta'qib ostiga olishga majbur etadi. Buning natijasida chiziqdagi va markaziy o'yinchilarning o'zaro harakatlari uchun qulay vaziyat kelib chiqadi (5-rasm).



5 - расм. Қанот ҳужумчисининг
яширин кетишида чизиқ ва марказий

Hujumchining doimiy o'z joyini o'zgartirishi u yoki bu ta'qibchining diqqat – e'tiborini chalg'itib, ularga jiddiy ravishda to'p bilan o'ynashga imkon bermaydi. Masalan, chiziqdagi o'yinchinin o'zining ta'qibchisidan darvoza maydoni bo'ylab u yoki bu tarafga ketishi yoki qanotdagi xujumchilarning markazga va qayta o'z joyiga yashirin ravishda ketishi. (6-rasm).



6 - расм. Қанот ҳужумчисиниг қайта кетишида ярим ўрта ва қанот

Qo‘l to‘pichining muhim taktik komponentidan biri ta‘qibdan ketish asosiga qurilgan to‘psiz o‘yin hisoblanadi. Ochiq va yashirin ravishda ketish usullarini tanlashda qo‘l to‘pichi qan-daydir taktik harakatlarni ba-jarish jarayonida oldiga qo‘ygan maqsadlarni inobatga oladi. Maydondagi maqsadsiz harakatlanishlar faqatgina tasodifiy muvaffaqiyatni keltirishi mum-kin. “To‘psiz o‘yin” san’atining o‘rgatilishi ilk darslardanoq boshlanishi lozim.

Guruh harakatlari

Jamoadoshlarning o‘zaro ha-rakatlari guruh harakatlari asosida quriladi. Guruh hara-katlari qoidalarini bilish va ularni samarali amalga oshi-rish darvozani tez ishg‘ol qi-lishga yordam beradi. Guruh harakatlarida ikki yoki uch o‘yinchi ishtirok etishi mumkin. Guruh harakatlarning turlari guruh ishtirokchilarning o‘zaro harakatlari bilan belgilanadi:

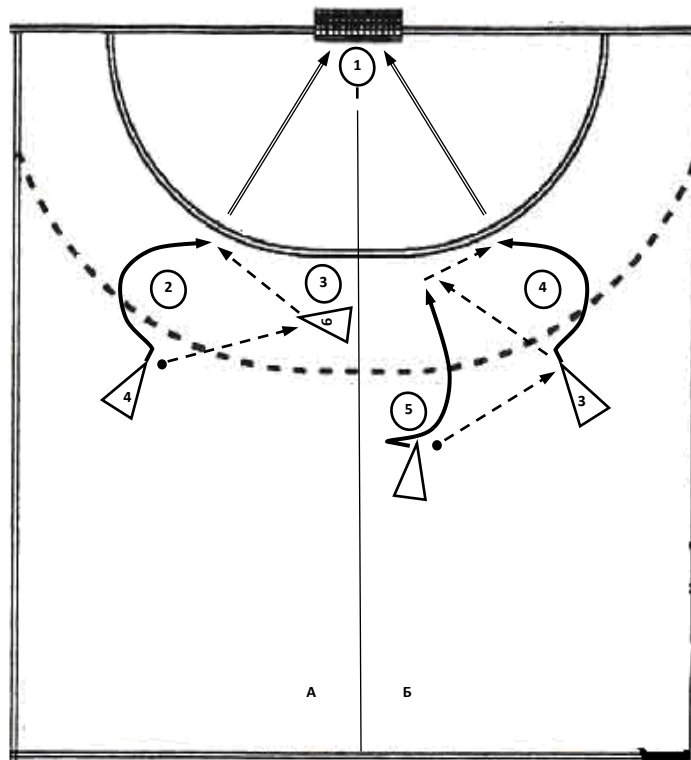
- parallel harakatlanish;
- kesishgan holda harakat-lanish;
- to‘siq qo‘llagan holda harakatlanish

Guruh harakatlarining har bir turi bir necha usullar orqa-li amalga oshirilishi mumkin. Guruh harakatining turi uning himoyachilarga ko‘rsatadigan ta’siri bilan ifodalanadi.

Parallel guruh harakati. Bu harakatlarning turida hujumchi-larning harakatlanish yo‘nalishi kesishmaydi. Bu guruh harakatining xujumchilar ko‘zlagan maqsadiga ko‘ra quyidagi ikki o‘zaro harakat usullariga bo‘linadi: hi-moyachilarning orasidagi ma-sofani ushlab turib o‘zaro harakat qilish yoki ularni bir yerga to‘planmoqqa majbur etish.

Himoyachilarni t o r t i sh s a oshiriladigan harakatda hujumchi to‘pni o‘z jamoa-doshiga uzatib, ta‘qibdan ozod bo‘lgach, qaytadan to‘pni qabul qiladi. O‘zaro hara-katlarning asosiy sharti-ketishni to‘psiz amalga oshirish.

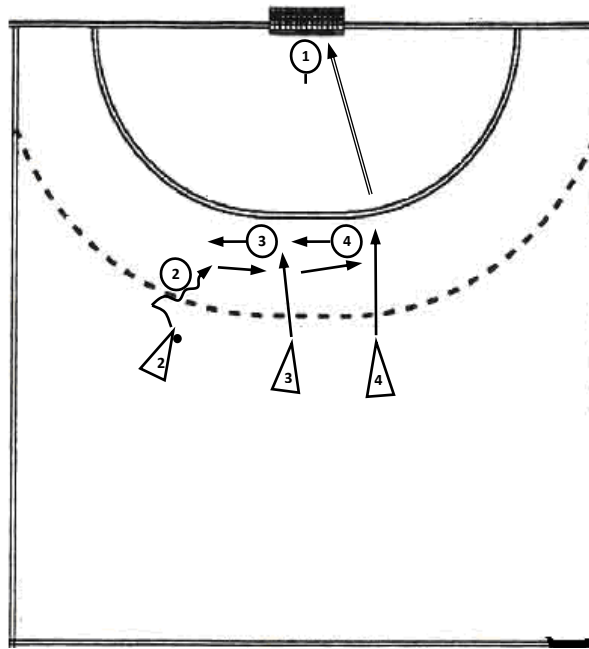
Harakatlanishda bir yoki ikki hujumchi bo‘lishi mumkin. 7 rasmga binoan hu-jumchi to‘pni o‘z jamoa-doshiga uzatgandan so‘ng ketishni amalga oshiradi va to‘pni qaytadan qabul qilib oladi. Jamoadoshi esa o‘z joyidan qo‘zg‘almaydi. Ikki jamoadoshning o‘zaro nav-batma-navbat harakatlanishi 7 b rasm da ko‘rsatilgan.



7 - расм . Ҳимоячиларни тортмасдан ўзаро параллел ҳаракатлар: а) ҳаракатда 1 ўйинчи, б) ҳаракатда 2 ўйинчи навбат билан

Himoyachilarni o‘ziga tortib (styajka), to‘pli hujumchi o‘zining harakat-lari yordamida jamoadoshiga yashirin ketishga imkoniyat beradi. Ta‘qibchini aldab o‘tib, hujumchi qo‘shni himoyachining e‘tiborini o‘ziga tortadi va jamoadoshni ta‘qibdan xalos etishga erishadi.

O‘zaro harakatlarda ikki va undan ortiq jamoadoshlar qatnashishi mumkin (8-rasm).



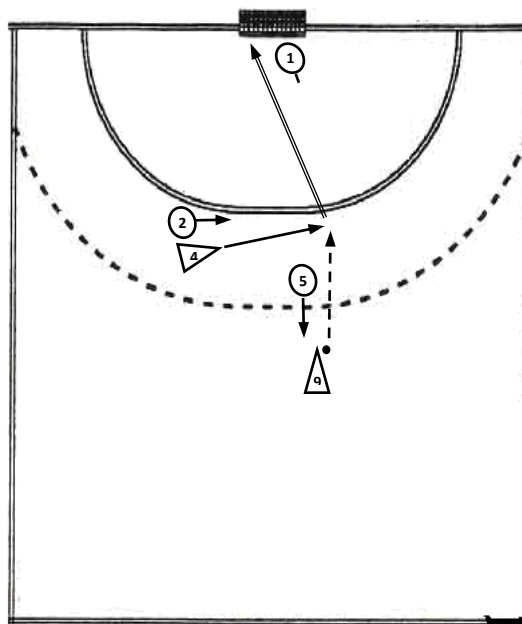
8 - расм. Ҳимоячиларни тортиш учун параллел ҳаракатлар

Hujumchilarning o‘zaro harakatlarga qo‘shilishi aniq ketma-ket bo‘lishi kerak. To‘pli o‘yinchi jamoadoshining ta‘qib etuvchisi diqqatini o‘ziga tortishi lozim,

faqat shundan so'ng jamoadoshi faol harakat qilishi mumkin. Parallel o'zaro harakat-larning muvaffaqiyati uchun yashirin to'p uzatishlarni tez va aniq hamda aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda qo'llash lozim.

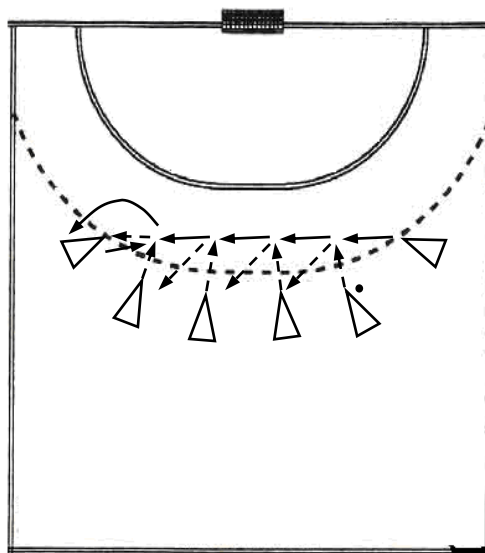
Kesishgan yo'nalishdagi harakatlar - bu guruh harakatlarning turida harakatlanishlar yo'nalishi xujum paytida kesishadi. Kesishgan harakatlar ichki va tashqi ko'rinishda bo'ladi.

Ichki kesishgan harakatlarda to'pli hujumchi himoyachini 6 metrli maydon chizig'idan chiqishga majbur etadi va shu bilan birga sherigiga darvozabon maydonchasi yaqinidagi joyni bo'shatib beradi (9 - rasm).



9 - расм. Ички кесишган ҳаракатлар

Sherigi esa to'p-ni ilib olish uchun qulay joy-ni egallash uchun harakatlanadi va to'pli hujumchining yo'nalishi bilan kesishadi. Ichki kesishgan harakatlarda ikki o'yinchi ishtirok etadi, biroq birin-ketin jamoaning qolgan o'yinchilari ham qo'shilishi mumkin (10-rasm).

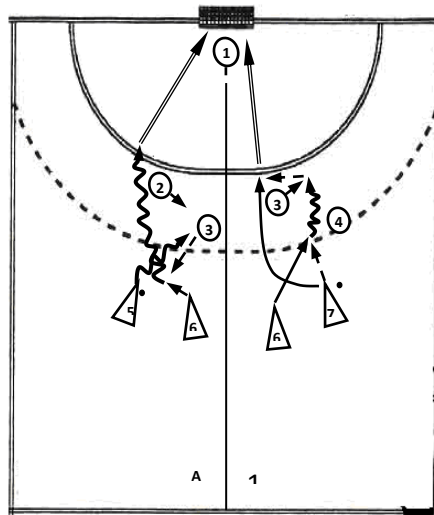


10 - расм. Жамоанинг барча ўйинчиларининг ички кесишган

ҳаракатлар

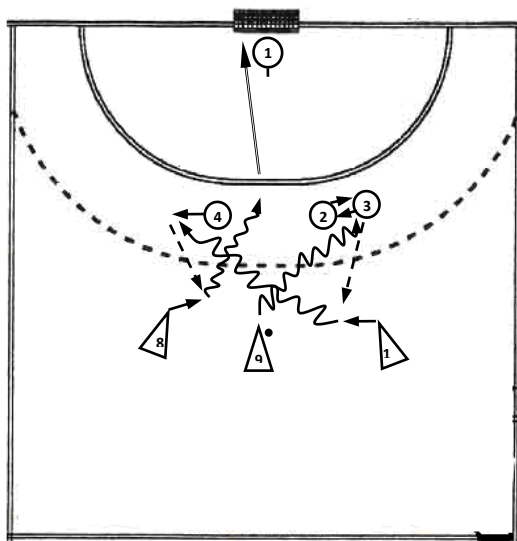
Ichki kesish-gan o‘zaro harakatlarni amalga oshirish uchun quyidagilar kerak: ketish va aldovchi harakat-lar orqali son jihatdan ustun-likni keltirib chiqarish; hara-katlarga o‘yinchilarning ketma-ket qo‘shilishi; harakatlanish-larning va to‘p uzatishlarning yuqori tezligi; yashirin to‘p uza-tishlarni qo‘llash.

Tashqi kesishgan harakatlarda hujum hara-katlarini boshlovchi o‘yinchi sherigi tomoniga harakatlanadi. Himoyachilarni bir-biri-ga yo‘naltirib, sherigi bilan yo‘nalishlari kesishgan holda, unga yakunlovchi hujum uchun oraliqni keltirib chiqaradi. 11a rasmda ko‘rsatilganidek xujum harakatlarini 5 raqam-dagi o‘yinchi to‘pni yerga urib olib yurishni qo‘llagan holda boshlaydi.

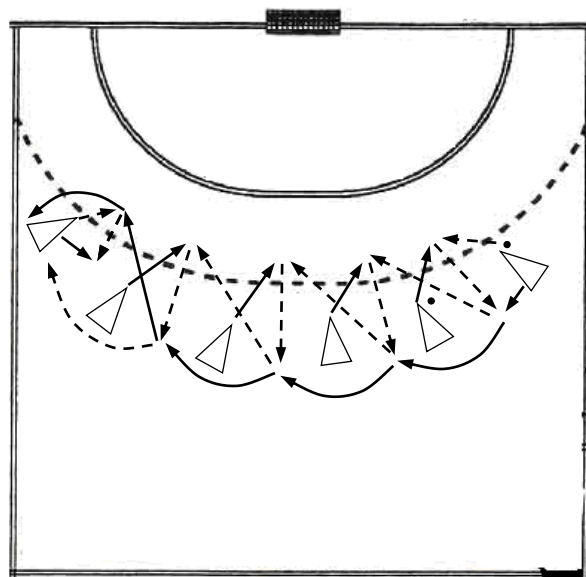


11 - расм. Икки ўйинчининг ташқи

To‘pni uzatish ik-kinchida to‘psiz 6-raqamli hu-jumchi o‘zaro harakatlarni boshlaydi. U jamoadoshi yo‘na-lishiga harakatlanib, to‘pni qabul qiladi va uni yerga urib olib yurib ketadi. 7-raqamli o‘yinchi irg‘ib oldinga otiladi va bo‘sh bo‘lgan joyga chiqadi. Unga to‘pni uzatish uning hara-katlanish yo‘nalishida amalga oshiriladi. Uchrashgan pay-tida to‘pni uzatish bilan uch o‘yinchining o‘zaro harakat-lari (12 – rasmda), ko‘rsatilgan. Kesishgan tashqi o‘zaro harakatlar jamoa o‘yinchila-rining harakatlarini birlashtirish uchun qo‘llanilishi mumkin (13 - rasm).



12 - расм. Уч ўйинчининг ташқи кесишган ўзаро ҳаракатлари



13 - расм. Жамоанинг барча ўйинчиларнинг ташқи кесишган ўзаро ҳаракатлари

Tashqi kesishgan harakatlar muvaffaqiyatli amalga oshirishning shartlari quyidagilardan iborat:

- 1) harakatlarni boshlovchi o'yinchi o'zining sherigi tomoniga harakatlanishi kerak;
- 2) yashirin uzatishlarni qo'llash;
- 3) to'pni uzatgandan so'ng darvozaga otishni taqlid qilish;
- 4) to'pni uzatishdan so'ng raqib himoyachilarini uzoqroqqa olib ketish uchun harakatlanishni davom ettirish.

To'sish - harakatning bir turi bo'lib, bunda bir hujumchi sherigi ta'qibchisining yo'li-ni to'sadi.

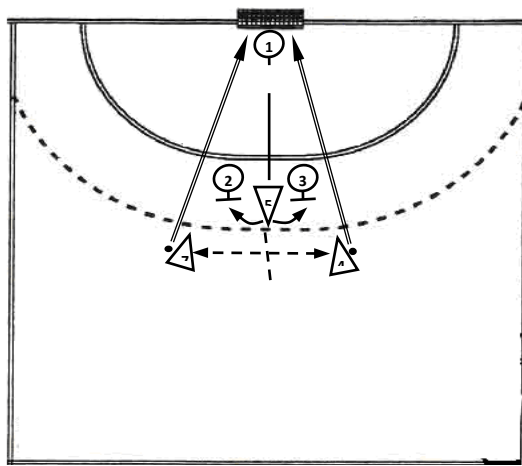
To'sish quyidagi maqsad-larda qo'llaniladi:

- 1) sherigini ta'qibdan xalos etish uchun imkoniyat berishda;
- 2) ketishni amalga oshirgan holda hujumchi o'zini ta'qibdan xalos etishda;
- 3) sherigiga to'pni darvozaga otish uchun imkoniyat berishda.

To'sishning ikki turi mavjud:

Ichki to'sish

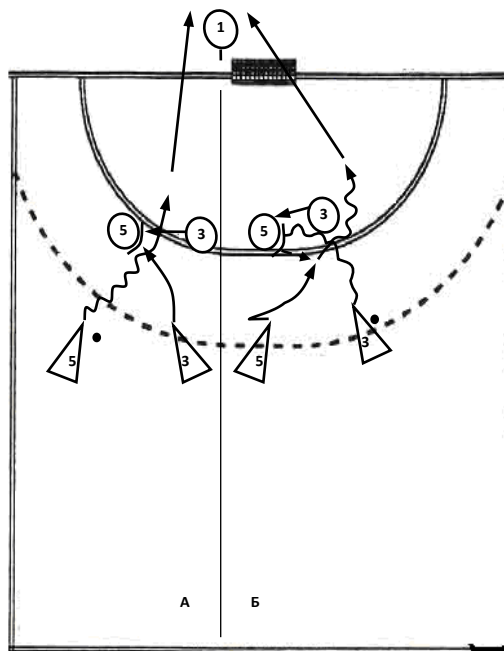
Bu harakatda to'suvchi o'zining jamoadoshi va hi-moyachi o'rtasida hujumchi-zig'ida joylashadi. Ichki to'sishda hujumchi darvozaga to'p otishni ikki o'yinchi ustidan sakragan holda yopiq pozi-siyadan amalga oshiradi, chunki ichki to'sish hujumchiga himoya-chini ta'qib qilish imko-niyatini bermaydi (14-rasm).



14 - расм. Ички тўсиш

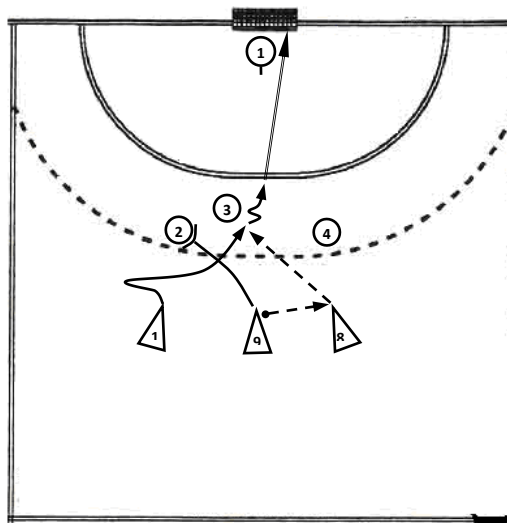
Tashqi to'sish

Bu to'sishda to'suvchi ja-moadosh o'yinchining hujum chizig'idan tashqarida, himoya-chining chap yoki o'ng tarafida joylashgan. Tashqi to'sish ketish, ketishsiz va kuzatishlar bilan birgalikda bo'lib, ta'qibdan ketib darvoza-bonning maydoniga o'tish uchun hamda himoyachilar yonidan darvozaga to'pni otishni amalga oshirishda qo'llaniladi. Bunday o'zaro harakatlarni 3-raqamli o'yinchi to'p bilan (15a rasm) yoki to'psiz (15b rasm) amalga oshirishi mumkin.



15 - расм. Кетишсиз ташқи тўсиқ:
а) тўпсиз ўйинчи бошлайди, б) тўпли ўйинчи
бошлайди

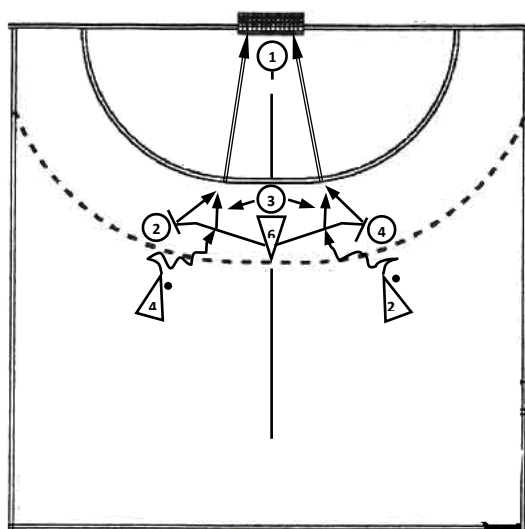
Tashqi to'sishni ketishsiz 3-o'yinchi yordamida amalga oshirsa bo'ladi (16-rasm). Bu o'yinchi sherigiga to'pni uza-tadi va bir paytda ikkin-chisini ta'qibdan xalos etadi. Ta'qibdan xalos bo'l-gan o'yinchi esa to'pni qabul qilgach, darvozaga to'pni otishni amalga oshiradi.



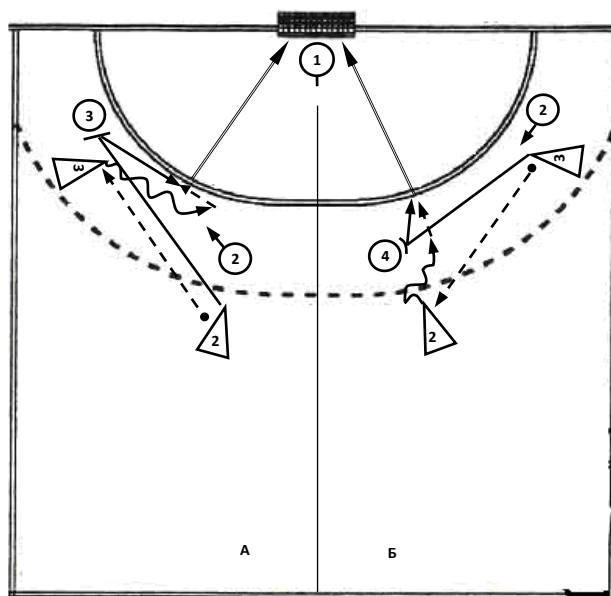
16 – расм. Кетишсиз ташқи тўсиқни уч
ўйинчи амалга оширади

Ketishli to'sish – bu to'sishni amalga oshirayotgan xujumchi to'satdan to'pni qabul qilish uchun yoki bir himoyachining diqqatini o'zi-ga tortish uchun amalga oshi-radigan o'zaro harakatidir. Ushbu to'sish uslubi son ji-hatdan ustunlikga erishish uchun o'zini-o'zi ta'qibdan ozod qilish orqali amalga oshiriladi. To'sish himoya-chiga qarshi son jihatdan ustunlikga erishish uchun o'zini-o'zi ta'qibdan ozod qilish orqali amalga oshiriladi. To'suvchi himoya-chiga qarshi ko'p kurashishi lozim emas, aks holda uning qarshi kurashiga duch kelishi mumkin. Jamoadosh hujumchi o'zining ta'qibchisidan ilgarilab ketganidan so'ng ketishni amalga oshirsa bo'ladi.

To'suvchi sifatida chiziq o'yinchisi (17 - rasm), yarim o'rta o'yinchi (18a rasm) va qanotdagi o'yinchi bo'lishi mumkin (18b rasm).

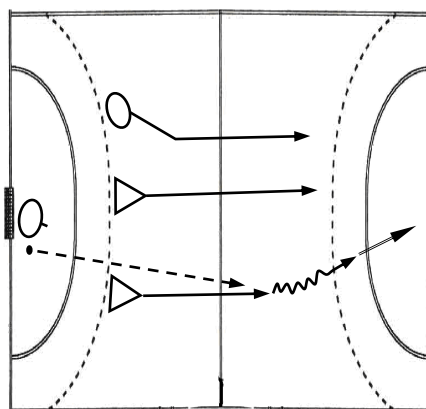


17 - rasm. Чизикдаги ўйинчи кетиш билан тўсиқни амалга оширади



18 - rasm. Кетиш билан тўсиқ қўйиш:
а) ярим ўрта ўйинчи тўсиқни амалга оширади, б) қанот ўйинчиси тўсиқни амалга оширади

Kuzatishli to'sish. Bu o'zaro harakat uslubida to'suvchi ta'qib etuvchi bilan bir necha vaqt birgalikda harakatlanadi va o'zining to'pli jamoadoshini bu himoyachidan to'sib boradi. Bu uslub shiddatli hujum paytida qo'llanishi mumkin (19 - rasm).



19 - rasm. Тез қочиб кетиш пайтида кузатувчи тўсиқ қўйиш

Ikkita hujumchi bir hi-moyachini aldab o'tishni to'pni uzatish orqali amalga oshi-rishi mumkin. Lekin to'pni ilib olish va uzatish holla-rida, bir hujumchi himoyachini to'sib turgan paytida, ikkinchi xujumchi to'pni yerga urib olib yurishga nisbatan to'pni ol-dirib qo'yish extimoli yuqo-riroq bo'ladi.

To'sishlardagi muvaffaqiyatli harakatlar uchun quyidagilar muhimdir:

- to'sishni yashirin ravish-da amalga oshirish;
- himoyachidan 10-20 sm ma-sofada turib; unga te-ginmaslik,

- toʻsishni himoyachiga orqa oʻgʻirgan holatda amalga oshirish (bu holatda oʻyin qoidalarini buzish ehti-moli kamayadi va ketishni amalga oshirish osonroq kechadi);

- ta'qiblanayotgan hujumchi ketishni sherigi himoyachiga to'siq qo'yganidan so'ng amalga oshirishi mumkin;

- himoyachining diqqatini o'ziga jalb etish uchun ta'qiblanayotgan hujumchi joyida turgan holda aldovchi harakatlarni amalga oshirishi lozim.

Jamoa harakatlari

Jamoa harakatlari 2 turga bo'linadi:

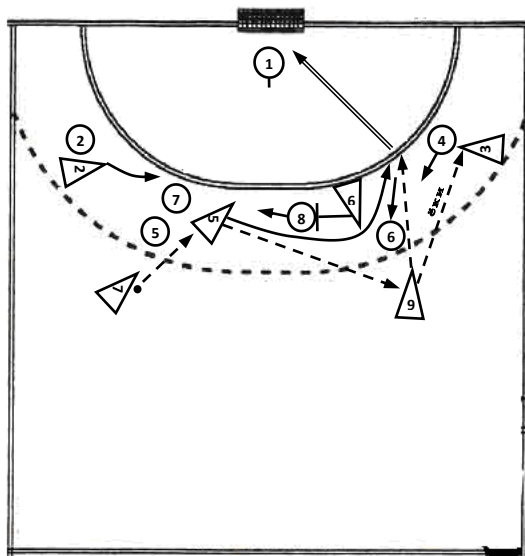
1. Tez yorib o'tish (kutil-magan hujum, to'satdan hujum, tezkor hujum)
2. Pozitsion xujum.

Jamoa harakatlarining tez yorib o'tish turi kutilmagan elementlardan iborat bo'lib, bunda hujumchilar tartibsiz va hali uyushmagan raqib himoyachilariga qarshi harakat etadilar.

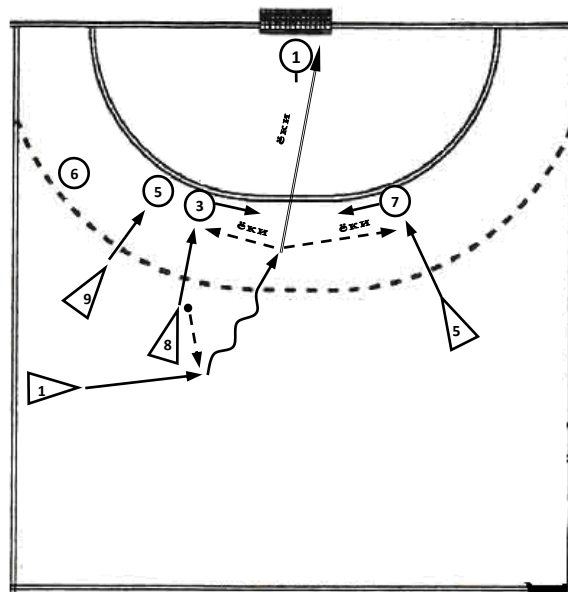
Jamoa harakatlarining pozitsion hujum turi bo'yicha hujumchi va himoyachilar ol-dindan rejalashtirilgan ho-latda joylashishadi va kurash maydonning har xil joylarida ketma-ket olib boriladi.

Darvozani muvaffaqiyatli ishg'ol qilish uchun shaxsiy va guruh harakatlarini qo'llash lozim.

Kombinatsiya deb, bir qator shaxsiy va guruh harakat-larning ketma-ketligiga aytiladi. Bu harakatlar maydonda oldindan ma’lum bo’lgan o’yinchilar tarkibida amalga oshiriladi. Kombinatsiya davomida vaziyatga qarab har bir o’yinchi darvozani ishg’ol etish uchun barcha imkoniyatlarni qo’llashi lozim. Kombinatsiyalar o’yin davomida bir tizimni qo’llashda (20-rasm) hamda to’pni yon tomondan o’yinga kiritish va erkin to’p kiritish kabi (21-rasm) standart vaziyatlarda qo’llanishi mumkin.



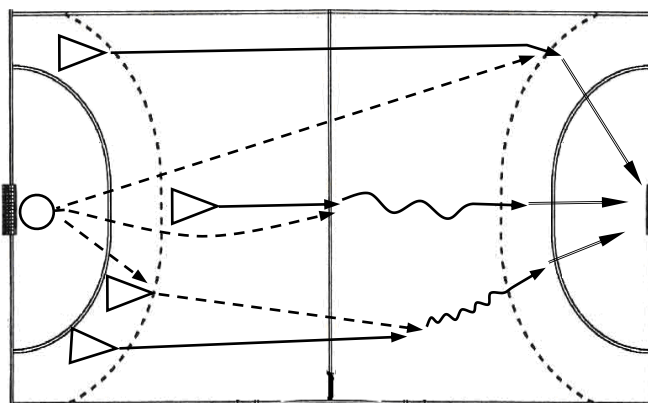
20 - расм. Жамоа комбинацияси



21 - расм. Эркин тўп отишдаги комбинация

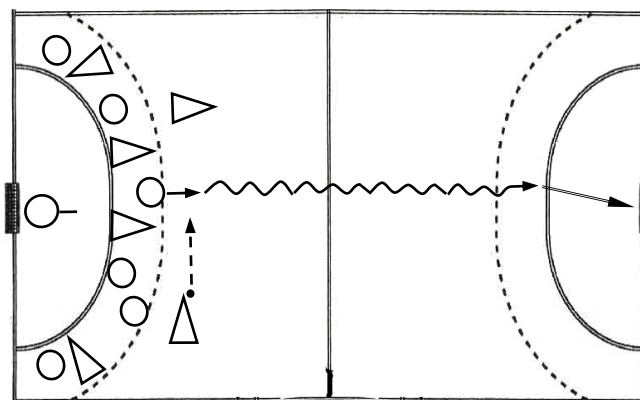
Tezkor xujum - bu jamoa harakatlarining turi uyushmagan himoyachilarga qarshi bir, bir necha yoki barcha o'yinchilarni raqib darvozasi tomoniga harakatlanishi orqali amalga oshiriladi.

T y e z qochib ketish (отрыв) bir yoki bir necha o'yinchi-larning raqiblar darvozasi tomon qilingan tezkor harakat-laridir. Darvozabon va qolgan himoyachilar esa to'pni uzoq ma-sofaga uzatish orqali hujum-chilarga darvozani ishg'ol qi-lishga sharoit yaratib berishadi (22-rasm).



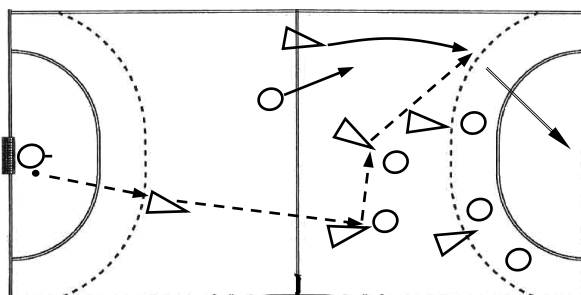
22 - расм. Тезкор хужумда дарвозабон ташкил қилган тез қочиb кетиш

Boshqa variantda esa o'yinchi to'pni olib qo'ygan-dan so'ng yerga urib olib yurib darvozani ishg'ol qiladi (23-rasm).



23 - расм. Тезкор хужумда "тез қочиb кетиш" ҳимоячи тўпни тутиб олгандан сўнг

T y e z y o r i b o ' t i s h d a bir yoki bir necha ta'qibla-nuvchi hujumchilar raqib dar-vozasi tomon harakatlanadilar, ular ketidan ta'qibdan ozod bo'lgan jamoadoshlari izma-iz harakat qilishadi (24-rasm).



24 - расм. Тезкор хужум "ёриб кириш"

Tez yorib o'tishda eng asosiysi raqibga himoyani raqib dar-vozasiga tomon harakatlanishla-ri kerak. Raqib darvozasiga tez yorib o'tishda kuchlar nisbati teng yoki himoyachilar ortiq bo'lsa ham bu usuldan voz kechmaslik kerak.

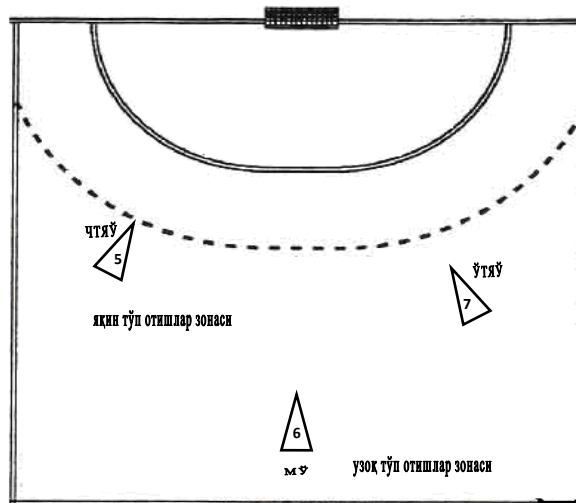
Tez yorib o'tish hujumini amalga oshirish uchun:

- 1) o'yin vaziyatidagi holatni tez anglay olish, raqibdan ol-din harakat qilish uchun ketish paytini to'g'ri aniqlash kerak;
- 2) yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;
- 3) o'yinchilarni oldinga chiqarilgan holdagi himoya tizimini yuqori tezlikda harakatlanishda o'yin texnikasini qo'llay bilish kerak;
- 4) o'yinchilarni oldinga chiqarilgan holdagi himoya tizimini qo'llash kerak;
- 5) bu xujum usulini qo'llash uchun jamoaning barcha o'yinchilarini, ayniqsa tezkor o'yinchilarini oldindan tayyorlab borish kerak;
- 6) tezkor xujumni tashkil qiladigan darvozabon bo'lishi kerak.

Pozitsion xujum- aniq bo'lgan himoya tizimiga qarshi tuzilgan jamoa harakatlarining turi. Agar tez uyush-tirlgan qarshi hujum amalga oshmasa, raqib o'z darvozasi mudofaasini tashkil qilgan bo'lsa, xujumchilar vazifasiga ko'ra darvoza maydonini bo'ylab joylashishadi. Darvozani ishg'ol qilish uchun o'yinchilar tanlangan hujum tizimiga ko'ra, to'p uzatish tezligini oshira borib, turli xil kombinatsiyalarni amalga oshirishadi. Ikkita yarim-o'rta va markaziy o'yinchi ishtirok etadi.

Shu bilan birga, qanot o'yinchilari bir-biri bilan o'z joylarini almashtirishi mumkin, lekin ularning vazifalari o'zgarmaydi. Ikkinchi qator o'yinchilari bir-biri bilan o'z pozitsiyalarini almashtirib, ba'zida darvozabon maydonining yaqinida va qanotlarda harakat qilib, hujumni uyushtiradilar.

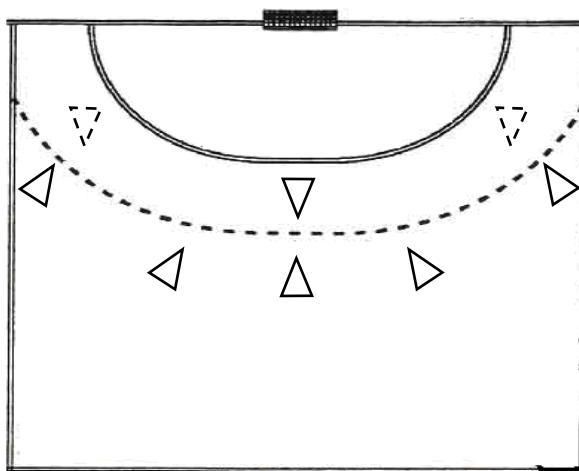
Hujum qatorini tashkil etuvchilar soni har xil bo'lishi mumkin (25 - rasm).



25 – расм ўйинчиларининг вазифасига биноан жойлашиши.

ЧҚЎ – чап қанот ўйинчиси, ЎҚЎ – ўнг қанот ўйинчиси, ЎТЯЎЎ – ўнг томон ярим ўрта ўйинчи, ЧЎ – чизик ўйинчиси, ЎТЧЎ – ўнг томон чизик ўйинчиси, ЧТЧЎ – чап томон чизик ўйинчиси, ЧТЯЎЎ – чап томон ярим ўрта ўйинчиси, МЎ – марказий ўйинчи.

Hujum qatoridagi o'yin-chilar soniga ko'ra ikki hujum tizimi mavjud: 3:3 va 4:2. 3:3 hujum tizimi. Birinchi qatorda bir chiziq o'yinchisi va ikkita qanot o'yinchilari, ikkinchi qatorda esa ikkita o'rta va markaziy o'yinchilar harakat qiladi. Chiziq o'yin-chisi maydonning markaziy qismida joylashgan bo'lib, darvozabonning maydoni ol-dida harakat qiladi va faqat ba'zan ikkinchi qator o'yin-chilar uchun to'siq qo'yish yoki to'pni ilish uchun darvoza maydonidan uzoqlashishi mum-kin. Qanotdagi o'yinchilar esa darvozabon maydonidan uzoq-da 9-metrli maydondan tashqarida joylashishi mumkin (26 - rasm).



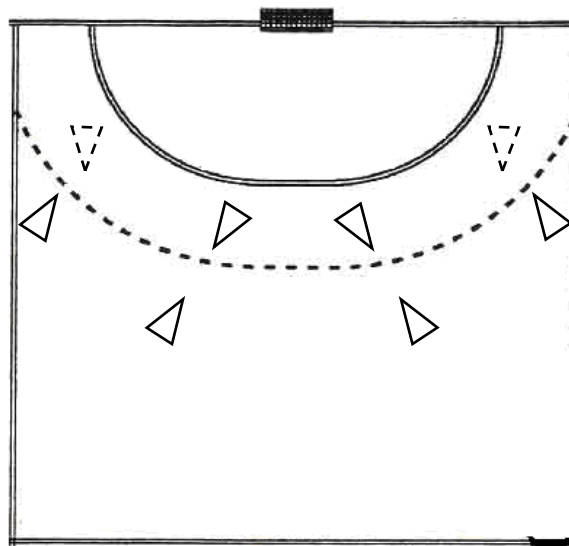
26 - расм. 3:3 тизимли хужумда
ўйинчиларнинг жойлашиши

Qanotdagi o'yinchilarning turli joylashishi raqib himoyachilarning o'yi-niga turlicha ta'sir etishi mumkin. Ularning darvozaga yaqin joyda joylashishi hi-moyachilarni faol ta'qib etishga majbur qiladi, qanot o'yinchilariga maydonning boshqa joyida son jihatidan ustunlikga erishish uchun yashirin ketishga imkoniyat beradi. Qanot xujumchisi esa darvoza maydonidan uzoqroqda joylashib, to'p bilan o'yinda qatnashib qanotdan darvozaga hujum qilishga katta imkoniyatlari bo'ladi, chunki bu holatda himoyachi markazga siljigan bo'lib, uni yaqindan ta'qib qila olmaydi.

Ikkinchi qator o'yinchilari bir-birlariga to'pni uzatib o'zaro harakat etadilar. Birinchi qator o'yinchilari o'zlarining tez harakatlanishlari va to'siq qo'yishlari bilan uzoq masofadan darvozaga to'pni yo'llash imkoniyatini va darvozabon maydoniga yorib kirish uchun sharoit yaratib, o'zlari to'pni qabul qilish uchun bo'sh joyga chiqishadi.

4:2 hujum tizimi. Bu tizimning birichi qato-rida ikkita chiziq o'yinchisi, ikki qanot o'yinchisi, ikkinchi qatorda esa ikkita yarim o'rta o'yinchilar harakat etadi. Qanotdagi o'yinchilarning joylashishiga ko'ra harakat turini ikkiga ajratish mumkin:

- agar qanot o'yinchilari dar-voza maydonidan uzoq maso-fada joylashgan bo'lsa (27 - rasm), hujumchilar uchburchak holatida o'zaro harakatlanib, maydonning markaziy qismidan himoyani yorib kirib, dar-vozaga to'pni otishni amalga oshiradi;



27- расм. 4:2 ҳужум тизимида
ўйинчиларнинг жойлашиш вариантлари

- agar qanot o'yinchilari darvoza maydoni oldida joy-lashgan bo'lsa, asosiy o'yin yarim-o'rta hujumchilar o'rta-sida olib boriladi, birinchi qator hujumchilari esa yarim o'rta o'yinchilarga to'pni dar-vozaga yullashga sharoitlar yaratib beradi.

4:2 tizimida maydondagi o'yinchilarning joylashishining yana bir varianti mavjud.

Bir chiziq o'yin-chisi markaziy pozitsiyani egallaydi, ikkinchi chiziq o'yinchisi esa markaziy o'yinchi vazifasini bajarib, ikkinchi qator o'yinchilaridan to'pni qabul qilib olishi mumkinligi sababli, o'z sherigidan oldinroqda joylashadi. Bu o'yinchi hamma o'yinchilar bilan ixtiyoriy pozitsiyada o'zaro harakatlarga kirishishi mumkin.

Oqimli hujum tizimi-bu o'ziga xos pozitsion hujum turi bo'lib, bu hujum turida o'yinchilar o'zlarining pozitsiyalarini muayyan bir harakatlanish tizimiga ko'ra o'zgartiradilar. Hujumchilar doira va sakkiz raqami shaklida darvoza maydoni atrofida harakatlanadilar. Harakatlanishda hamma 6 ta o'yinchi ishtirok etadi(6:0) va bir o'yinchi markaziy pozitsiyani egallaydi (1:5), himoyaga qo'shimcha qiyinchiliklarni yaratib beradi.

Sakkizlikning turli aylanasi bo'ylab harakat qiluvchi o'yinchilar uchrashuv joyida to'pni uzatish uzoq to'p otish zonasining markaziy pozitsiyasidan amalga oshiriladi. Avval qarama-qarshi uzatishlar amalga oshiriladi. Lekin harakatlanish tezligi oshgani va himoya tizimining buzilgani sari, darvozani ishg'ol etish imkoniyatlari ixtiyoriy joydan bo'lishi mumkin. Bu holda to'p uzatishlar yashirin bo'lgani ma'qul. Sakkiz raqami shaklida harakatlanib, o'yinchilar turli guruh harakatlarini amalga oshirish imkoniyatini qo'lga kiritadilar. Asosiysi – himoyachilarning o'zaro harakatlarini buzish, keyin esa zaif joyga zo'r berish.

Oqimli hujum tizimi o'yinchilardan quyidagilarni talab etadi:

1. O'yin usullarini yuqori tezlikda amalga oshirish
2. Raqibning bevosita yaqinligida o'yin texnikasini qo'llay bilish;
3. Xilma-xil texnik usullarini qo'llay bilish;

4. Turli pozitsiyada harakat qilishni bilish. Chiziq o'yinchisi to'pni darvozaga uzoq masofadan yo'llashni, ikkinchi qator xujumchilari esa chiziqdagi va qanotdagi o'yinchilar vazifalarini bajarishni bilishi kerak;
5. Tez harakatlanishda sharoitni anglay bilish.

Jamoa hujum harakatlari taktikasining tamoyillari

Taktika tamoyillari deb sport kurashini olib borishda qo'llaniladigan asosiy qonuniyatlarga aytiladi. Bu qonuniyatlarga asoslanib o'yinchilar o'zining taktik harakatlarini puxta tashkil qiladilar. Bu tamoyillar qo'l to'pichiga o'yin davomida ongli ravishda harakat etishga, harakatlar tarkibiga va o'yin intizomiga rioya etishga yordam beradi. Taktika tamoyillariga amal qilish hujum harakatlari usullarini tartibga soladi, lekin tashabbuskorlikni chegaralab qo'ymaydi. Taktika tamoyillariga amal qilish yoki qilmaslik tahlili murabbiyga va o'yinchilarga umumjamoa harakatlari puxtaligini va jamoaning uyg'unligini nazorat etishga ma'lumot beradi.

1. Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili. Bu tamoyil hujum va himoyaning o'rtasidagi muvozanatning son jihatidan buzilishida sodir bo'ladi. Hujumda son jihatdan ustunlikka erishishni bir qancha usullar orqali amalga oshirish mumkin:

- a) kurash uchog'ini to'pning uzoq masofaga uzatilishi orqali maydonning bir tarafidan ikkinchi tarafiga ko'chirish;
- b) o'yinchilarning, ayniqsa, qanot o'yinchilarning pozitsiyalarini almashish tezligi;
- v) o'yinchilarning maydon bo'ylab harakat tezligini almashib turishi;
- g) to'sish va aldovchi harakatlarni amalga oshirish.

2. Harakatlar xilma-xilligi tamoyili. Bu tamoyil andozalangan taktik harakatlarni qo'llashni inkor etadi. Hujumchilarning barcha harakatlari himoyachilarga kutilmagan bo'lishi lozim. Bularga erishish uchun quyidagilarni amalga oshirish kerak:

- a) o'yin paytida xilma - xil hujum taktikasini qo'llash;
- b) kombinatsiyalarni almashtirib turish va hujumni oxiriga yetkazish usullarining xilma-xilligi;
- v) bir xil vazifalarni bajaradigan, ammo o'yin usuli bir birinikidan farq qiluvchi o'yinchilarni almashtirish;
- g) harakatlarni taqlid qilish.

3. O'yin intizomiga amal qilish tamoyili. Har bir raqib bilan uchrashuvdan avval taktik harakatlar rejasi ishlab chiqiladi. O'yindan avval jamoa murabbiysi bu rejani jamoasiga ma'lum etadi; raqib jamoasining zaif va kuchli tomonlarini aytib beradi va kurashni olib borish yo'llarini belgilab beradi. O'yinning boshidanoq, ba'zi holatlarda o'zgartirishlarni kiritib, o'yinchilar shu rejani amalga oshirishlari shart. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun quyidagilarga amal qilish lozim:

- a) jamoaning barcha o'yinchilarining asosiy taktika tamoyillarini bilib olishi;
- b) o'zing jamoadagi vazifasini vijdonan bajarish;

v) belgilab qo'yilgan va taqlid qilingan harakatlarning orasidagi nisbatni to'g'ri aniqlab olish;

g) maqsadli tashabbus harakatlarini amalga oshirish.

4.O'zaro ko'maklashish tamoyili. Qo'l to'pi – jamoa o'yini va muvaffaqiyat barcha jamoadoshlar harakatiga bog'liqdir. Shu sababdan har bir o'yinchining harakatlari umumjamoa maqsadlariga yo'naltirilgan bo'lishi lozim. Bundan tashqari jamoadoshlar o'zlarining vazifalarini vijdonan bajarish bilan chegaralanib qolmasdan, boshqa sheriklari majburiyatlarini o'z zimmalariga olishlari lozim. Bu tamoyilni amalga oshirish uchun qo'l to'pichi o'yin usullarini samarali qo'llashi lozim. Quyidagilarni unutmaslik kerak:

a) to'pni uzatish uchun to'pni uzatib beruvchi o'yinchi javobgar hisoblanadi, u jamoadoshining harakatlanish tezligini va joylashishini inobatga olishi kerak;

b) agar bir to'pli o'yinchi o'zining imkoniyatlarini hisobga olmasdan qiyin holatga tushib qolgan bo'lsa, jamoadoshi o'zining ta'qibchisidan ketishni amalga oshirib, to'pli jamoadoshidan to'pni qabul qilish imkoniyatini topishi kerak;

v) agar to'pli o'yinchi to'pni oldirib qo'ysa, jamoadoshlari darhol himoya harakatlariga o'tadilar.

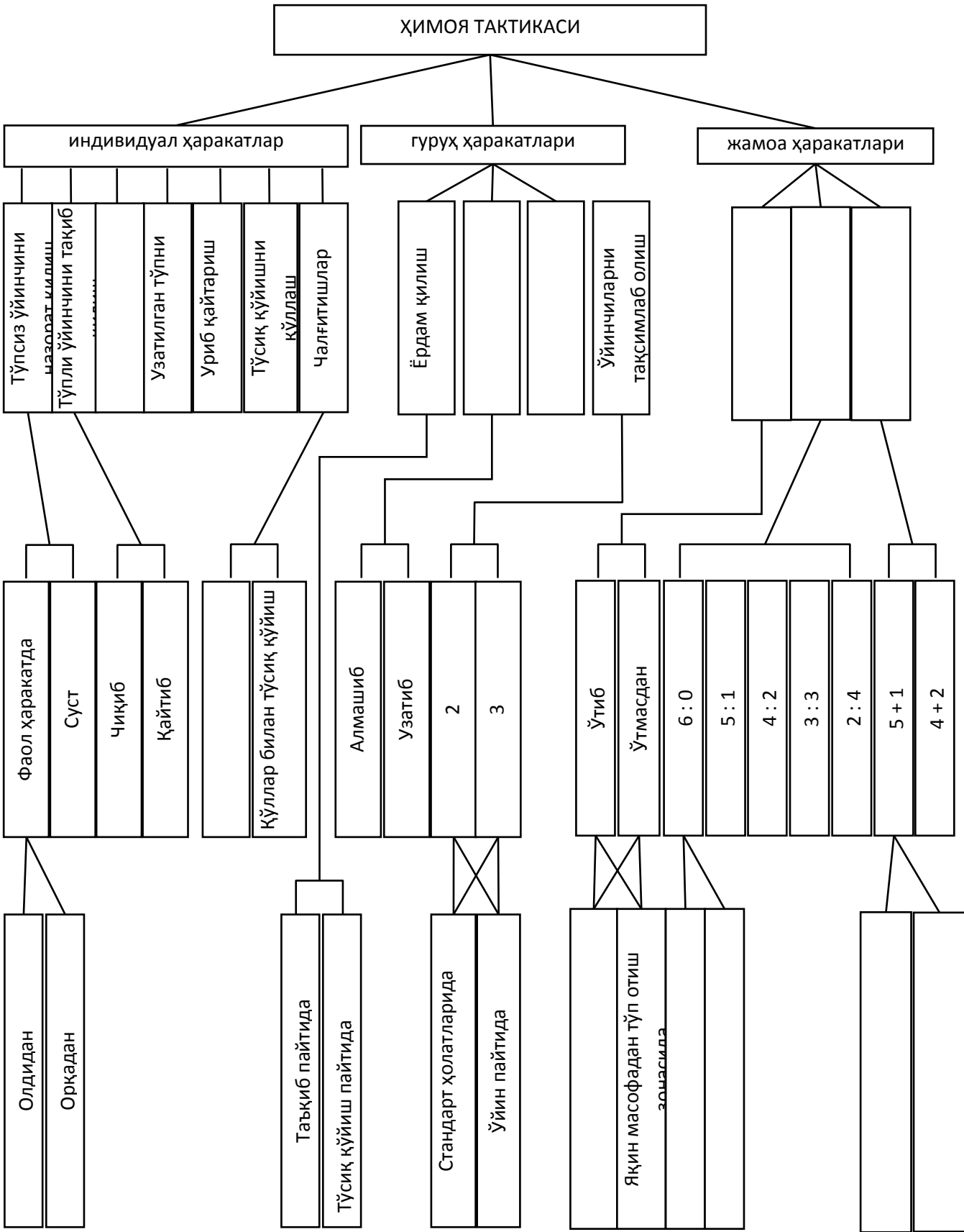
HIMOYA TAKTIKASI

Oxirgi paytlarda qo'l to'pi sohasidagi ilmiy-metodik va maxsus adabiyotlarda o'yindagi hujum himoyaga nisbatan jadal sur'atlarida rivojlanayotganligi to'g'risida ko'p yozilmoqda. Mutaxassislar fikricha o'yinning asosiy bo'limlaridan biri bo'lgan himoyaga murabbiylar kam e'tibor qaratishmoqda.

Biroq maxsus adabiyotlarda o'yinchini himoya o'yiniga tayyorlashning yagona uslubiy tavsiyasi to'g'risidagi ma'lumotlar yetishmaydi. Hozirgi kunda himoya o'yini to'g'risidagi ma'lumotlarni umumlashtirish va uni amaliyotga tadbiq qilish talabi hosil bo'ldi.

Shuning uchun aynan o'yin himoyasiga katta e'tibor berish jamoaning xujumdagi muvaffaqiyatini mustahkamlabgina qolmasdan, unga kelgusi harakatlarda ishonch baxsh etadi. Himoya harakatlari raqibning hujum harakatlariga javob bo'lib, raqib taktikasining o'ziga xos xususiyat-lariga ko'ra amalga oshiriladi. Taktik harakatlarning tasniflanishi (30 – rasm) da ko'rsatilgan.

Himoya o'yini taktikasining tasniflanishi



Shaxsiy harakatlar

O'z darvozasini mustahkam qo'riqlash uchun himoyachi o'yinning himoya qilish usullarini qo'llay bilishi lozim.

Usulni bilishdan tashqari, uni muayyan bir holatda qo'llash qoidalarini bilgan holda, amalda qo'llashni bilish kerak.

To'pni urib chiqarishni qo'llash. Hujumchidan to'pni urib chiqa-rish uchun himoyachi to'pgacha bo'lgan masofani, o'yinchining tezligini, o'zining jamoadoshlarining joylashishini va beixtiyor raqiblarga to'pni uzatmaslik uchun ularning joylashishini aniqlab olishi kerak. Urib chiqarish taktikasining asosiy sharti – uni kutilmaganda amalga oshirish. Shuning uchun himoyachi o'zini vazmin tutishi bilan o'z maqsadlarini bildirmasligi kerak.

To'pni otishda olib qo'yish. Bu taktik harakat holatida hujum-chining butun e'tibori darvozabonda bo'lgani sababli himoyachi o'zining maqsadlarini yashirmaydi. Bu usulni amalga oshiradigan himoyachi qo'yidagilarga e'tibor berishi lozim:

1. Darvozaga to'pni otayotgan o'yinchiga nisbatan to'g'ri pozitsiyani tanlab olish (to'pni otayotgan qo'l tomonida joylashishi lozim);

2. Butun diqqatini qo'ldagi to'pga qaratish;

3. O'z harakatlarini to'g'ri qurish uchun sovuqqonlik va sabirlilik sohibi bo'lish;

4. To'p tezligini yo'qotayotgan paytida himoyachi tez va aniq harakatlar bilan usulni bajarish.

To'siq qo'yishni qo'llash. Bu usulni qo'llashda himoyachi qo'yi-dagilarni bilishi kerak:

1) to'g'ri harakat qilish uchun haqiqiy to'p urishni aldovchi to'p urishdan farqlay ola bilish;

2) to'p yo'nalishini bilib olish uchun to'p otish turini aniqlab olish;

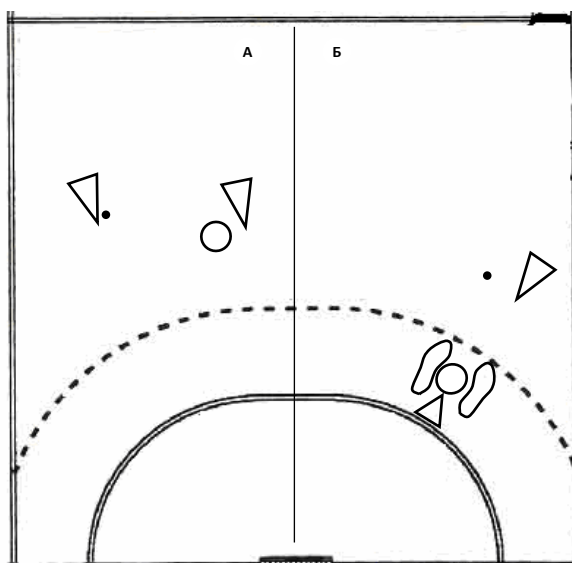
3) darvoza zonasini yaxshi berkitish uchun hujumchi qarshisida puxta pozitsiyani egallash.

To'psiz o'yinchini ta'qib etish- bu himoyachining shaxsiy harakati bo'lib, hujumchining to'pni qabul qilishi uchun qulay pozitsiyani egallashga to'sqinlik etishda va to'pni ta'qiblanuvchidan olib qo'yishga yo'naltirilgan bo'ladi.

Sust ta'qib– hujumchiga darvozani ishg'ol qilish uchun qulay pozitsiyani egallashga tusqinlik etishga qaratilgan himoyachi harakatlari. Bu ta'qib turi zonali himoyaga hosdir. Himoyachi to'p uzatishlarni, o'yinchilar harakatini va ta'qib etayotgan o'yinchining harakatlarini kuzatib borish imkoniyatiga ega bo'lish uchun darvoza maydonida joylashadi.

Faol ta'qib–bu himoyachining ta'qib etilayotgan o'yinchiga to'pni qabul qilishga to'sqinlik etishga qaratilgan harakatlari. Himoyachi o'zining ta'qib etayotgan hujumchisiga yaqin masofada joylashadi va sherigidan to'pni qabul qilishga to'sqinlik qiladi. Agar ta'qib etilayotgan hujumchi maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida joylashgan bo'lsa (31a rasm), himoyachi o'zining ta'qiblanayotgan hujumchisining hujum chizig'idan biroz chetrog'ida joylashadi. Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi 6 metrli maydonda bo'lsa, himoyachi to'pli va

to'psiz bo'lgan hujumchilar orasidan ta'qiblanayotgan hujum-chiga orqasini o'girib joy oladi. 31 b rasm.



31 - расм. Тўпсиз ҳужумчини тақиб қилаётган ҳимоячининг жойлашиши: а) дарвозабон майдонидан бир қанча масофада, б) дарвозабон майдони чизиғида

To'pli o'yinchini ta'qib etish – bu himoyachining shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchining darvozaga to'pni otishiga, ketish yoki boshqa hujumchilar bilan o'zaro harakatlarni amalga oshirishga to'sqinlik qilishga qaratilgan. Himoyachi o'zining faol ta'qibi orqali har doim ham hujumchining to'pni muvaffaqiyatli qabul qilib olishga to'sqinlik qila olmaydi.

Agar ta'qiblanayotgan o'yinchi to'pni qabul eta olgan bo'lsa va himoyachidan ma'lum masofada bo'lsa, bu holda himoyachi darvozaga to'p otishni oldini olish uchun va hujumchilarning o'zaro harakatlarini chegaralash uchun unga tezlik bilan yaqinlashib olishi kerak. Bu harakat chiqish deb ataladi. Chiqishni hujumchining to'pni qabul qilishida amalga oshirish lozim, chunki aldovchi harakatlar imkoniyati bu holatda ancha kamayadi.

Chiqish bilan birga, himoyachi odatda to'pga va o'yinchiga to'siq qo'yishni amalga oshiradi. Agar himoyachining chiqishi muvaffaqiyatsiz kechsa va hujumchi to'pni qabul qilib himoyachidan o'zining keyingi harakatlari tayyorgarligida ilgarilab ketsa, himoyachi tezlik bilan 1.5-2 m. masofaga orqaga chekinadi. Uning keyinga harakatlari ta'qiblanayotgan hujumchi harakatlari bilan belgilanadi.

Agar xujumchi ketishni amalga oshirmoqchi bo'lsa, himoyachi orqaga 2 m. masofani saqlagan holda to'pni olib qo'yish maqsadida qulay vaziyatni kutish uchun chekinadi. Bu harakatni maydonning uzoqdan to'p otadigan joyida amalga oshirish mumkin. Maydonning yaqindan to'p otadigan joyida chekinishni amalga oshirgach, o'zining qarshi harakat qobiliyatini tiklaydi va kurashda faol qatnashadi.

To'pni tutib olish. To'pni tutib olish uchun himoyachi to'pning uchish yo'nalishini, uning tezligini aniqlab olishi va to'pni egallab olish uchun qulay pozitsiyani tanlashi kerak. To'pni tutib olish muvaffaqiyatli bajarilganligi

jamoadoshlar uchun tezkor hujumga o'tlanish uchun ishora hisoblanadi. Maydon ko'ndalangiga yo'naltirilgan to'pni tutib olish mumkin. (23-rasm).

Buning uchun himoyachi o'zining maqsadlarini bildirmasdan, oldindan o'zini oldinga qarab sapchishga tayyorlashi kerak. Hujumchi to'pni uzatishga qaratilgan tayyorlov harakatlarini amalga oshirgach va to'p yo'nalishini o'zgartirib bo'lmaydigan paytda, himoyachi tezlik bilan to'p uzatilish chizig'ini egallaydi. To'pni qabul etayotgan o'yinchi tomon harakatlanish kerak. Agar to'pni tutib olish muvaffaqiyatsiz kechsa, himoyachi, to'pni qabul qilgan o'yinchining yonida bo'lganligi uchun, unga to'siq qo'yadi.

Bundan tashqari, to'pni qabul etish davridagi himoyachining tezkor yaqinlashishi hujumchi mo'ljalini buzib, to'pni berkitishga undaydi. Uzatilgan to'pni tutib olishni xujumchining orqasidan chiqqan holatda amalga oshirish mumkin (ayniqsa u to'pga qarshi chiqmasa). Bu yerda eng asosiysi o'zining niyatlarini bildirmaslik va hujumchidan o'zish uchun tezlik bilan harakatlanish.

Aldovchi harakatlar (fintlar) – bu himoyachini shaxsiy harakatlari bo'lib, hujumchini muayyan javob harakatlariga undaydi.

H a r a k a t l a n i s h d a g i a l d o v c h i h a r a k a t l a r (fintlar):

1) hujumchini maydonning bir tomoniga yo'naltirish uchun, himoyachi bir tarafga suriladi, ochiq maydonni ko'rgan hujumchi maydonning shu qismiga o'tlanadi, himoyachi bu holatda uni gavgasi bilan to'sib harakat qilishga qo'ymaydi;

2) hujumchining shoshilinch harakatlarini keltirib chiqarish uchun himoyachi unga tashlanadi va xujumni namoyish qiladi, odatda xujumchi to'pdan qutulishga yoki to'pni yerga urib olib ketishga harakat qiladi. Ammo himoyachi kerakli masofani saqlagan holda to'xtab qarshi harakat qilishga tayyorlanadi.

3) Ikki hujumchi orasida qolgan himoyachi to'pli hujumchiga tashlanadi. To'pli hujumchini to'pni yerga urib olib yurishini to'xtatib, tezda uning to'psiz bo'lgan sherigini ta'qib ostiga oladi.

Bu holatda to'pli o'yinchi to'pni darvozaga joyidan o'tishga yoki to'pni yo'qotishga majbur bo'ladi.

To'siq qo'yishdagi aldovchi harakatlar–qo'yidagicha amalga oshiriladi. Himoyachi oldindan hujumchining to'pni o'tishga qo'lay bo'lgan bo'shliqni berkitadi. Bu bilan hujumchiga qo'lay bo'lmagan to'p o'tish usullarini qo'llashga majbur etib, to'p yo'nalishini oldindan aniqlab oladi va to'pga to'siq qo'yadi.

Guruh harakatlari

Himoyadagi guruh harakatlari – ikki yoki uch o'yin-chining ayrim o'yin holat-larida hujumchilarga qarshi kurashda bir biriga yuqori darajadagi ko'mak berishga qaratilgan o'zaro harakatlaridir. Guruh harakatlari quyidagilardan iborat:

- 1) yordam qilish (podstra-xovka)
- 2) o'tish (pereklyuchenie)
- 3) bekinib kirish (pro-skalzovanie)
- 4) o'yinchilarni taqsimlab olish (razbor igrokov)

Yordam qilish - bu guruh harakatlari turida har bir himoyachi doim o'zining jamoadoshiga yordam berib, ta'qibdan xalos bo'lgan hujumchini ta'qib

ostiga oladi va unga qarshilik ko'rsatadi. Bu usul ta'qib etishda va to'siq qo'yishda qo'llaniladi.

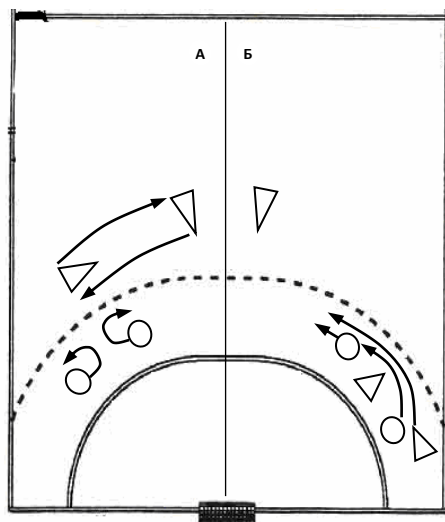
Ta'qib paytida gi yordam qilish usuli o'yinchilarni zonali himoyalash paytida hujumchi bilan yakka kurash olib borish uchun chiqqan sherigining zonasini berkitish uchun to'p bo'lgan tarafga siljib boradi.

Agar bir himoyachi hujumchini muvaffaqiyatli ta'qib qilolmasa, boshqa jamoadoshi ham bu hujumchiga qarshi harakatlarni amalga oshiradi. Yordam qiluvchi himoyachi hujumchini ta'qibchi tomonga chekintirishi lozim.

To'siq qo'yishda gi yordam qilish harakatlari shundan iboratki, yordam qiluvchi himoyachi ta'qib etuvchining harakatlarini takrorlamaydi, balki u to'siq qo'yadigan maydon bo'shlig'ini qamrab oladi. Agar jamoadoshlar yonma-yon turgan bo'lsa, ular o'z qo'llari bilan devor tashkil etishlari lozim. Agarda jamoadoshlar ketma-ket joylashgan bo'lsa, oldindagi himoyachi yuqoridan, ketindagi himoyachi esa yon yoki past tarafdin to'siq qo'yishni amalga oshiradi.

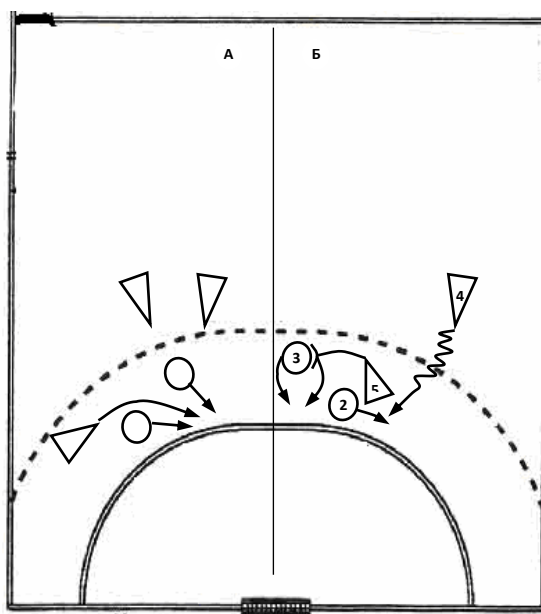
O'tish bu – himoyachilarning o'z ta'qiblanuvchi hujumchi-larini almashtirishda qo'llaniladigan guruh harakatlari turidir.

O'tish xujumchilarning qarama qarshi yoki kesishgan harakatlarnishlarida qo'llanishi mumkin. Bu holda ta'qiblanuvchi hujumchilarning almashtirilishi ularning bir biriga yaqin kelib qolgan paytida amalga oshiriladi (32a-rasm).



32 - расм. Ўтиш: а) алмашиб, б) кузатиб

O'tishni hujumchi darvoza maydoni bo'ylab harakatlanayotgan holda ham amalga oshirish mumkin (32b-rasm). Bunda ta'qib etuvchi himoyachi uni o'zining eng yaqin sherigigacha kuzatib boradi va o'yinchini unga topshiradi. Hujumchi boshqa himoyachi ta'qibi ostiga o'tadi. (33a-rasmda) yarimo'rta o'yinchini ta'qiblashda o'tishning bir varianti ko'rsatilgan. O'tishni to'siq qo'yishda ham amalga oshiriladi (33b-rasm).

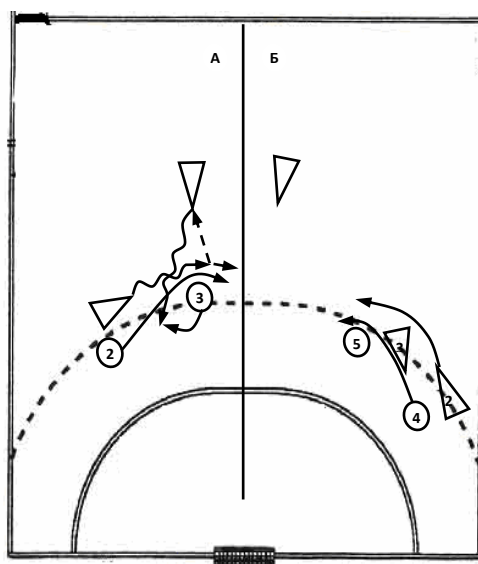


33 - расм. Ўтиш:
а) ярим ўрта ўйинчини тақиб қилишда б) тўсиқ
пайтида

3-raqam ostidagi himoyachi to'siq qo'yuvchi hujumchiga, 2-raqam ostidagi himoyachi esa 4-raqam ostidagi to'pli hujumchiga o'tadi. To'pli o'yinchini ta'qib etish paytida o'tishni qo'llash mumkin emas. To'pli hujumchi to'pni boshqa jamoadoshiga oshirmagunga qadar ta'qib etiladi.

Hujumchidan tezroq harakatlanayotgan himoyachiga ham o'tishni amalga oshirish mumkin emas.

Bekinib kirish – bu guruh harakatlari turi ta'qib davrida himoyachilarga bir birlarining orasida ro'y berishi mumkin bo'lgan to'siqlar va to'qnashuvlarni oldini olishga imkon beradi. Ko'pincha bu o'zaro harakatlar shaxsiy va aralash himoyada qo'llaniladi. To'pli o'yinchini ta'qib qilish paytidagi bekinib kirishning bir varianti (34a-rasm) ko'rsatilgan. 4-raqamli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib o'zini ta'qib qiluvchini (2) uning (3) raqamli jamoadoshiga ro'para qiladi. To'qnashishning oldini olish uchun himoyachi (2) o'zining ta'qiblanuvchisiga imkoniyat boricha yaqinlashadi, himoyachi (3) esa orqa tarafga chekinadi. O'yinchi (2) va o'yinchi (4) o'tib ketishi bilan, himoyachi (3) yana o'zining ta'qib hujumchisiga (5) nisbatan pozitsiyani egallaydi.



34 - расм. Бекиниб кириш

Boshqa variantda esa (34b-rasm) 2-raqamli hujumchi 4-raqamli himoyachini o'zining xujumdagi 3-raqamdagi sherigiga ro'para qilishga harakat qiladi.

Bu holda 4-raqamli himoyachi o'zining 5-raqamli jamoadoshi va 3-raqamli hujumchi orasidan bekinib kiradi. Ta'qib etuvchi o'yinchining 5-raqamdagi jamoadoshi esa bo'sh joyni hosil qilish maqsadida orqaga chekinadi. Bekinib kirishni qo'llab o'tishda imtiyoz qo'yidagilarga beriladi:

1. To'pli xujumchini ta'qib etayotgan sherigiga;
2. To'p tomon harakatlanayotgan sherigiga;
3. Aralash himoyadagi shaxsiy ta'qib etuvchi o'yinchiga.

O'yinchilarni taqsimlab olish – bu guruh harakatlarining turida himoyachilar ma'lum paytda bir vaqtning o'zida bir necha hujumchini faol ta'qib ostiga oladi. Bu o'zaro harakatlar to'pli o'yinchini “3 soniya”, “to'p bilan uch qadam” qoidalarini buzishga, yoki to'pni rejalashtirilmagan tomonga yo'llashga majbur qilishga qaratilgan. O'yinchilarni taqsimlab olishni amalga oshirish vaqtini to'g'ri tanlay olish juda muhim. Agar himoyachi hujumchini oldindan faol ta'qib etishni boshlasa, xujumchi boshqacha qaror qilishi mumkin.

O'yinchilar taqsimotini qo'yidagi paytlarda o'tkazish kerak:

- 1) To'pli hujumchi to'pni yerga urib olib yurib va ilgandan sung uchinchi qadamni tashlab, to'pni uzatishga tayyorlanayotgan bo'lsa;
- 2) Agar to'pni o'yinga kiritishga xushtak chalingan bo'lsa;
- 3) Agar hujumchi sakrab to'pni uzatmoqchi bo'lsa.

Jamoa harakatlari

Himoyadagi jamoa harakatlari quyidagi uch turga bo'linadi:

- 1) shaxsiy himoya;
- 2) zonali himoya;
- 3) aralash himoya.

Darvoza himoyasiga yo'naltirilgan turli turdagi harakatlarni mohirlik bilan qo'llanilishi g'alaba uchun kurashda ustunlik beradi.

Shaxsiy himoya- bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'z hujumchisini ta'qib etadi. Bu himoya turida to'pni uzatish va darvozaga otish qiyinlashadi, chunki har bir o'yinchi ta'qib ostida bo'ladi. O'yinchilarni taqsimlab olish quyidagicha amalga oshiriladi:

1) murabbiy har bir hujumchini uning mahorati va tajribasiga ko'ra taqsimlaydi:

tezkor hujumchilarni chaqqon himoyachilar ta'qib ostiga oladi.

2) himoyachilar o'zlariga yaqin bo'lgan hujumchilarni taqsimlab olishadi.

Bu usulning ikkinchi varianti faqat barcha o'yinchilarning himoya harakatlariga bir xil tayyorgarlikka ega bo'lgan hollarida amalga oshirilishi mumkin.

Shaxsiy himoya quyidagi ikki usulda amalga oshirilishi mumkin:

- 1) himoyachilarning o'tishi bilan;
- 2) himoyachilar o'tishsiz.

O'tish bilan bo'lgan shaxsiy himoyani o'yinchilari o'ta harakatchan bo'lgan jamoa qo'llashi mumkin. O'tishsiz himoya uchun himoyachilarning yuqori darajadagi ish qobiliyati va taktik mahorati vaziyatlarni oldindan payqamoq uchun kerak.

Shaxsiy himoya butun maydon bo'ylab yoki o'z maydonida quyidagi hollarda qo'llaniladi:

- 1) agar raqib jamoasidan bir o'yinchi o'yindan chetlatilgan bo'lsa;
- 2) agar raqib jamosiga qulay bo'lgan taktikani buzish kerak bo'lsa;
- 3) agar raqib jamoasi jismoniy va texnik jihatdan kuchsiz bo'lsa;
- 4) agar to'pni tezlik bilan egallash kerak bo'lsa.

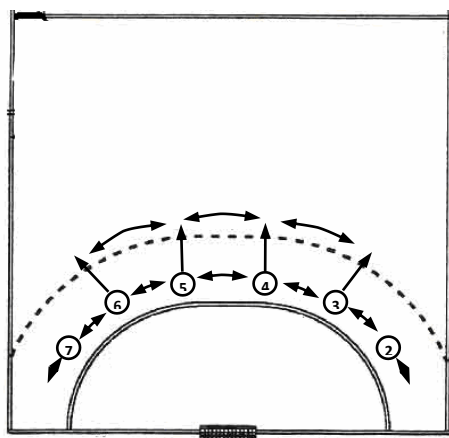
Zonali himoya – bu jamoa harakatlari turida har bir himoyachi o'yinchilarning harakatlanish tizimida muayyan vazifalarni bajaradi va shu tizimning muayyan bir qismi uchun javobgarlikni oladi. Zonali himoyada o'yinchilarning harakatlanishi raqibning joylashishi va hujumning yo'nalishiga qarab amalga oshiriladi. Himoyada o'yinchilar joylashishining bir necha variantlari mavjud. Shulardan asosan beshtasi zonada joylashishga harakat qiladilar: burchaklarda, markazda, va ikkitasi ularning orasida. Bunday holda birdan uchgacha mudofaa chizig'ini tashkil qilishi mumkin. Eng baland bo'yli himoyachilar o'rtada, qolganlari esa birin-ketin burchak tarafga joylashadi.

Zonali himoya qilish tizim-lari qatoriga quyidagilar kiradi: 6:0, 5:1, 4:2, 3:3, 2:4.

6 : 0 h i m o y a t i z i m i. Barcha himoyachilar darvoza maydoni bo'ylab joylashadi. Bu boshlang'ich saflanishdir. Hi-moya harakatlarini quyidagi usullarda amalga oshirish mumkin:

1) himoyachilar darvozabon maydonida joylashib, faqat-gina to'p yo'nalishiga qarab siljishadi. Bu himoya chiqishsiz amalga oshiriladi. Bu uslubni uzoq masofadan to'p otishni amalga oshira olmaydigan jamoalarga qarshi qo'llash mumkin. Bunda barcha himoyachilar to'pga to'siq qo'yishni bilishlari shart.

2) chiqib himoya qilish. Agar bir hujumchi yaqin to'p otishlar zonasi yaqinida to'pni qabul qilsa, uning qarshisida joylashgan himoyachi oldinga chiqib uni ta'qib qiladi va to'pni to'sishga, urib chiqarishga, olib qo'yishga harakat qiladi (35-rasm). Hosil bo'lgan bo'shliqni esa himoyachidan chap yoki o'ng tarafda joylashgan jamoadoshlari nazorat qiladi. Hujumchini to'pdan qutulishga majbur etgan himoyachi yana joyiga qaytib keladi.



35 - расм. 6:0 ҳимоя тизими

Chiziqqa qaytib kelishning ikki usuli bor:

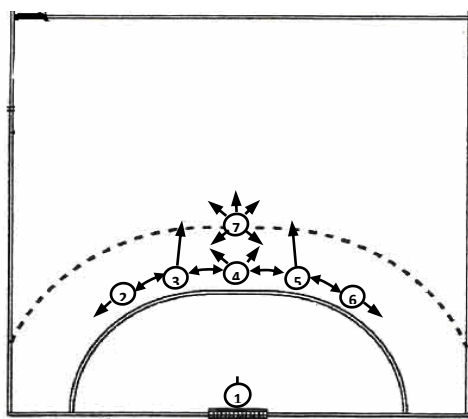
1) himoyachi o'z o'rniga qaytib keladi va doimiy ravishda o'zining aniq jamoadoshlari o'rtasida bo'ladi;

2) hujumchini ta'qib qilish uchun uzoq masofaga chiqqan himoyachi o'zining o'rniga eng qisqa yo'l bilan qaytib keladi.

Bu usulning ikkinchi varianti ilg'or hisoblanadi, lekin himoya-chilarning barchasidan har qanday vaziyatda himoya harakatlarini olib borish uchun yuqori dara-jadagi mahoratni talab etadi.

6:0 uslubi keng frontli harakat etadigan va yaxshi qanot o'yinchilarga ega bo'lgan jamoa-larga qarshi qo'llaniladi.

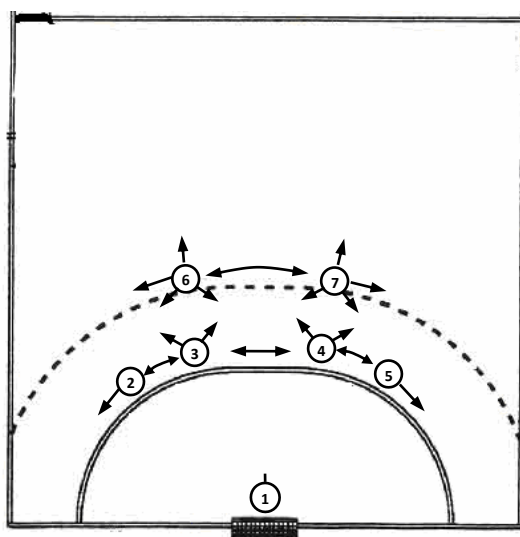
5:1 himoya qilish tizimi. Bu tizimda 5 himoyachi 6 metrli chiziq bo'ylab joylashadi, bir o'yinchi esa ular oldida 9 metrli chiziqdan o'rin oladi (36-rasm).



36 - расм. 5:1 ҳимоя тизими

Oldinda joylashgan o'yinchi vazifasiga hujumchiga to'p bilan erkin harakat qilishga qo'ymas-lik va markaziy pozitsiyadan darvozaga to'p otishga to'siqinlik qilish kiradi. Bu o'yinchi chaqqon, serg'ayrat, tolmas va qat'iyatli bo'lishi kerak. Qolgan o'yinchilar 6:0 himoya tizimi tamoyiliga ko'ra oldiga chiqmasdan harakat qila-dilar.

4:2 himoya tizimi. Bu tizimda 4 o'yinchi 6 metrli chiziq bo'ylab , ikki o'yinchi esa oldinda - 9 metrli chiziqda joylashadi (37 - rasm).

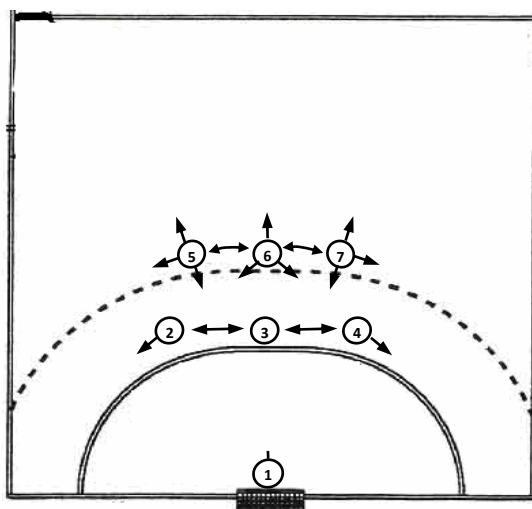


37 – расм. 4:2 ҳимоя тизими

Oldinda joylashgan himoyachilar juda harakatchan bo‘lishi kerak, to‘pga va o‘yinchilarga to‘siq qo‘yish usullarini to‘la egallagan bo‘lishi lozim. Bu ikki o‘yinchining asosiy vazifasi hujumchilarni markazdan yorib kirish va uzoq masofadan to‘p otishlarning oldini olishdan iboratdir.

Bu himoya tizimi ikkita kuchli, ammo harakatchan bo‘lmagan hujumchilarga ega bo‘lgan jamoalarga qarshi qo‘llaniladi.

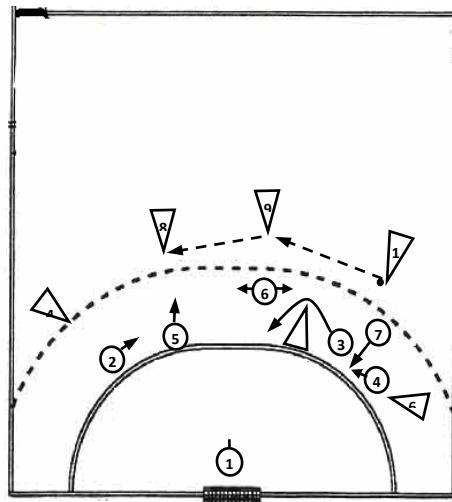
3:3 himoya tizimi. Bu tizim ikki himoya chizig‘idan iborat bo‘lib, har bir chiziqda uchta o‘yinchi o‘rin olgan bo‘ladi. Birinchi uchlik 6 metrli chiziqdan, bosh-qasi esa 9 metrli chiziqdan o‘rin oladi (38 - rasm).



38 - расм. 3:3 ҳимоя тизими

O‘yinchilarning asosiy vazifasi markaziy va yarim o‘rta pozitsiyadan amalga oshi-riladigan to‘p otishlarning oldini olish. Ikki chiziqdagi o‘yinchilar va darvozabonning muvaffaqiyatli o‘zaro harakatlari darvozani mustahkam bekitadi.

7-raqamli himoyachi 10-raqamdagi to‘pli o‘yinchiga (39-rasm) hujum qilsa, uning jamoadosh-lari to‘p tomon siljishadi.

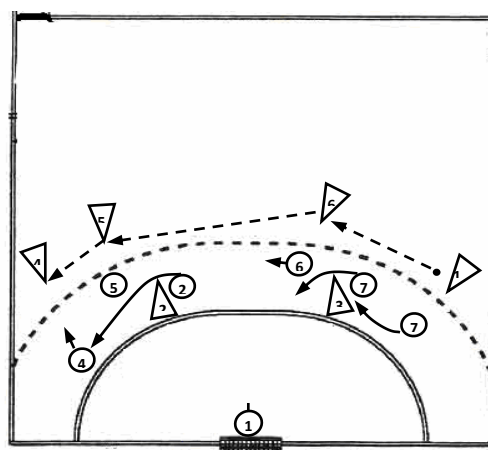


39 - расм. 3:3 ҳимоя ҳаракати
схемаси

6 raqamli himoyachi markaziy xu-jumchini ta'qib etadi, 3-raqamli o'yinchi chiziqdagi xujumchini faol ta'qib qiladi, 5-raqamdagi himoyachi esa darvoza maydoni chizig'ida xavfsizlikni ta'min-lash uchun orqaga chekinadi. To'p 8 raqamdagi hujumchiga oshiril-ganda unga qarshi 5-raqamdagi himoyachi yakka kurashga chiqadi, 7-raqamli himoyachi esa orqaga chekinadi.

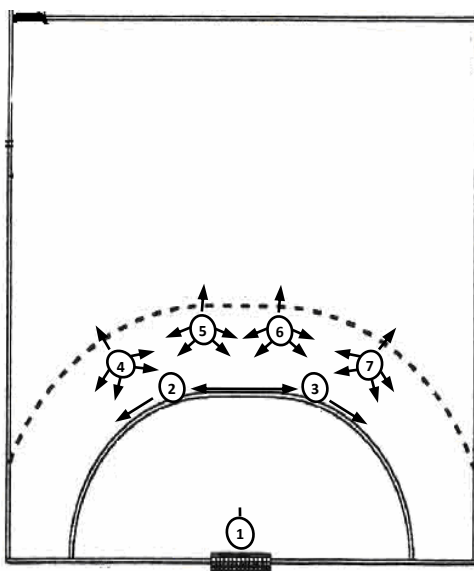
3:3 himoya tizimida 5,6,7 raqamdagi o'yinchilar hujumchi-larga markaziy pozitsiyalardan to'p otishga imkoniyat bermaslik va o'z sheriklari bilan erkin o'zaro harakat qilishlari kerak. Qanotdagi himoyachilarning vazifasi ham shudir. Shu sababdan 3:3 tizimida qanotlarda himoya juda zaif bo'ladi.

2:4 himoya tizimi. Bu himoya tizimida to'rt o'yinchi oldindan va ikki himoyachi darvoza maydoni chizig'idan o'rin oladi (40 - rasm).



40 - расм. 2:4 ҳимоя ҳаракати схемаси

Oldingi o'yinchilar hujumchilarni faol qarshi olib, ularning o'zaro harakatlarini qiyinlashtiradi. Agar to'p qanotdagi hujumchilarning biriga uzatilsa (4), qarama-qarshi tarafdagi himoyachi (7) orqaga chekinadi va qolgan himoyachilar bilan to'p tomon siljiydi (41 - rasm).



41 - расм. 2:4 ҳимоя тизими

To'p uning tomoniga uzatilishi bilan, u (7) to'pli hujumchiga qarshi faol kurashadi. Bu himoya tizimi o'yinchilarning yuqori darajadagi tayyorgarlikga ega bo'lgandagina qo'llanishi mumkin. 2:4 himoya tizimi ayrim hollarda qo'llaniladi: to'pni tutib olish uchun, xujum qatorlari orasidagi aloqani buzish uchun.

Aralash himoya – jamoa himoya turi bo'lib, bunda o'yinchilarning bir qismi zonali himoyada, bir qismi esa xujumchilarni yakka tartibda ta'qib qilgan holda o'yin yuritishadi. Shaxsiy ta'qib ostiga faqat ayrim raqib o'yinchilari olinadi, chunki ularga nisbatan zonali himoyani qo'llash yetarli emas. Odatda, yakka tartibda ta'qib ostida kuchli va tajribali o'yinchilar, hujumni tashkil etadigan ikkinchi hujum qatoridagi o'yinchilar bo'ladi. Aralash himoya tizimi ba'zi o'yinchilarni hujumdan chetlatish va raqibning ishlab chiqqan hujum tizimini buzishga qaratiladi.

Aralash himoya tizimini o'yinchilarning o'zaro harakatlariga ko'ra va ta'qibchilarning soniga ko'ra 2 turda tashkil qilish mumkin.

5+1 himoya tizimi. Bu himoya tizimida besh o'yinchi zonali himoyani 5:0 tizimida amalga oshiradi. Oltinchi himoyachi eng havfli hujumchini faol holda ta'qib qiladi va uni o'yindan butunlay chetlatishga harakat qiladi. Ba'zida ta'qib o'z maydonining yarmida, ba'zida hujumchiga qulay bo'lgan pozitsiyalarda ham amalga oshiriladi.

Agar uzoq masofadan to'p otishlarni amalga oshiradigan o'yinchi qanotdagi pozitsiyadan o'rin olgan bo'lsa, yakka tartibda ta'qib ostiga 2-chi qatordagi hujumchini olish mumkin. Bo'nday almashtirish qo'llanganda raqibning hujum tizimi buzilgan bo'ladi va raqib qulay bo'lmagan vaziyatda harakat etishga majbur bo'ladi.

4+2 himoya tizimi. Bu himoya tizimi raqib jamoasida uzoq masofalardan hujum qilish vositalarini puxta egallagan o'yinchilar bo'lganda qo'llaniladi. Bunda to'rt himoyachi zonali himoyada (4:0), ikkitasi esa doimiy ravishda eng xavfli hujumchilarni ta'qib qilishni amalga oshiradi.

Aralash himoya tizimini muvaffaqiyatli amalga oshirish uchun quyidagilarga ega bo'lish lozim:

1) shaxsiy ta'qib uchun tajribali himoyachilar. Ular nafaqat ta'qibda, balki imkoniyat darajasida boshqa jamoadoshlari bilan o'zaro harakatlarda ham qatnashishlari kerak;

2) zonali himoyani amalga oshiradigan o'yinchilar. Yakka tartibda ta'qib qilayotganlarga har tomonlama yordam berib, zaruriy hollarda xavfli hujumchiga qarshi harakatlar olib borishlari mumkin.

Jamoa himoya harakatlarining taktik tamoyillari:

1) Almashish tamoyili.

Bu tamoyil to'p raqib jamoasiga o'tgandan so'ng, darhol hujumdan himoyaga o'tishni ko'zda tutadi. Himoyachilar tezlik bilan ta'qib etish harakatlarini boshlashadi. Ular ta'qib ostiga o'zlariga eng yaqin masofada joylashgan hujumchini olishadi. Agar himoyachi yaqinida biror bir hujumchi bo'lmasa, himoyachi darhol o'zining himoya maydoniga qaytishi lozim. Bu holda himoyachi ixtiyoriy ravishda darvozaga tahdid etayotgan xujumchini ta'qib ostiga olishi kerak (hujumchi bu himoyachining pozitsiyasida harakatlanmayotgan bo'lsa ham). Bu muayyan pozitsiyaga javobgar himoyachi bu hujumchiga o'tgandan so'ng himoyachi o'zining tizimidagi o'rnini olishi mumkin.

2) Son jihatdan ustunlikka erishish tamoyili.

Bu tamoyil shundan iboratki, tahdid solayotgan to'pli o'yinchi zonasida doim himoya "devori" bo'lishi kerak. Yuqori tezlikdagi harakatlanishlar hisobiga darvoza ishg'ol bo'lish imkoniyati bor bo'lgan pozitsiyada himoyachilar son jihatdan ustunlikni keltirib chiqarishlari kerak. Bu esa ularga jamoadoshlariga yordam berish va guruh bo'lib to'siq qo'yish imkoniyatini beradi. Bu tamoyilni qo'yidagicha amalga oshirsa bo'ladi:

a) agar himoyachi bir hujumchiga aldansa, boshqa himoyachi u xujumchini ta'qib qilishga o'tadi;

b) agar to'pli xujumchi o'tish orqali himoya chizig'i tomon otlansa, himoyachi o'zining xujumchisini tark etib, darhol to'pli xujumchini ta'qib qilishga o'tadi.

3) qarama-qarshi yo'nalishda harakat qilish tamoyili.

U shundan iboratki, to'pli xujumchi qaysi himoyachining yo'nalishida harakatlansa, shu himoyachi to'pli xujumchini ta'qib ostiga oladi. Himoyachining harakat yo'nalishi qarama qarshi bo'lib amalga oshirilishi shart.

4) To'p uzatilishining oldini olish tamoyili. Bu tamoyil himoyachilarning hujumchilarga nisbatan muayyan bir himoya tizimida amalga oshiriladiki, bo'nda to'pni uzatish imkoniyati qiyinlashadi yoki to'pni uzatish imkoniyati umuman bo'lmaydi. Buning uchun himoyachi to'pli hujumchi va ta'qib qilayotgan o'yinchisi orasidan o'rin oladi.

Himoya vazifalarini muvaffaqiyatli bajarish uchun barcha himoyachilar hamma aytib o'tilgan tamoyillarga to'la amal qilishlari lozim. Agar biror bir tamoyil to'la bajarilmasa, himoya tizimida zaif joy paydo bo'ladi va raqib bundan foydalanib, ustunlikka erishishi mumkin.

Guruh harakatlari

Himoyachilarning guruh bo'lib harakat qilishi — jamoa o'yinining asosidir. To'siqlarga qarshi harakat qilishda, to'i bilan o'tishga to'p otishga qarshi kurashda, raqiblar son jihatdan usgunlikka 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 ustun — likka ega bo'lganda (2x1, 3x2 va yanf-boshqalar).

Son jihatdan teng bo'lish raqiblariing pozitsiyadan hujum qilishida uchraydi; himoyachilar hujumni «straxov» ka qilish harakatiga qarshi, qo'shilish, guruxli to'siq, sirg'anib o'tish va darvozabon bilan o'zaro harakatda qo'llaniladi.

«Straxovka» to'd egallagan hujumchilarga qarshi qo'llaniladi, himoyachilar hujumining xavfliroq bo'lgan tomoniga siljishadi va bo'sh bo'lib qolgan zonani yopishadi. Agar qimoyachi 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, go'p otish pozitsiyasiga chiqmoqchi bo'lgan hujumchi — larni doimo nazorat qilishni saqlovchi asosiy usul bo'lib hisoblanadi. U hujumchilarning joy almashinishidan iboratdir. Bunday joy almashtirishlar bir marta bo'lishi mumkin, unda panohgohidan qutulgan o'yinchini himoyachi — lardan biri oladi yoki o'rin almashinishda ikki o'yinchi qatnashsa, unda ikki o'zaro harakat qiluvchi himoyachilar vasiylik qiluvchi o'yinchilarini almashtiradi.

To'siq yordamida qutulib, zonaga kirmoqchi bo'lgan o'yinchini zich ushlaganda sirg'anib kirish qo'llaniladi. Uning kirishiga yo'l qo'ymaslik uchun, himoyachi uni yaqin masofada kuzatishi kerak. Buning uchun o'yinchi iano — gohlik 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 oguvchi hujumchiga qarshi hujum qilgan holggglarda ishlatiladi va uni bir — biriga yaqii joylashgan 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 xarakati oldindan o'zaro bo'lishilgan vazifa shartini hisobg a olib himoyachi oxirgi pozitsiyani egallaydi. 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 gutmog'i lozim. Agar to'n burchakdagi hujumchida bo'lsa, unga yaqin himoyachi hujumga o'tadi, boshqasi esa xavfli bo'lgan zonani taxminan darvoza qarshisining markazida egallaydi.

Agar to'p o'rtadagi o'yyiyachida bo'lsa, unga himoyachilardan biri hujum qiladi, ikkinchisi esa qolgan ikki hujumchiga baravar bo'lgan oraliqdagi pozitsiyani egallaydi.

Agar jamoa son jihatdan kamchilikni tashkil qilsa (5x6), u holda

himoyachilar to‘n bilan hujum qilayotgan tomonga zichlashishi tufayli qarama — qarshi tomonda bo‘sh o‘yinchini qoldirishga imkon yaratadi. Demak, 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‘i bilan bo‘lgan o‘yinchini ikki himoyachi bilan hujum qilishini ko‘llash mumkin.

Individual harakatlar

Individual (shaxsiy) harakat joy tanlash uchun to‘p bilan va to‘psiz hujumchiga qarshi kurashda mo‘ljallangan.

Joy tanlash - himoyada muvaffaqiyatli harakat qilishning muxim holatidir. Hujumning rivojlanishini diqqat bilan kuzatib, to‘p egallagan hujumchiga yaqin bo‘lish niyatida himoyachi mungazam joy almashtiradi va ayni vaqtda vasiylik qilgan o‘yinchisini nazorat qilishda davom etadi. Buning uchun himoyachi maqsadga muvofiq usulda harakat qilishni ganlagani 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 imoya qiluvchi o‘yinchilar orasida va shu bilan go‘p uzatish imkoniyati bo‘lgan chiziq yaqinida joylashishi kerak. Ba’zi hollarda oldinga chiqishi na to‘p uzatish yo‘nalishini to‘la berkita olgani maqsadga muvofiqdir.

To‘p egallashga chiqmoqchi bo‘lgan o‘yinchining yo‘nalishini gavda bilan to‘sib, unga halaqit qilish mumkin. To‘p egallagan o‘yinchini mo‘ljalga olish imkoniyatidan va to‘p uzatishga qulay usuldan foydalanishdan mahrum etish, to‘ini 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. Bombardir o‘yinchilarni darvozaga yaqinlashtirmasdan, uzoqroq masofaga chiqib kutib olish ijobiy natija beradi (to‘qqiz metrlik chiziq oldida).

To‘n otuvchi o‘yinchiga qarshi himoyachi go‘siq qo‘yishni ishlatishi shart. Shu bilan birga, qo‘shimcha to‘siq qo‘yishni tashkil etish uchun, unga yak, in 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 uzok, burchaklari bo‘lishi mumkin. To‘p, to‘siq qo‘yuvchining qo‘li va darvoza markazi xayolan chiziqlar bilan birikgirilib, o‘gmas burchak hosil k; il i na li. Burchakning yo‘nalishi, darvozaning qaysi tarafini ximoya qilish kerakligini ko‘rsatadi.

Ayniqsa, chalg‘igishlardan foydalanadigan o‘yinchiga qarshi ehtiyotkorlik bilan harakat qilish kerak. Muayyan sharoitda hujumchiga qaysi harakat qulay bo‘lishini odl, indan belgilab olishi va aldamchi harakatga ahamiyat bermasdan, diqqat — e’tibor n i 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 hara — kat qilishga majbur etishdir.

Nazorat uchun savollar:

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Pozitsion hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini atab o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoya taktikasi tasnifi.
7. Himoya turlarini izohlab bering.
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ging.
9. O'yinchilarni «zonali» tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

5- MAVZU: DARVOZABON O'YINI TEXNIKASI VA TAKTIKASI.

REJA:

1. Darvozabonning ximoya texnikasi.
2. Darvozabonning xujum texnikasi.
3. Darvozabon taktikasi.

Tayanch iboralar: *Texnika, taktika, fintlar, ximoya, xujum, darvozabon*

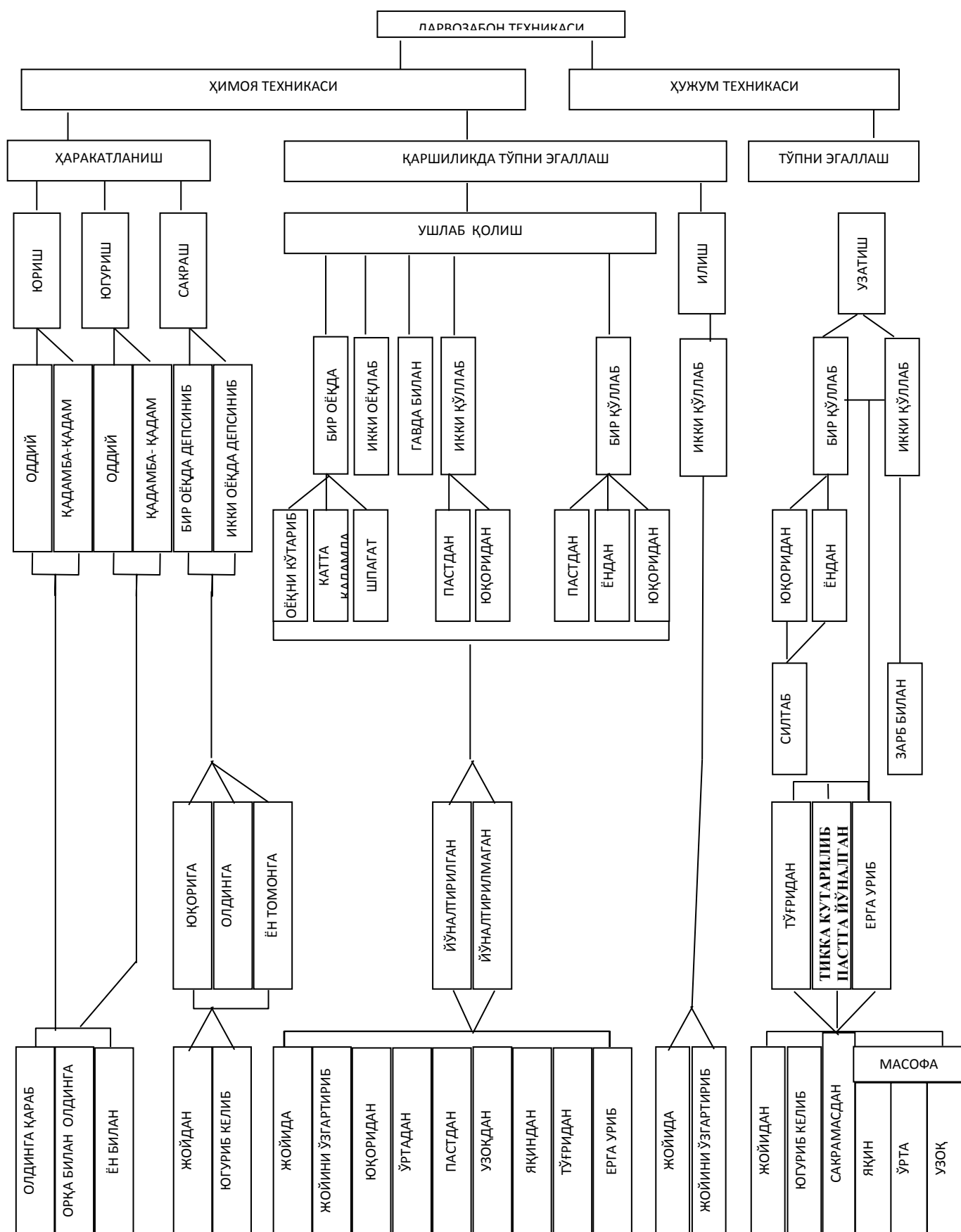
Darvozabon jamoada eng qiyin va mas'ul vazifani bajaradi. Uning harakati faqat darvozaning xavfsizligini emas, balki xujumning natijasini ham belgilaydi. Darvozabon uchun muhimi, avvalo, bo'yi (180 — 190 sm), tezlik reaksiyasi, mo'ljallay olish, chaqqonlik, kuch, chidamlilik kabi sifatlaridir. Darvozabonning dastlabki o'yin texnikasiga turish, siljish, chalg'itishlar, to'pni qo'l, oyoq, gavda bilan qaytarish va to'pni uzatishlar kiradi. Darvozabon texnik usullariniing muvaffaqiyatli bajarilishi ko'p jihatdan uning harakatga qanchalik tayyor ekanligi bilan belgilanadi. Darvozabonning dastlabki holatni to'g'ri tanlay bilishi uning harakatga tayyor ekanligi omillaridandir.

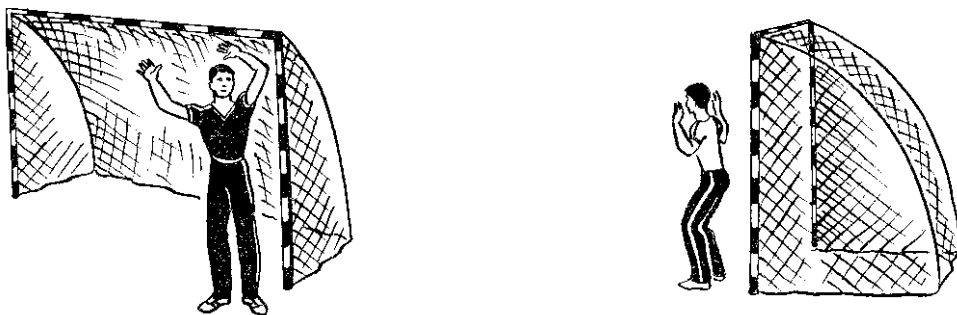
Turish. Darvozabon harakatdagi to'pning vaziyatiga bog'liq ravishda har-xil holatda turishi mumkin. Darvozada turishning asosan ikki turi mavjud: darvoza o'rtasida va darvoza ustunlari yonida. Darvoza o'rtasida asosiy holatda turib harakat qilish qulaydir: oyoqlar yelka kengligida, sal bukilgan, gavda og'irligi ikki oyoqqa baravar bo'lingan, gavdaning yuqori qismi ozgina oldinga egilgan, qo'llarning kaftlari oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

Agar hujumchi to'p otishni burchaqdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oraliq'i 15 — 20 sm), darvozaga

yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan; Ana shunday holatda darvozabon bevosita to'pni qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Darvozabon o'yini texnikasining tasniflanishi





Siljish. Darvozabon joyini asosan yon tomonga qadam qo'yib o'zgartiradi. Bu uning o'z yo'nalishini tez-tez almashtirishiga va to'pni qaytarish uchun tayyor bo'lishiga imkoniyat yaratadi.

Darvozabon to'pni olib qo'yishni, sapchigan to'pni egallab, uni o'yinga kiritishni, raqiblar tomonidan tez yorib o'tishni ta'minlovchi to'pni egallashini, oldinga va orqaga tez harakat qilishni, keskin start olishni bilishi shart.

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har hil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi – darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatori-dan o'rin olgan. Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini oldinga qaratilgan holda sal bukilib, yon tomonga uzatilgan, kaftlar balandligi taxminan yelka balandligiga teng yoki undan ham balandroq bo'lishi mumkin.

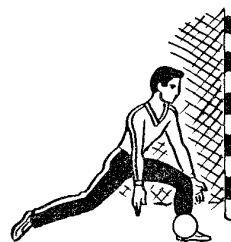
Agar hujumchi to'p otishni burchaqdan bajarayotgan bo'lsa, unda darvozabon darvoza ustuni yonida turib (oyoqlar oralig'i 15 — 20 sm), darvozaga yaqin bo'lgan qo'lini yuqoriga ko'tarib tirsak bo'g'ini salgina bukilgan bo'ladi, shunda darvozaning yuqori burchagini yopadi; ikkinchi qo'li yon tomonga uzatilgan, gavda og'irligi darvozaga yaqin turgan oyoqqa o'tkazilgan bo'ladi. Ana shunday holatda darvozabon to'pni bevosita qaytaradi yoki tez-tez oldinga chiqadi.

Darvozabon hamla qilish harakatlaridan va oyoqlarni bir chiziq bo'ylab yozib o'tirish (shpagat) holatidan tez-tez foydalanishga to'g'ri keladi, shuning uchun u bu harakatlarni har tomonga bemalol bajarishni bilishi juda zarur. Uning har xil sakrashlarni bajarishi o'yinda alohida ahamiyatga ega. Darvozaboning to'p otayotgan o'yinchiga peshvoz chiqishi va sakrashi darvoza qo'riqlashning murakkab usullari qatoridan o'rin olgan.

Darvozaning nishonga olingan burchagini kamaytirish uchun darvozabon yuqoriga yoki uzunlikka sakrab darvozaga yo'naltirilgan to'pning yo'lini to'sishga harakat qiladi. Odatda, darvozabon sakraganda, to'pning yunalish yo'lini ko'proq kamaytirish uchun oyoq va qo'llarini yon tomonga yoyadi. Darvozabon raqiblar bilan to'p uchun kurashda ko'pincha aldash harakatlarini ishlatadi.



Chalgʻitish maqsadida bir tomonga egilib, keyin boshqa tomonni toʻsadi, tez-tez yolgʻon chiqishlarni qoʻllaydi. Bunday holatlarda hujumchi toʻpni darvozabon ustidan oshirib tashlaydi, lekin bunday boʻlishini oldindan kutgan darvozabon darhol orqaga qaytib, toʻp yoʻlini toʻsishga ulguradi.



Toʻpni ilish darvozabon oʻyin texnikasining eng muhim elementlaridan biridir. Kuchli otilgan toʻpni ilish imkoni yoʻq boʻlsa ham, uni qaytargandai soʻng egallab olish muhimroqdir, chunki qarshi xujumga oʻtish boshlanishi kerak. Shuning uchun darvozabon toʻpni ilib olgani maʼqul. Lekin eng yaxshi yoʻli — toʻpni ikki qoʻllab ilib olish.

Toʻpni ushlash darvozabon harakatlaridagi asosiy oʻrinni egal-laydi. Muhimi, otilgan toʻpni (amortizatsiya qilib) tezligini pasayti-rib ushlay bilish kerak. Buning uchun toʻp kaftga urilganda, qoʻl, kaft va barmoqlarini ozgina orqaga yuborish maqsadga muvofiqdir. Yaqin masofadan sapchib kelgan toʻpni darvozabon ushlab olmogʻi lozim.

Toʻpni qaytarishda, ushlab olishda darvozabon bir yoki ikkala qoʻlni ishlatishi, baravariga oyoq va qoʻl bilan yoki gavda bilan ham toʻpni qaytarishi mumkin.

Yuqoridan kelayotgan toʻpni darvozabon bir yoki ikki qoʻllab oʻynay-di. Agar toʻp qaysi tarafdin kelayotgan boʻlsa, unda darvozabon toʻp kiri-tish burchagini kamaytirish uchun shu tarafga yoki oldinga bir qadam tashlaydi yoxud sakraydi va toʻp ushlashni oʻsha tomondagi qoʻl barmoq-lari yoki kafti bilan bajaradi. Baʼzan bu usul sakrab yiqilgan holda ham bajariladi, lekin bu maqsadga

muvofoiq emas, chunki bunday usulni bajarishga ko‘p vaqt sarflanadi, oqibatda, to‘pni qaytargandan so‘ng darvozabon o‘zining mo‘ljalini yuqotadi. Bunday harakatlarni baja-rishda muvozanat yo‘qotishga kam «vaqt sarflab, asosiy holatda turishni saqlagan ma’qul.

Darvozaning pastki qismiga otilgan to‘p oyoq bilan qaytariladi. To‘p kelayotgan tomon aniqlanib, darvozabon shu tomonga oyoq kaftlarini to‘g‘rilab, maydonga yaqin keng qadamga hamla qilishga intiladi. Bunda son va boldir orasidagi burchak 90° ni tashkil etadi. Shu tarafga oyoq bilan birga ehtiyotdan o‘sha tomondagi qo‘l ham cho‘ziladi: boshqa qo‘l esa muvozanat saqlash uchun yuq.origa ko‘tariladi. Hamla qilish oxirida oyoq to‘liq to‘g‘rilanadi va darvozabon to‘g‘ri chiziq bo‘ylab oyoqlarini yozib, «shpagat» holatini oladi yoki ikkinchi oyoq tizzasiga tushadi, so‘ng tez asosiy holatda turishga qaytadi.



Eng chekka pozitsiyadan darvozaning uzoq, pastki burchagiga yo‘nal-tirilgan to‘pni darvozabon shu tarafdagi qo‘l va oyoqni baravariga siltab yoki hamla qilib ushlaydi,

To‘pni uzatish. Darvozabon tomonidan tez va aniq uzatilgan to‘p jamoaning hujumga o‘tishi uchun muhim sharoit yaratishning garovidir. Shuning uchun darvozabonning baland traektoriya bilan yoki uzoq masofa-larga to‘pni yuqorida qo‘lni bukib uzatishni qo‘llashi qoida tusiga kirib qolgan. To‘p egallaganidan so‘ng darvozabon, uni uzatish uchun qo‘lay tarafni tanlaydi.

Darvozabonning harakati samarali bo‘lishi uchun eng to‘g‘ri pozi-siyasi darvoza o‘rtasi hisoblanadi. Darvoza oldida uning markazidan bir metr-gacha masofa bo‘ylab harakat qiluvchi darvozabon baland traektoriyada keladigan to‘pni egallashga doim tayyor bo‘lishi lozim. To‘p otilishini boshlashini aniqlagach, darvozabon darvoza maydoniga to‘p kiritish imkoniyatini kamaytirish uchun oldinga chiqadi. Otilayot-gan to‘p 30 gradusdan kichik burchak ostida bo‘lsa, u holda darvozabon darvoza ustunlari yonidan joy oladi.

Darvozabon hech vaqt to‘pni nazoratsiz qoldirmasligi va o‘z vaqtida hujumchining to‘p otish usulini bu harakat boshlanishidan oldinroq aniqlashi juda muhimdir.

Agar uning jamoasi hujum qilayotgan bo'lsa, unda u 9 metrli chiziq yonida joylashadi, tasodifan jamoasi to'pdan ajrab qolib, raqiblar tez yorib o'tib hujumni amalga oshirsalar, o'yinga qo'shilishga tayyor bo'lib turadi. Bunday holda u to'pni egallash uchun maydonga chiqishi mumkin. Urinishi muvaffaqiyatsiz bo'lsa, unda orqaga chekinadi va darvozada turib, tez yorib o'tib to'pni darvozaga otayotgan hujumchining to'pini qaytarishga harakat qiladi.

Darvozabon o'yini texnikasini rivojlantirish bo'yicha namunaviy mashqlar

1. Ikkita darvozabon bir-biriga qarama-qarshi turadi (oraliq masofa 3-6 metr). To'pni bir-biriga turli usullarda: bir va ikki qo'llab uzatadi.

2. Darvozaning yuqori, pastki qismlari va to'rt burchagiga to'p otish.

Darvozabon otilgan to'pni olib yana o'yinchiga qaytaradi. Mashqning boshida to'pni darvozaga otish aniq va to'p tezligi past darajada bo'ladi, asta-sekin to'pni tezligini oshiriladi va darvozabon bilan o'rtadagi masofani ham o'zgartirib boriladi.

3. Murabbiy ishorasi bilan darvozabon turish holatini o'zgartiradi (o'tirib, yarim o'tirgan holda, yotgan xolda va boshqalar) va darvozaga otilgan to'plarni qaytaradi.

4. O'yinchilar bir qator bo'lib turishadi, murabbiy ishorasi bilan darvozaga to'p otishadi.

To'pni otish turli usullarda: sakramasdan, sakrab, gavdani o'nga-chapga engashtirgan holda bajariladi.

5. Ikki o'yinchi darvozaning ikki tomoniga to'p otishadi. Darvozabon oldin chap tomonga so'ng esa o'ng tomonga otilgan to'pni qaytaradi.

6. 7 metrli jarima to'pini qaytarish. O'yinchilar murabbiy ko'rsatmasi bo'yicha to'pni darvozaga otishadi, darvozabon to'pni o'tkazmaslik uchun harakat qilib qaytaradi (to'pning tezligi oshirib boriladi).

7. Ikki o'yinchi darvozaning turli tomoniga tezlik bilan to'p otishadi. Darvozabon hamma to'pni qaytaradi (mashq vaqt birligi ichida tez bajariladi).

8. Darvozabon devorga qarab turadi, o'yinchi uning ortidan devorga to'p otadi, qaytgan to'pni darvozabon balandligiga qarab qo'l yoki oyoq bilan qaytaradi.

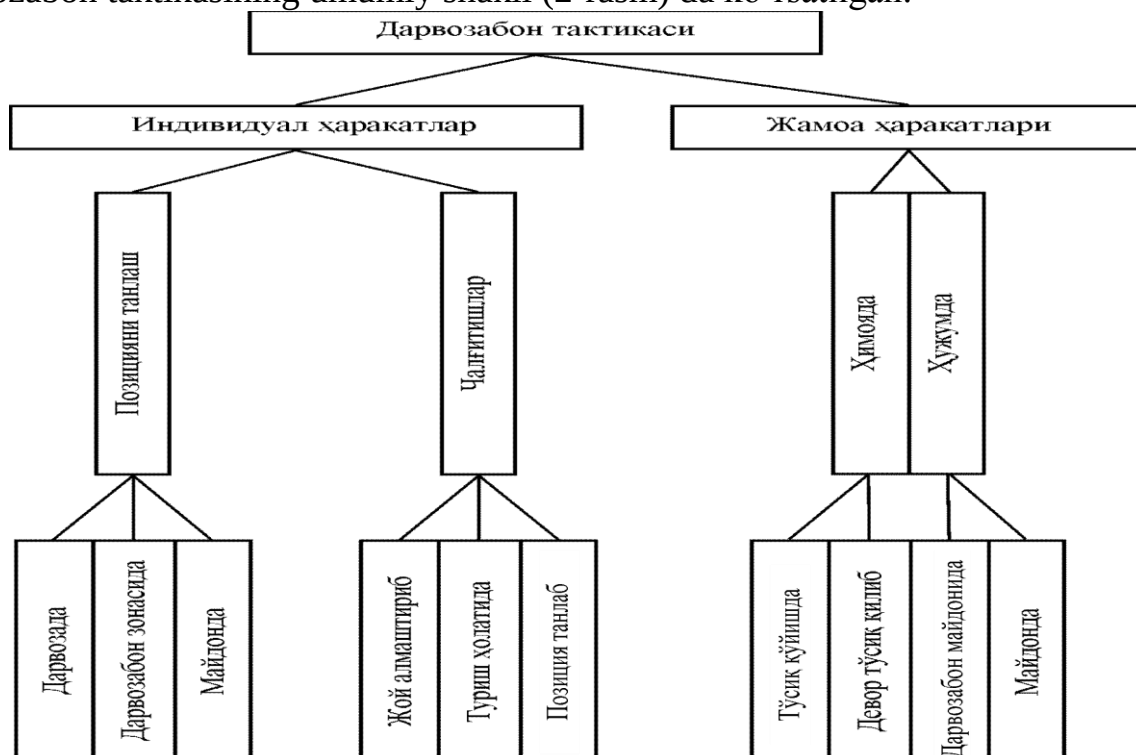
9. O'yinchilar doira shaklida joylashadilar va bir-biriga to'p uzatadilar. O'rtaga biror bir buyum qo'yiladi, darvozabon uni himoya qiladi, o'yinchilar esa buyumni to'p bilan urishga harakat qiladilar.

10. Darvozabon darvozani o'ng burchagida turadi, o'yinchilar markazda bir qator bo'lib turadilar va darvozani chap tomoniga to'p otishadi va darvozabon otilgan to'pni qaytaradi, so'ng to'p o'ng tomonga otiladi, darvozabon chap tomondan harakat qilib to'pni to'sadi.

Darvozabon o'yini taktikasi

O'yinning yakuniy natijasi ko'pincha darvozabonning o'yiniga bog'liq bo'ladi. U to'pning yo'nalishiga eng oxirgi ta'sirni ko'rsatishi mumkin, va shu

sababdan, darvoza ishgʻol boʻlishi yoki boʻlmasligini hal qiluvchi hisoblanadi. Darvozabon taktikasining umumiy shakli (2-rasm) da koʻrsatilgan.



2 – расм. Дарвозабон тактикаси

Darvozabon himoya taktikasi

Shaxsiy harakatlar

Himoyada darvozabon oʻyinining muvaffaqiyati uning toʻpni ushlab qolishga qaratilgan qanchalik samarali usullarni tanlay olish bilan belgilanadi. Darvozabon toʻpning yoʻnalishini hisobga olib turli usullarni qoʻllaydi, uni toʻxtatib qolish uchun kerakli usulni tanlab qoʻllashga toʻgʻri keladi. Shartli ravishda darvozani mun-tazam toʻrtburchaklarga boʻlib olamiz (43 - rasm). Pastdagi toʻrtburchaklar yoʻnalishidagi toʻplarni pastki deb nomlaymiz. Ikki keyingisi – oʻrta, tepa qismidagini esa yuqori deb nomlaymiz. 1-toʻrtburchak yoʻnalishiga otilgan toʻplarni-uzoq toʻplar, 2-toʻrtburchak yunalishidagi toʻplarni-oʻrta, va 3-toʻrtburchak yoʻnlidagilarni esa yaqin toʻplar deb ataymiz.

1	2	3	3	2	1
1	2			2	1
1	2			2	1
1	2	3	3	2	1

43 - расм. Дарвозанинг шартли зоналари

Agar past to'pni 1-to'rtburchak yunalishida otilsa, darvozabon bir oyog'i bilan "shpagat" usulini va oldinga qarshi chiqishni amalga oshirib to'pni qaytaradi; agarda 2-to'rtburchak yo'nalishida otilsa – sirpanish (max) va oldinga qarshi chiqish(vypad);

3-to'rtburchak yo'nalishida bo'lsa - bir yoki ikki oyoq bilan qarshi chiqishni amalga oshiradi.

Agar o'rta to'p 1-to'rtburchak yo'nalishida uchayotgan bo'lsa, bunda darvozabon 3-zonaga qadam qo'yib bir qo'li bilan to'pni ushlab qoladi; agar uchinchi turtburchakga yo'nalgan bo'lsa – qo'l bilan, oyoq selpinishi (max nogi) va son bilan.

Agar yuqori to'p 1-yoki 2-to'rtburchaklarga yo'naltirilgan bo'lsa, darvozabon sakrab turib bir qo'l bilan to'pni to'xtatib qoladi; agar 3-to'rtburchakga bo'lsa – ikki qo'l bilan to'xtatib qoladi.

Darvozabonni pozitsiyani to'g'ri tanlab olishi uning hujumchiga qarshi olib borgan kurashining natijasini belgilaydi. Pozitsiyani tanlab olish to'pli hujumchining qaerdaligiga bog'liq bo'ladi. Pozitsiyani to'g'ri tanlab olishda darvozabon harakatining ikki darvoza shtangasini tutashtiruvchi yarim yoy bo'ylab harakatlanishi to'g'ri deb hisoblanadi. Bu yarim yoyning darvoza chizig'idan uzoqligi 20 sm dan 1 m gacha bo'ladi.

Agar to'p otish 30^0 dan kam bo'lgan burchak ostida amalga oshirilsa, darvozabon shtanga yonidan 40-50 sm maydonining ichkarisidan o'rin oladi (44 - rasm). To'pning maydon yuza chizig'idan markazga qarab uzoqlashib yo'nalishiga ko'ra hujumchining hujum chizig'iga qarab darvozabon yarim oy shaklida harakat qilib pozitsiya tanlaydi.

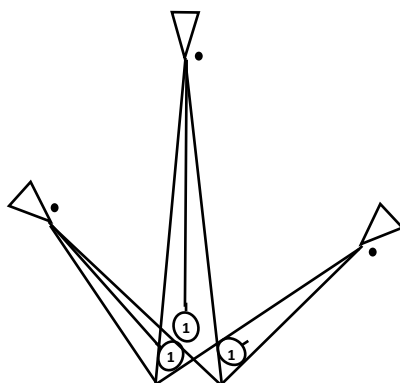
Buning uchun unga yon tarafga 1-2 qadam qo'yish yetarli. To'p maydon markazida bo'lib qolsa, darvozabon darvoza marka-zida joylashadi.

Darvozabonning darvoza maydonida egallagan pozitsiyasi ham juda muhimdir.

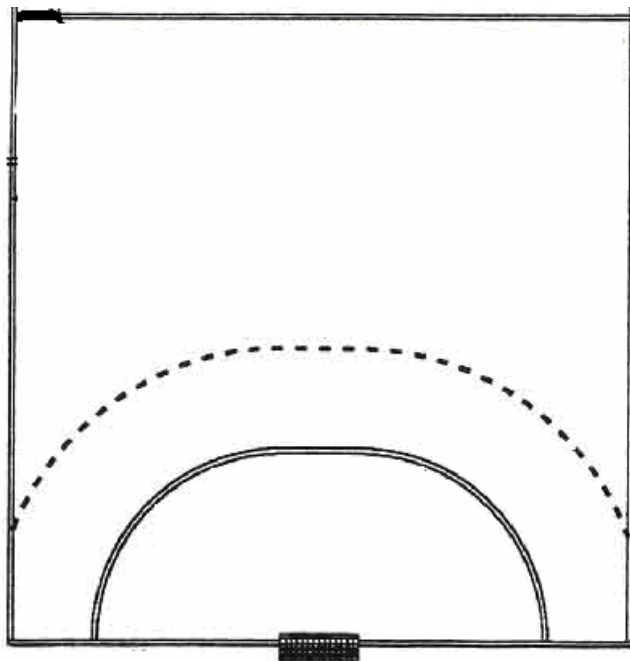
Darvozabon uchun markaziy zona chizig'idan otilgan to'plar juda murakkab hisoblanadi, chunki bu yerda hujumchi uchun to'p otishning yo'nalishini tanlash uchun katta imkoniyatlar bo'ladi.

Bu holatda darvozabon darvoza-zadan ancha oldindan pozitsiya tanlaydi.

To'pning yo'nalish burchagini kamaytirish uchun u dadil oldinga chiqishi kerak. Bu harakati bilan darvozabon to'p darvozaga kir-masligi uchun to'sish kerak bo'lgan bo'shliqni kamaytiradi.



44 - расм. Дарвозада позицияни танлаш



Darvozabon uchun bu taktik harakatning qiyinligi to'g'ri chiqish fursatini aniqlashdadir. Hujumchining to'p otishidan oldin uning ro'parasiga chiqib tayyorgarlik holatiga turish juda muhim. Ba'zan hujumchi to'p yo'nalishini o'zgartirishga imkoniyati bo'lmagan paytda bu usulni amalga oshirish kerak, bu samarali bo'ladi, chunki darvozabonning chiqishi hujumchi uchun kutulmagan hol bo'ladi. Bu usulni to'satdan amalga oshirish lozim, chunki hujumchi to'pni darvozabon ustidan darvozaga yo'naltirishi mumkin va darvozabon bu holatda yakka kurashni yutqazadi.

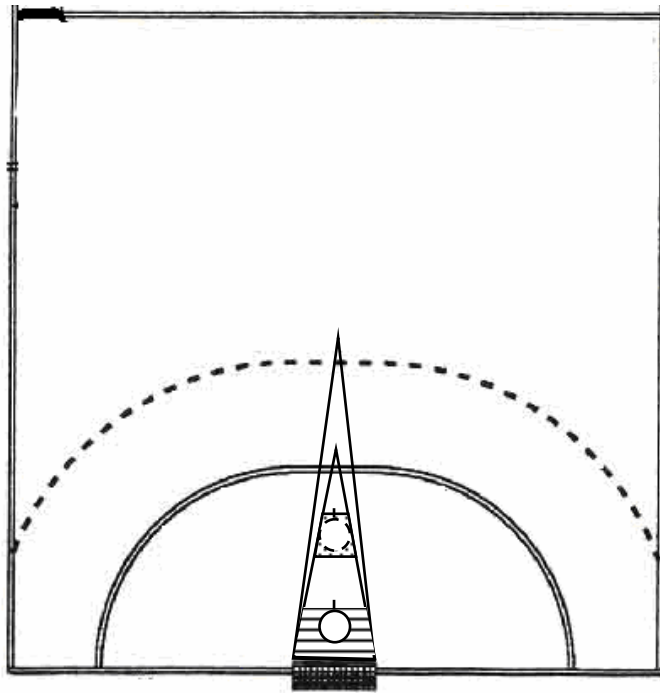
Uzoq masofadan otilgan to'plar otish burchagini ham to'pga qarshi chiqish bilan kamaytirish mumkin (45 – rasm). Buning uchun darvozabon hujumchining to'pni otmoqchi bo'lgan qo'lini va to'pni nazaridan qochirmasligi kerak.

To'pning harakatlanish yo'nalishini aniqlab olish uchun qo'yidagilarni e'tiborga olish kerak:

1. to'p qaysi masofadan otilyapti;
2. to'p otilishi qaysi usul bilan bajariliyapti;
3. himoyachilarning maydondagi joylashishi va harakatlari;
4. xujumchining to'pni otishdagi o'ziga xos xususiyatlari.

Aldovchi harakatlar (fintlar) – bu individual taktik harakatlar bo'lib hujumchini darvozaning muayyan bir qismiga muayyan bir usulni ishlatib to'p otishni amalga oshirishga majbur etadi, undaydi. Darvozabon aldovchi harakatlarini quyidagi 3 turga bo'lishimiz mumkin:

- 1) pozitsiyani tanlashdagi aldovchi harakatlar;
- 2) darvozabonning turish holatida qilinadigan aldovchi harakatlar;
- 3) joyini o'zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar.



45 - расм. Дарвозабон зонасида позицияни танлаш

P o z i s i y a n i t a n l a s h d a g i a l d o v c h i h a r a k a t l a r

1) darvoza oldidan 2 – 3 metr masofada joy olib darvozabon xujumchini darvozaga balandlatib to‘pni otishga majbur etadi;

2) darvozabon hujumchining hujum chizig‘idan bir tomonga siljib, xujumchiga darvozaning ochiq bo‘lgan qismiga to‘pni yo‘naltirishni taklif etadi.

D a r v o z a b o n n i n g t u r i s h h o l a t i d a q i l i n a d i g a n a l - d o v c h i h a r a k a t l a r

1) oyoqlarni bukib, oldinga engashib, darvoza tepa qismini ochish;

2) qo‘llarni tushirgan holatda darvoza tepa qismini ochish;

3) oyoqlarni tik tutib, qo‘llarni yuqoriga ko‘targan holatda xujumchiga darvozaning pastki qismiga to‘pni yo‘llashni taklif etish;

4) oyoqlarni keng qo‘ygan holatda (to‘pni oyoqlar orasidan otishni taklif etish).

Joyini o‘zgartirib qilinadigan aldovchi harakatlar oldinga sapchib yugurish va bu bilan xujumchini tepadan to‘pni otishga undash.

1) gavda va boshni bir yon tarafga engashtirib, shu tarafga harakatlanishni ko‘rsatish.

3) gavda og‘irligini bir oyoqqa o‘tkazib, shu tayanch oyoq tarafiga to‘pni yo‘naltirishiga undash.

4) oyoq bilan harakatni bir tomonga boshlab, keyin esa tezda tayanch oyoqda harakat namoyish etilgan tomonga sakrash.

Darvozabon quyidagilarni etiborga olishi lozim:

1) turli aldovchi harakatlarni qo‘llash;

2) aldovchi harakatlarni yuqori tezlikda bajarish;

3) raqiblarni yahshi o‘rganib chiqish va ba’zi raqib o‘yinchilarini ishontiruvchi aldovchi harakatlarni qo‘llash;

4) shunday harakat qilish kerakki, aldovchi harakatlar tabiiy bo'lib ko'rinsin.

Jamoa harakatlari

Darvozabon darvozaning ishg'ol bo'lishining oldini olishi mumkin bo'lgan eng so'nggi o'yinchi hisoblanadi. Uning individual harakatlari ba'zan o'yinning natijasiga bevosita ta'sir ko'rsatishi mumkin. Jamoa harakatlari yanada muvaffaqiyatli bo'lishi uchun darvozabon va himoya harakatlari o'zaro bog'liq bo'lishi lozim. Agarda bir himoyachi qanotdagi to'pli hujumchini ta'qib ostiga olsa, darvozabon ivirsimaslik kerak.

Bunda uning asosiy vazifasi darvoza shtangasi oldida joyni egallab yaqin yon burchaklarni faol to'sishi kerak. Bunday vaziyatda himoyachi hujumchini maydonning yuza chizig'iga qarab chekintiradi va unga darvozaning yaqin qismiga qaraganda, uzoq qismiga to'pni otish murakkablashadi. Barcha holatlarda himoyachi to'p otayotgan xujumchi bilan kurashayotganda darvozabon vazmin bo'lishi kerak.

Agarda darvozabon kurash olib borilayotgan joyga yaqinlashsa, to'p kutilmagan yo'nalishdan darvozaga kiritilishi mumkin, chunki hujumchi xoxlagan usulida to'pni darvozaga yo'naltirishi mumkin.

Agar darvozabon tezlik bilan har tarafga harakatlanayotgan bo'lsa, himoyachining qo'liga urilib qaytgan to'pni qaytarishi qiyin bo'ladi.

Harakatli devor hosil qilinganda to'p o'zining yo'nalishini darvozabon o'z o'rnidan siljigan paytda o'zgartirishi mumkin. Harakatsiz devor hosil qilinganda himoyachilar bilan kelishib darvozabon darvozaning uzoq qismini, himoyachilar esa yaqin qismini berkitishadi. Bu holda ham darvozabon o'zining jamoadoshlarini yordam qilishi lozim. 9 metrli erkin to'pni amalga oshirishda darvozabon "devor" qo'yishni uyushtiradi.

O'yin davomida darvozabon o'yinchilarning harakatini doimiy ravishda boshqarmasligi kerak. Bu ko'rsatmalar vaqti-vaqti bilan bo'lishi mumkin.

Birinchidan, himoyachilar o'zlarining taktik rejalarini o'yin davomida qo'llashadi va darvozabonning ko'rsatmalari o'yinchilarning diqqatini chalg'itadi; ikkinchidan, o'yinchilar ko'pincha darvozabon ko'rsatmalarini eshitmaydi; uchinchidan, darvozabonning himoya o'yiniga ko'p e'tibor berishi to'satdan darvozaga to'p kirishiga sabab bo'lishi mumkin.

Qarshi xujumni tashkil etishda darvozabon muhim o'rin egallaydi. Uning vazifasi to'pni qaytarib qolib, uni egallab olish. Agar to'p maydon tashqarisiga chiqib ketgan bo'lsa, darvozabon uni tezlik bilan o'z maydonidan ketishni amalga oshirgan o'yinchiga yoki darvoza maydoni yaqinidagi o'yinchiga uzatishi kerak. Odatda darvozabon to'pni kuzatish usuli bilan uzatadi. To'pning yo'nalish traektoriyasi har doim bir xil bo'lmasligi kerak. Agar hujumchi ta'qib ostida bo'lmasa, darvozabon unga ixtiyoriy masofaga to'pni yo'naltirishi lozim.

Agarda jamoadosh xujumchi himoyachilaridan ilgarilab ketsa va ular bu hujumchini izma-iz ta'qib etayotgan bo'lsa, bu holda darvozabon to'pni yuqoridan hujumchining oldiga yo'naltirishi mumkin. To'pni tutib olmasligi uchun raqib jamoasining darvozabonini e'tibordan chiqarmaslik kerak. Jamoa hujum

harakatlarini amalga oshirayotgan paytida darvozabon yettinchi o'yinchi sifatida maydonda harakat qilishi mumkin.

Jamoa harakatlari haqida gapirar ekanmiz, yosh sportchilarda bu harakat turini shakllantirishda murabbiyning shu soha bilimdoni ekanligi katta ahamiyatga ega. Bir jamoani kamida 14 o'yinchi tashkil etadigan bo'lsa, ularning har birining o'ziga xos xarakteri, temperamenti, qolaversa, xususiyatlari mavjud. Ularning "bir yoqadan bosh chiqarib" harakat qilishlari, albatta, murabbiyga bog'liq. Yoshlarini ham jismoniy, ham ma'naviy jihatdan komil insonlar etib tarbiyalab yetishtirishda uning ahamiyati beqiyosdir.

Yosh sportchining psixologik xulqi va faoliyatini ham ta'minlashda murabbiyga katta ma'suliyat yuklanadi. Sportchini nafaqat yuqori yutuqlarga erishishni ta'minlash, balki jamiyatimiz madaniy merosini qo'llashga layoqatli, har tomonlama yetuk inson tarbiyasi ham murabbiyning vazifasidir.

Nazorat savollari:

1. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering.
2. To'pni uzatish va darvozaga otishda oyoq harakatining ahamiyati.
3. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaysi omillar ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
4. Hujumchi va himoyachining maydondagi harakatini qiyoslab bering.
5. To'pni darvozaga sakramasdan, sakrab, yiqilib otishlar xususiyatlari xaqida gapirib bering.
6. Darvozabonni to'pni ushlash usullari to'g'risida gapirib bering.

6-MAVZU: QO'L TO'PIDA TAYYORGARLIK TURLARI

REJA:

1. Qo'l to'pi sport turida nazariy tayyorgarlik.
2. Qo'l tupi sport turini gigiena tomondan ta'minlash
3. Qo'l tupi sport turida jismoniy tayyorgarlik.
4. Qo'l tupi sport turida ruxiy tayyorgarlik

Tayanch iboralar: Amaliy mashg'ulot, nazariy mashg'ulot, reja, jamoa, taktik

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

Mavzu tanlashda jamoa manfaatlariga muvofiq ish ko'rish, uning oldida turgan aniq vazifalarni hisobga olish lozim. Suhbat o'tkazishni gandbolchilarning o'ziga topshirish maqsadga muvofiqdir. Ma'ruzachilar adabiy manbalardan, qo'l to'pi musobaqalari ma'lumotlaridan, o'z jamoalarining tajribasi va boshqalardan suhbat uchun ma'lumot sifatida foydalanadilar.

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

Amaliy mashg'ulot o'g'kazish jarayonida shug'ullanuvchilarda, odatda, o'yin texnikasiga, taktikasiga, ta'lim va mashg'ulot usuliyatiga oid savollar

tugʻiladi. Amaliy mashgʻulot paytida uzundan — uzoq nazariy tushuntirishlar berish notoʻgʻri boʻlardir. Yaxshisi, tugʻilgan savollarning hammasini hisobga olib qoʻyib, ularga maxsus suhbatlarda, masalan, «Gandbolchilar uchun chigil yozishning ahamiyati», «Yuksak sport natijalariga erishishda jimoniy tayyorgarlikning roli» mavzularida tayyorlangan suhbatlarda javob bergan maʼqul.

Nazariy mashgʻulotlarning shu tarzda taqsimlanishi va ularning amaliy mashgʻulotlar bilan yaqin bogʻliqlikni gandbolchilarda mashgʻulotga qiziqish uygʻotadi hamda oʻyinning nazariy va amaliy asoslarini puxta egallab olishga yordam beradi.

Oʻyinga yoʻl-yoʻriq berish. Oʻyinchi oʻz jamoasining ham, uchrashiladigan jamoaning ham xususiyatlarini oʻrganishi va chuqur bilishi, oʻyin taktikasi va uning turli tizimlarini oʻzlashtirib olishi talab qilinadi. Murabbiy oʻyinga yoʻl — yoʻriq, berishga puxta tayyorgarlik koʻradi, raqib jamoasi haqida imkon boricha koʻp maʼlumot toʻplaydi, mashgʻulotga puxta tayyorlanib, konspekt tuzadi.

Odatda, yoʻl — yoʻriq berish mazkur oʻyinning ahamiyatini bayon etishdan va raqib jamoasi hamda uning oʻyinchilariga tavsifnoma berishdan boshlanadi. Shundan soʻng oʻyinning taklif etilayotgan taktik rejasining asosiy gʻoyasi aniq va ixcham tarzda tushuntiriladi.

Murabbiyning raqib jamoasi toʻgʻrisidagi tasavvuri notoʻgʻri boʻlib chiqsa, yoki raqib kutilmagan tizimda hujum va himoyani amalga oshirsa, nima qilish kerakligi toʻgʻrisida ham oʻz fikrlarini oʻrtaga tashlaydi. Shunday qilib boʻlgʻusi oʻyinga beriladigan yoʻl — yoʻriq quyidagicha boʻladi:

1. Boʻlgʻusi oʻyinning ahamiyati.
2. Raqib jamoasi tavsifnomasi.
3. Jamoa oʻyining taktik rejalari.
4. Har bir oʻyinchilarga topshiriq.

Shiddatli oʻyin davomida oʻyinchilar juda koʻp turli maslahatlarni eslab qololmay, rejasiz oʻynay boshlaydilar. Murabbiy raqib kuchini batafsil tahlil qilishdan kelib chiqib, oʻyinning umumiy rejasini va oʻyinchilarga boʻlgan umumiy talablarnigina bayon qiladi —yu, oʻyin paytida mustaqil qarorga kelish xuquqini har qaysi oʻyinchining oʻziga qoldiradi.

Oʻyinga yoʻl — yoʻriq berish oʻyin oʻtkaziladigan kun amalga oshiriladi.

Murabbiy oʻyinning birinchi va ikkinchi yar mi orasidagi tanaffusda aniq vaziyatdan kelib chiqib, jamoaning taktik harakatiga zarur tuzatishlar kiritadi. Buning uchun u oʻyinning borishi va jamoalar taktik niyatining amalga oshirilishini diqqat bilan kuzatib boradi. Oʻyinga oid mulohazalarni aytishdan oldin murabbiy oʻyinchilarga tinchlanib olish uchun ikki —uch daqiqa vaqt beradi. Keyingi 2 — 3 daqiqa mulohaza va tushuntirishlarni (masalan, tup uzatishda, himoyada, hujumda, tez yorib oʻtishda, darvozaga toʻp otishda va hokazo yoʻl qoʻyilgan xatolar) aytiladi.

Qolgan vaqt butun jamoaning diqqatini chalgʻitmay, ayrim oʻyinchilarga zarur koʻrsatmalar berishga sarflanadi.

O'tkazilgan o'yinni muhokama qilish.

Muhokamani o'yinga umumiy baho berishdan boshlash lozim. Keyin taktik reja g'oyasi amalga oshirilgani yoki oshirilmaganligini qayd qilish kerak. Agar amalga oshmay qolgan bo'lsa, bunga nima halal berganiga to'xtalib o'tish lozim. Shuidan so'ng murabbiy hamma qatorlar (oldingi, orqa qator, himoya, hujum va darvozabon o'yinchilarining) harakatini va, nihoyat, har bir o'yinchi harakatini baholaydi. Tegishli xulosa chiqarilib, gandbolchilarning keyiigi o'yinlari muvaffaqiyatliroq bo'lishi uchun shu o'yinda yuz bergan kamchiliklar ko'rsatiladi.

O'tgan o'yinni muhokama qilish quyidagicha ko'rinishda bo'ladi:

1. O'tkazilgan o'yinning umumiy bahosi.
2. Jamoa o'yin taktik rejasini qanday bajargani.
3. Har bir o'yinchi faoliyatini baholash.
4. O'tkazilgan o'yindan chiqarilgan xulosalar.

Yo'l — yo'riq berishni va o'yinni muhokama qilishni qo'l to'pi maydoni maketidan foydalanib o'tkazish maqsadga muvofiqdir. Bu ayrim taktik holatlarni, «kombinatsiya» va boshqalarni ko'rsatmali namoyish qilish imkonini beradi.

Murabbiy nazariy mashg'ulotlar o'tkazishga puxta tayyorgarlik ko'rishi shart. Suhbat, ma'ruzani konspektsiz o'tkazib bo'lmaydi. Maxsus mavzular bo'yicha mashg'ulotlar uchun tayyorlangan ma'ruza matnlari bilan oldindan tanishib chiqish tavsiya etiladi. Nazariy mashg'ulotlarda o'quv filmlaridan foydalanish tanlangan mavzuni samarali o'rganish vositasidir.

Murabbiy sport mashg'uloti nazariy asoslari, pedagogika, fiziologiya, jismoniy tarbiya nazariyasi va usuliyati sohasidagi o'z bilimlarini muntazam boyitib borishi kerak. Shu masalalarga oid barcha yangi adabiyotlarni ko'rib chiqishi va shug'ullapunchilarga bular bilan tanishib chiqishni tavsiya qilishi kerak.

Gandbol sport turini gigiena tomondan ta'minlash.

Ovqatlanish. Gandbol sport turida ovqatlanish shunday tashkil etilishi kerakki, sportchining bir kunda sarf etgan energiyasi o'rni oziq — ovqatlar bilan to'ldirilishi kerak. Mashq mashg'ulotlari vaqtida qo'l to'pi sportchilarida o'rtacha bir kun va bir tunda bir kg tana massasiga o'rtacha 63 — 67 kkal tashkil etadi. Asosiy ozuqa moddalariga bo'lgan talab bir kunda bir t' tana massasiga: oqsil 2,3-2,4 gr, yog' 1,8—1,9 gr, karbonsuvlar 9-10 gr. Ozuqa moddalari xilma — xil bo'lib, biologik tomondan yuqori baholi bo'lishi lozim: sut va sut mahsulotlari, go'lpt va go'sht mahsulotlari, sabzavot va mevalardan iborat bo'lishi kerak. Bir kunlik ovqat xajmi o'rtacha 3,0 — 3,5 kg. Mashq mashg'ulotlari va musobaqalar oldidan yuqori quvvatli, kam hajmli va yaxshi o'zlashtiriladigan bo'lishi lozim.

Bir kunlik ovqatlanish tartibini sportchilarning umumiy kun tartibi bilan kelishtirib tuzish lozim. Kun davomida 4 marta ovqat qabul etish maqsadga muvofiqdir. Musobaqa vaqtlarida ovqat qabul etish tartibini keskin o'zgartirish mumkin emas. O'yindan so'ng ozuqa moddalarini karbonsuvlar bilan boyitish lozim, katga miqdordagi yog'larni iste'mol etmagan ma'qul. Tayyorgarlikning har xil bosqichlarida quyidagi ovqat va ichimlik moddalar tavsiya etiladi.

1. Asosiy tayyorlov bosqichida: oqsil — 200 gr, umumiy kkaloriyasi

14%, yog‘lar — 155 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tavsiya etib, u 5000 kkal energiya beradi yoki 230 gr oqsil, umumiy kkal 16%; 186 gr yog‘, umumiy kkal 28%; 840 gr karbonsuv, umumiy kkaloriyasi 56% va bu 6000 kkal energiya beradi.

2. Juda kuchli mashq mashg‘ulotlarida tavsiya etiladi: oqsil —260 gr, umumiy kkaloriyasi 15%; yog‘lar — 217 gr, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar — 1000 gr, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 kkal energiya beradi.

3. Musobaqadan oldingi gayyorlov bosqichida tavsiya etiladi: oqsil — 200 gr, umumiy kkaloriya 14%, yog‘lar, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etib, 5000 kkal energiya beradi yoki oqsil — 260 gr, umumiy kkaloriyasi 15%, yog‘lar— 217 gr, umumiy kkaloriyasi 27%, karbonsuvlar— 1000 gr, umumiy kkaloriyasi 58% ni tashkil etadi va bu 7000 kkal energiya beradi.

4. Musobaqa bosqichida tavsiya etiladi: oqsil — 200 gr, umumiy kkaloriyasi 14%, yog‘lar — 155 gr, umumiy kkaloriyasi 25%, karbonsuvlar —700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% yoki oqsil —230 gr, umumiy kkaloriyasi 16%, yog‘lar —186 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar —840 gr, umumiy kkaloriyasi 56%ni tashkil etadi va bu 6000 kkal energiya beradi.

5. Tiklanish bosqichida tavsiya etiladi: oqsil—180 gr, umumiy kkaloriyasi 17%, yoglar—124 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 560 gr, umumiy kkaloriyasi 55% ni tashkil etib, 4000 kkal energiya beradi yoki oqsil —200 gr, umumiy kkaloriyasi 28%, karbonsuvlar — 700 gr, umumiy kkaloriyasi 56% ni tashkil etadi va 5000 kkaloriyali energiya beradi.

Qo‘l to‘pi bilan shug‘ullanayotgan talabalar ko‘p targibi, sport qiyinchiliklari, jihozlanishi va mashq, musobaqa vaqgidagi shart — sharoitlar musobaqa qoidalarini va gigiena kitobida batafsil yoritilgan.

Jismoniy tayyorgarlik.

Gandbolchilarning umumiy jismoniy tayyorgarligi jismoniy qobiliyatlarni har tomonlama tayyorlash, umumiy ish qobiliyatini oshirish vazifalarini hal qiladi. Umumrivojlangiruvchi mashqlar va sportning boshqa turlaridan olingan shug‘ullanuvchilar organizmiga umumiy ta’sir ko‘rsatuvchi ma’ruqlar bunda asosiy vositalar sifatida qo‘llaniladi. Bunda mushak paylarning rivojlanishi va mustahkamlanishiga, ichki organlar «faoliyati»ning takomillashishiga, harakatlar muvozanatining yaxshilanishiga va harakat sifatleri umumiy darajasining oshishiga erishiladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlikni oshirish maqsadida qo‘llaniladigan ko‘pgina mashqlar organizmga har tomonlama ta’sir ko‘rsatadi, ayni chog‘da ularning har biri u yoki bu sifatleri ko‘proq rivojlantirishga qaratilgan bo‘ladi.

Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi gandbolchi uchun xos bo‘lgan jismoniy sifatlar va funksional imkoniyatlarni rivojlantirish hamda takomillashitirishdan iboratdir.

Gandbolchining umumiy va maxsus jismoniy tayyorgarligida kuch, tezkorlik, chidamlilik, chaqqonlik, enchillik asosiy o‘rin tutadi. Ayni shu jismoniy fazilatlar gandbolchilarning harakat imkoniyatlari darajasini ifodalaydi.

Kuchni tarbiyalash.

Kuch zamonaviy sport trenirovkasi amaliyotida sportchining eng muhim jismoniy fazilatlaridan biri bo'lib hisoblanadi. Chunki kuch ma'lum darajada o'yinchining maydonda harakatlanish tezligini, yuqoriga sakrashning balandligi darajasini belgilaydi.

Kuch o'z xarakteriga ko'ra: mutlaq kuch, nisbiy kuch, «portlovchi» va «startga oid» bo'lishi mumkin.

Mutlaq kuch — mushakning (yoki mushaklar guruhining) o'z og'irligidan qati nazar, qisqargan vaqtda yuzata keladigan kuch.

Nisbiy kuch - o'yinchi tanasi og'irligining bir kilogrammiga to'g'ri keladigan miqdor.

«Portlovchi kuch» - sport mashqi yoki o'yin harakati sharoigida reglamentlashtirilgan minimal vaqt ichida yuzaga chiquvchi katta kuchlanishga erishish qobiliyatini bildiradi. Bu kuchdan gandbolchilar sakrashda, tez yorib o'tishda, katta masofaga to'pni qatgiq kuch bilan uzatishda aniq foydalanadilar. Shuningdek, «portlovchi» kuchning darajasi mushakning reaktiv qobiliyatiga bog'lik, bo'ladi. Ishlayotgan mushaklar zarba bilan mexanik cho'zilgandan keyinroq ularning qisqarishi samarasi sifatida katta harakat kuchlanishi hosil bo'ladi. Qo'zgalgan mushaklarning elastik o'zgarishini chaqiradigan dastlabki cho'zilish ularda kinetik energiyani o'z ichiga olganligi gufayli bo'ladigan ayrim kuchlanish potensialiying jamg'arilishini ta'minlab beradi.

Sport mashg'ulotlarida mushaklar o'z uzunligini o'zgartirmasdan (statik, izometrik) va qisqargan holda (ustun keledigan rejim) kuch ko'rsatadi.

Mushaklar cho'zilganda ustun keladigan va to'siqsiz rejimlar birgalashib «dinamik rejim» tushunchasini hosil qiladi. Kuchni tarbiyalash jarayonida kuch qobiliyatlarining barcha turlarini rivojlantirish kerak.

Kuchni og'irliklardan foydalanish xarakteri bo'yicha rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni ikki guruhga bo'lish mumkin: tashqi og'irlanish yoki qarshilanish va o'z og'irligi yoki badanning qisman og'irligi orqali baja riladigan mashqlar.

Mashqlarning birinchi guruhi gandbolchining mushaklari rivojlanishi uchun katta imkoniyat yaratadi. Yuk ko'tarish va qarshiliklardan (gantellar, yadrolar, to'ldirma to'plar, og'ir toshlar, shtanga, raqibning og'irligi yoki qarshiligini yengish, espanderlar va hokazo) keng ko'lamda foydalanish va ularning turli — tumanligi trenirovka yuklanmasining hajmini belgilab berishga sharoit yaratadi. Bunday kerakli mashqlar mushaklar guruhining rivojlanishiga qaratilgan bo'lib, u sportchini tezda katga kuchlanishlardan to'liq bo'shashish qobiliyagiga o'rgatishga yordam beradi. Shu bilan birgalikda sherigi tomonidan ko'rsatiladigan har xil qarshiliklar orqali bajariladigan mashqlar sportchilardan katta iroda kuchini galab qiladi. Negaki ular faqat kuchdagina musobaqalashib qolmasdan, shu kuchdan oliy darajada samarali foydalana olishda ham bahslashadilar.

Ikkinchi guruhga kiradigan mashqlar bu — snaryadda bajariladigan gimnastik mashqlar, arqonga chiqish, o'z vaznini kuch bilan ko'tarish, o'tirish — turishlar, oyoq tizzalarini yarim bukkon holatda yurish va hokazolar hisoblaiadi.

O‘z og‘irligiga qarshilik ko‘rsatish orqali bajariladigan mashqlar o‘yinchilar uchun asta —sekin bajarishdan tez bajarishga, oddiydan murakkabga o‘tish usulida beriladi. Bu mashqlarni bajarishda mushak guruhlari ishga qanchalik kam jalb qilingan bo‘lsa, badanning siljish yo‘li qanchalik qisqa bo‘lsa va badanning kamroq qismi og‘irlik bo‘lib qarshilansa, ularni shunchalik ko‘proq takrorlash lozim.

Oyoq va tana kuchini rivojlantirish uchun katga kuchlanish bilan bosqichma — bosqich oshib boruvchi rejimda bajariladigan mashqlar samarali mashqlar hisoblanadi. Ana shunday mashqlardan biri yelkaga qo‘yilgan shtanga bilan o‘tirib turish tipik mashqdir. Bu mashqda shtanganing grifi maxsus qurilmaning vertikal yo‘lakchasidan ma‘lum balandlikkacha sirg‘anib tushishi lozim. Bu sharoitda o‘yinchiga o‘z imkoniyatidan ko‘ra ham anchagina og‘irroq shtangani ko‘tara olishi uchun imkon yaratib beriladi. Shtanganing vertikal yo‘lakchasidagi balandligi qandayligiga qarab, sportchi shunchalik balandroq yoki pastroq o‘tirishi mumkin bo‘ladi.

«Portlovchi» kuchni alohida rivojlantirish uchun og‘irliksiz yoki undan kam foydalanib, har xil «chuqur»ga sakrash mashqlarini turli usulda bajarish, bunda bir oyoq yoki ikki oyoqqa tushish kerak. Mushakning kuchlanish miqdori yukning og‘irligi, sakrashning «chuqurligi» va yerga tushish burchagi bilan belgilanadi. Pastga vertikal sakrab tushish burchagi 90°ga yaqin bo‘lganda, mushaklar va paylar kuchlanishi ayniqsa katta bo‘ladi. Shtanga bilan (optimal og‘irlik) sekin —asta o‘tirib turishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish, «chuqurlikka» sakrashni qandaydir tepalikka yoki uzunlikka sakrash bilan qo‘shish, tizzani yarim bukkan holatda yurishni yuqoriga sakrash bilan qo‘shish kabi mashqlarning ko‘pgina variantlari har xil rejimlarda takrorlanishi mumkin. «Chuqurlikka» sakrashning dastlabki balandligi 60 — 80 sm bo‘lishi mumkin.

Egiluvchi mushaklar harakag tezligida sezilarli rolga ega bo‘lgani uchun amortizatorlar, rezina bloklarga o‘rnatilgan og‘irliklar kabi oyoqni egilishga qaratilgan qo‘shimcha mashqlarga alohida e‘tibor berish kerak. Gandbolchining ko‘pgina harakatlarida oyoqlarni rostlovchi mushaklar egiluvchi mushaklarga nisbatan anchagina faol qatnashishini esda tutish kerak.

«Portlovchi» kuchni rivojlantirish uchun mashg‘ulot amaliyotiga og‘ir to‘ldirma to‘plarni oyoq bilan uzoqqa uloqtirishlar, tortishmachoq, chegaralangan joydan raqibni itarib yoki siqib chiqarish, to‘plarni raqib qo‘lidan yulib olish, erkin kurash va sambo elementlari singari dinamik tezlikda bajariladigan mashqlar keng ko‘lamda kiritilishi lozim.

Gandbol texnikasiga oid ko‘pgina usullarni to‘g‘ri bajarish yelka bo‘g‘imi atrofidagi mushak guruhlarning, qo‘l va barmoqlarni harakatangiruvchi mushak guruhlarning rivojlanish darajasiga bog‘liq bo‘ladi. Shu mushak guruhlarni rivojlantirish uchun: har xil dastlabki holatlarda qo‘llarni gantel bilan siltash (aylantirish); gantelni ushlagan holatda qo‘l panjasini aylantirish, bukish va rostlash; to‘ldirma to‘plarni faqat qo‘l panjasi bilan yuqoriga yo‘naltirish; yadroni qo‘ldan chiqarib yuborish keyinchalik barmoqlar bilan uni yuqori qismidan ilib olish; keng yozilgan barmoqlar uchiga tayanib yerga yotish va keyin yuqoriga tezlik bilan qo‘lda sakrab dastlabki holatga qaytish; panjalar bilan tennis tupi,

prujina, rezinali xalq,alarni siqish; plankaga og'irlik osilgan shnurni aylantirib olish, yadroni qo'l panjasi va barmoqlar bilan iring'itish kabi ular uchun foydali «lokal» mashqlar qo'llaniladi.

Gandbolchilarda kuch tayyorgarligini takomillashtirish quyidagilarga qaratilgan bo'lishi kerak:

- mushak kuchining mutlaq (maksimal) darajasini rivojlantirish va saqlash;
- kuch «gradient»ini oshirish, ya'ni qisqa vaqt ichida maksimal kuchlanishni ko'rsatish;
- harakat amplitudasining boshlanish qismida ish kuchlanishini bir joyga to'play bilish;
- «amortizatsiya» fazasi vaqtini kamaytirganda sust ishdan ustun faol keladigan ishga o'tishda maksimal kuchlanishni namoyish eta olish fazilatlarini yaxshilash.

Odatda, kuch orqali bajariladigan mashqlar bo'g'inlar harakatchanligini oshirishga va bo'shashishga qaratilgan mashqlar bilan qo'shib olib boriladi. Kuchni rivojlantirish uchun «imkon boricha» va «maksimal kuchlanish» usullaridan foydalaniladi.

«Imkon boricha» usulida mashqlar bajarilishi uzoq vaqt kamdan — kam tanaffuslar bilan davom etaveradi. Bunda og'irlikning vazni o'rtacha (maksimal og'irlikning 50 — 60%) bo'lishi kerak. Bu uslubdan foydalanishning uch varianti mavjud:

a) mashqni o'zgarmaydigan miqdordagi og'irlik yoki qarshilik bilan (katta g'ayrat va irodani talab qiladi) o'rta sur'atda ko'zga ko'rinarli toliqish paydo bo'lg'uncha bajarish;

b) mashqni, har bir bajarilishi orasidagi dam olish tanaffusini o'stirib borgan holda, tez sur'atda bajarish, ya'ni qisqa vaqt (0,5—1,5 *min*) ichida mumkin qadar ko'proq harakat usullarini bajarish;

v) har safar mashq qayta bajarilayotganda og'irlikni yoki qarshilikni asta —sekin oshira borib, (pauzani) dam olishni kamaytirib va sur'atni pasaytirib bajarish.

«Maksimal kuchlanish» usuli o'yinchilardan katga mushak massasini talab qilmay, ularning katta kuchini rivojlantirishda qo'llaniladi. U eng katta og'irlikka yaqin bo'lgan maksimal og'irlikni (85 — 95%) kam qaytarish va kamroq tanaffus bilan (masalan, bir bajarishda shtangani 2 — 3 marta ko'tarish; har bir bajarishdan keyin 3 — 4 *min* tanaffus o'tkazib, 5 — 7 marta bajarish) qarshiliklarni qaytalab bajarishdan iboratdir.

O'yinchilarda sakrovchanlikni rivojlantirish uchun interval va musobaqa usullaridan keng ko'lamda foydalaniladi.

Sakrovchanlikni rivojlantirish uchun taxminan quyidagi mashqlardan foydalanish mumkin:

- qisqa masofadan (3 — 4 *m*) yugurib kelib, osib qo'yilgan jismga sakrab, barmoqlarni unga tekkizish (jismni pastroq yoki balandroq osish mumkin);
- joydan ikki oyoqlab sakrab, osilgan jismlarga qo'l tekkizish (10,15,20 sekundda maksimal marta sakrash);

- bir va ikki oyoqda uzunlikka ketma —ket sakrash;
- bir oyoqning uchida turib, ikkinchi oyoqda belga teng keladigan balandlikda tayanib, oyoqlar uchida yuqoriga sakrash;
- shtangani (30 — 50 kg) yelkaga qo'yib sakrash;
- chuqurlikka sakrab tushib, yuqoriga sakrab, maksimal balandlikka osilgan jismga qo'l tekkizish;
- sakraganda to'pni ilib olish va sapchitib uzatilgan to'pni egallab olish kurashni kiritgan o'yin texnikasiga oid mashqlar xam sakrovchanlikni rivojlantirishga yoki uni yaxshi saqlab qolishga yordam beradi.

Tezkorlikni tarbiyalash.

Jismoniy fazilatlardan biri bo'lgan tezkorlik deganda, biz gandbolchiiiiig ma'lum sharoitda qisqa vaqq ichida, eng ko'p harakatlarni bajara olish qobiliyatini tushunamiz.

Tezkorlik namoyon bo'lishining quyidagi shakllari mavjuldur:

- tafakkur (fikrlash) jarayonining tezligi;
- oddiy va murakkab reaksiyalarning qanday bo'lmasin biron-bir tashqi ta'sir yoki kompleks ta'sirlarga javoban tezligi;
- yakka harakatni bajarish tezligi;
- harakatlar tezligi (ayrim harakatlar seriyasini bajarish vaqti).

O'yichi harakat faoliyatining tezligi, birinchi navbatda, xarakatlarni muvofiqlashtiruvchi markaziy nerv tizimining faoliyatiga munosib bo'lishi lozim. Gandbolchining tezkorligi muayyan reaksiya tezligida, jadal siltanishda, 25 — 30 m masofada ko'rsatiladigan yugurish tezligida hamda to'p bilan yoki to'psiz texnik usullarni bajarish tezligida anik, ifodalanadi. Tezkorlikni rivojlantirish uchun yugurishda qayta tezlanish, velosipedda uchish va shunga o'xshash har xil maksimal tezlik bilan bajariladigan siklik mashqlardan foydalaniladi. Qayta tezlanishda maksimal darajaga yetkazadigan qilib tezlikni sekin — asta, tekis oshirib borib, harakat amplitudasini kattalashtirish lozim.

Tezkorlikni rivojlantirishga yordam beradigan yana ko'pgina mashqlarni keltiramiz:

- yonboshlab, orqa bilan jadal yugurishni bajarish;
- tizzani yuqoriroq ko'tarib va qadamlarni maksimal tezlikda qo'yib yugurish;
- 25-80 m masofaga oyoq uchida depsinib tez sakrab- sakrab harakat qilish;
- maksimal sur'atda aylantirilayotgan kalta va uzun arg'amchi bilan sakrash; aylanib turgan arg'amchi tagidan yoki ustidan yugurib o'tish;
- o'rta masofaga yugurayogganda sur'atni to'satdan o'zgartirish;
- dastlab yugurib borishdan so'ng (6 — 8 m) 20 — 30 m masofada maksimal tezlikka erishish.

Siltanish (рывок) va tez yugurishlar har xil estafetalarda musobaqa uslubida o'tkazilgani ma'qul. Bir mashg'ulogga mo'ljallangan tezkorlikni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning hajmi uncha katga bo'lmasligi kerak.

Tezkorlikni rivojlantirish uchun o'yin texnikasi va taktikasiga oid ayrim mashqlardan foydalanish mumkin. Shuningdek, tez yorib o'tish, pressing xam,

maksimal tezlikda to'pni yerga urib yurish va chalg'igib o'tish kabi mashqlar ham tezkorlikni rivojlantirishga imkon yaratadi.

O'yinchilarning yakka harakatida — hujum va himoyada oyoq harakatini tezlashtirib, harakat tezligini rivoj — lantirishga katta ahamiyat berish kerak.

Chaqqonlikni tarbiyalash.

Chaqqonlik-bu sportchining harakatlari muvofiqlashgan va ular) aniqligini bevosita kuchning va tezlikning yuqori darajasi ko'rsatilishi bilan bog'liq kompleks qobiliyatidir. Muvofiqlashuv jihatidan murakkab harakatlarni yaxshi o'zlashtirish paydo bo'layotgan vaziyatlarni to'g'ri baholash, to'satdan o'zgarayotgan sharoitlarga amal qilib, murakkab harakat vazifalarini muvaffaqiyatli yechish qobiliyati bilan tavsiflanadi. Gandbolchi uchun nihoyatda muhim narsa, bu tayanchsiz holatda bajariladigan muvofiqlashgan harakatlar, tez o'zgaruvni sharoitlarda to'p bilan bo'ladigan harakatlar, muozanatni saqlay bilish va orientatsiyani saqlashning a'lo darajada rivojlanishidir.

Chaqqonlikning rivojlanishiga, odatlanmagan sharoitda (boshqa siaryadlar va tuproq, to'siqlarni boshqacha joylashtirish, ob —xavo sharoitlarining qiyinligi va bonqalar) odatdagi mashqlarni bajarish yaxshi yordam beradi. Shuningdek, akrobatik, gimnastik va yengil atletikaga oid mashqlarni to'pni uzatish, ilish, darvozaga otish texnikasi bilan birgalikda qo'shib o'rganishlar xam chaqqonlikni rivojlantiruvchi vosigalardan sanaladi.

Og'irligi va hajmi har xil bo'lgan to'plarni ishlatib harakat muvozanatini takomillashtirish jarayoni o'yin texnikasini takomillashtirishdan oldinroq yurib, o'yinchi tomonidan to'pni egallash sifati yuqori bo'lishini talab qiladi. Bunda quyidagi taxmini mashqlardan foydalanish mumkin:

- to'pni yuqoriga otib va ilib, o'ng va chan qo'l bilan yerga (polga urib, gimnastika skameykasi ustidan sakrash;
- to'pni yuqoriga otish; to'pni yuqoriga ogib o'tirgan va turgan holda to'pni ilish; shu mashqning o'zi, 180 — 360° burilib to'pni ilish;
- shu mashqning o'zi, lekii o'tirgan holatda to'pni ilish, to'pni yuqoriga otib va turgan holatda uni ilish;
- yuqoriga otilgan to'pning tagidan yugurib o'tish va to'pga burilib, uni ilib olish;
- harakagda to'pni ilish yoki undan o'zini olib qochish;
- aylanayotgan arg'amchidan sakrash va to'pni ilish hamda sherigiga uzagish;
- yotgan holagda to'pni yuqoriga otish va o'tirib uni ilish;
- bir oyoqni oldinga ko'tarish va ko'tarilgan oyoq tagidan to'pni tashqi tomondan o'tkazib yuqoriga otish;
- to'gxni bir qo'llab ushlab, uni gavda atrofida qo'ldan qo'lga o'gkazib aylantirish; shuning o'zi, ammo oldinga engashgan holatda to'pni oyoqlar orasidan o'tkazish;
- shuning o'zi, ammo oyoqlar bir oz keng qo'yilgan holatda to'pni «sakkiz» shaklida oyoqlar atrofidan o'tkazish;
- ikki to'n bilan «joshlyor»lik qilish.

Tez o'zgaruvchan o'yin vaziyatlarida chaqqonlikni tarbiyalash uchun «to'siqlar nolosasi»ga o'xshash mashqlarni tavsiya qilish mumkin. Masalan:

1. Akrobatik sakrash — to'siq ustidan o'mbaloq oshish, keyin bir oz yugurib «derazaga» sakrap, so'ng prujinasimon ko'nrikchadan depsinib, ar'onga ma'lum balandlikkacha chiqish, shundan keyin mo'ljallangan joyga aniq sakrab tushish. Mashq marra chizigiga qadar jadal yugurish bilan tugallanadi;

2. Start to'ldirma go'p bilan yuqoriga qarab yotishdan iborat. O'yinchi 4 — 5 m yugurib to'siqdai oshib o'gishi, shundan keyin yakkacho'n ustidan oshib tushishi, so'ngra 6 — 8 m masofaga jadal yugurishi va gimnastika devoriga irg'ib, eng yuqoridagi brusning ustidan devorga qo'l tekkizishi lozim. Mashq pastga sakrab tushish va marra chizig'iga yakunlovchi jadal yugurish bilan tugallanadi.

3. Shunga o'xshash «to'siqlar polosasi»ni yengib chiqish odatda, har bir qatnashuvchi va jamoaning vaqtini belgilash va ikki jamoa o'rtasida bo'ladigan musobaqa tarzida o'gkaziladi. Lekin shunga o'xshash mashqlarning bir mashg'ulotda juda ko'nayib ketishi ham lozim deb topilmaydi, chunki ular faqat jismoniy kuchlanishni emas, balki juda katta asab kuchlanishini ham talab qiladi. Agar ular ataylab trenirovka mashg'ulotiga kiritilgan bo'lsa, bu holda ularni darsning asosiy qismida bajarish lozim.

Chidamlilikni tarbiyalash.

Chidamlilik-markaziy asab tizimining holati, funksional tayyorgarlik, jismoniy fazilatlar, harakatlanish malakalarining toliqishga bardosh berishi hamda psixologik turg'unlik bilan belgilanadi. Chidamlilik darajasi faollik ko'rsatkichlari va uzoq davom etgan musobaqa harakatlarining samaradorligi bilan baholanadi.

Chidamlilikni oshirishga qaratilgan trenirovka yuklanmalarining uziga xos xususiyatlari shundaki, gandbolchining organizmiga ta'sir qilayotgan mashqlar musobaqalar paytidagidek yoki undan ham ortiqroq bo'lib, bu mashqlardan sistemali ravishda foydalanish kerak.

Analitik nuqtai nazardan qaraganda, chidamlilikning yuqori darajasiga erishish yo'li o'z ichiga ko'p marotaba takrorlanadigan va bir —biriga qo'shilgan jadal yugurish; to'xtash, tezlanish, aylanish, sakrash (kichik yuk yoki qarshilik bilan), og'irlik ko'tarib (suv, qum, qor qarshiligida) kabi katta hajmli mashqlar orqali vujudga keladigan kuch, tezkorlik, chaqqonlikdir.

Trenirovkaning ayrim bosqichlarida gandbolchi fazo —vaqtni hisobga olgan holda tezkorlik va aniqlik bilan bog'liq bo'lgan kapa hajmdagi mashqlarni bajarishi lozim. Bunda o'yinchining markaziy asab tizimiga katga yuklanmalar to'g'ri keladi, bu esa muhim maqsadga qaratilgan tayyorgarlik bilan bog'lanadi. Ilmiy tekshirishlar natijalari va ko'zga ko'ringan jamoalarning trenirovka tajribasi shuni ko'rsatadiki, uzoq vaqt o'rta jedallikdagi o'yin texnikasini takomillashtirishga qaratilgan dare paytida yuqori jadallikdagi oddiy siklik shakllarning 5 — 7 minutli kompleksini 2 — 3 marotaba kiritish kerak.

Bunday o'zgarishlar mashg'ulotning umumiy tonusini ko'taradi, asab toliqishini yo'k, qilishxa yordam beradi va sekin —asta o'yinchinipg markaziy asab tizimi qobiliyagini oshirib borib, murakkab mashqlarning oshib borayotgan xajmiga bardosh berishga yordamlashadi.

Chidamlilikni rivojlantirish uchun ko'p marotaba takrorlanadigan va maxsus uyushtirilgan o'yin texnikasi va takgikasiga oid mashqlardan (ayniqsa, pressingda va tez yorib o'tishda), 2x2 va 3x3 o'yin mashqlaridan, ikki tomonlama trenirovka o'yinlaridan xam foydalaniladi. Shu bilan birgalikda, trenirovka o'yini vaqtini sportchilarni oldindan alohida ogohlantirmasdan, odat — dagidan 5—10 minut uzaytirish kerak: o'yingga yangi yoki dam olgan raqiblar kiritiladi. Maxfiylashtirilgan fora (imtiyoz) belgilangan holda bir necha jamoalar orasida bir kunlik turnir — gandikap o'tkazish mumkin.

Qiyinchiliklarga bardosh berish uchun tayyorgarlik ko'rishda, tekshirish o'yinlarida interval trenirovka tamoyilidan foydalanish mumkin. Chunonchi, to'liq dam olishga 3 — 5 — 7 minutli tanaffus berib, yangi vaqt hisobida har biri 12 yoki 15 minut davom etadigan to'rt bo'limdan iborat o'yin o'tkazish. Bunda ayniqsa «aylanma trenirovka» yaxshi natija beradi. Aylanma trenirovkaning har bir «bekatida» anik, dozalangan yuklanmalar dam olishning xilma — xil turlanishi ehtimolligining keng diapazoni quyidagilarni kuzatishga «imkon» yaratadi:

- o'zgaruvchan jadallikdagi ishni to'xtamasdan, uning ancha cho'zilishini ta'minlab beradi;

- yuqori jadallikdagi ishning intervalligini ta'minlab beradi (10 — 15 sek ishdan so'ng 20 — 30 sek dam olish; 30 — 40 sek ish — 1 — 1,5 min dam olish; 1,5 — 2,5 min ish — 3 min dam olish);

- o'yin rejimining qisqartirilgan modeli asosida qayta — qayta ish bajarish (4 — 3 min ish, 5 min dam olish).

Chidamlilikni rivojlantirishga qaratilgan interval va aylanma trenirovkaning jidlsy dglsturlarini amalga oshirishda trenirovka va musobaqaga oid ta'sirlar o'yinchining funksional imkoniyati va ' tayyorgarligi darajasiga qanchalik muvofiq ekanligini nazarda tutish kerak. Faqat organizmda tiklanish jara — yonlariga yaxshi sharoig (stimul) yaratib bergan holda yuklanmalarini jadallashtirish mumkin. Tiklanish jarayoni dastavval mashg'ulotlarning ratsional tuzilishi bilan ta'minlanadi. Bunda quyidagilar katga ahamiyatga ega:

- trenirovka jarayonining hamma elementlarida yuklanmalar va dam olishni bir —biriga nisbatan to'g'ri olib borish, trenirovka vositalari va usullarning variativligi;

- maksimal yuklanmadan keyin keladigan kunni faol dam olish bilan o'tkazish;

- asosiy mashqlar oralig'ida dam oldiruvchi va bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarish;

- mutlaqo bo'shashgan passiv holda dam olish (suvda bo'lgani ma'qul);

- musiqa va ritmoliderdan foydalanish;

- turli sharoitlarda trenirovkalar o'tkazish (stadionda, o'rmonda, bog'da, daryo yoqasida va hokazo);

- yaxshi turmush sharoitini yaratib berish va salbiy ta'sir etuvchi omillarni yo'qogish;

- to'g'ri ovqatlanishni ta'minlash, farmakologik preparatlar, uqalash, suv muolajalari, fizioterapiyadan foydalanish.

Egiluvchanlikni tarbiyalash.

Egiluvchanlik-bu gandbolchilarning o'yinda uchrab turadigan harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyati. Bo'g'inlarning harakatchanligi mushaklar va paylarning cho'ziluvchanligiga bog'liq. Shuning uchun xam dastavval barcha bo'g'inlarning harakatchanligini oshirishga alohida e'tibor berish kerak. Egiluvchanlikka oid mashqlarni dastlab har kungi ertalabki mashg'ulot va yakka trenirovkaga kiritgan holda bajara boshlash kerak. Talabga muvofik, bo'lgan egiluvchanlikka erishilgandan keyin, kapa xajmdagi mashqlarning zaruriyati ham kerak bo'lmay qoladi, chunki yaxshi egiluvchanlikni saqlab qolish uchun xafgada 2 — 3 marta kichik dozirovka bilan bajariladigan tegishli mashqlarning o'zi kifoya qiladi.

Asta —sekin kattalashtirilib boruvchi amplitudada bajariladigan, cho'ziluvchanlikni oshiradigan, kichik og'irlik bilan k.ayta — qayga bajariladigan prujina — simon harakatlar, sherik yordami bilan bajariladigan mashqlar egiluvchanlikni rivojlantirish uchun asosiy vositalar hisoblanadi. Mashqlar inersiya kuchlaridan to'laroq foydalanilgan holda har doim amplitudasi, salmog'i va sur'ati oshib boradigan va 3—5 harakatni o'z ichiga kiritgan seriyalar bilan bajariladi. Bo'g'imlarning har qaysi gururg uchun mo'ljallangan takroriy mashqlarning umumiy soni asta — sekin orgib borishi kerak.

Cho'ziluvchanlikka qaratilgan mashqlar va shuningdek, dastlabki badan tarbiya, uqalash, issiq vanna, iliq dush, bo'shashishga imkon yaratadigan mashqlar mushak va paylarning tarangligini rivojlantirishga yordam beradi.

Takrorlash usuli egiluvchanlikka qaratilgan mashqlarni qo'llashda yetakchi hisoblanadi.

Bo'shashtiruvchi mashqlarni bajarishda maydonga nisbatan yuqoriroq joylashganligi uchun tananing ayrim qismlarining og'irligidan foydalanish oddiy va odatiy bo'lib qolgan mashqlardir. Bajarish uchun og'irlik markazini o'zgartirish bilan bog'liq bo'lgan mashqlar murakkabroq mashqlardan hisoblaniladi. O'yin jarayonida zarur bo'lgan harakatlarni ta'minlab beruvchi mushaklarning asosiy guruhini bo'shashtira bilish gandbolchida quyidagi mashqlar orqali vujudga keladi:

- qo'l panjalarni silkitish;
- gavdani o'ngga va chapga burgan holatda qo'llarni erkin aylantirish yoki silkitish;
- bir joyda turib sakrash yoki qo'llarni erkin tutgap holda mayda qadam bilan yugurish;
- oyoq uchlarini poldan uzmasdan, oyoq tizzalarini galma —galdan tez bukib, gavda og'irligini bir oyoqdan ikkinchi oyoqqa ko'chirish;
- sonni ikki qo'l bilan ko'tarib, qayta tushirish (boldir va payni bo'shashtirgan holatda);
- joyda turib bir oyoqda sakrash (boshqa oyoq bo'shashgan holatda bo'lishi kerak);
- engashgan holatda qo'llarni erkin qo'yib, gavdani aylantirish;
- yotgan holatda oyoqni ko'tarib yon tomonga burilish, keyin bo'shashgan holatda oyoqni joyiga qo'yish.

Hozirgi vaqtda bir qator sport turlarida mushaklarni bo'shashtirishni ta'minlash uchun autogen trenirovka va uning yangi turi — psixoregulyatorli trenirovkadan muvaffaqiyatli foydalanilmoqda.

Texnik tayyorgarlik.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Taktik tayyorgarlik.

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

o'yinchilar strategiya va taktikaga oid barcha bilimlarni egallab, juda ko'p mahorat va malakalarni o'zlashtirishlari lozim.

Taktik tayyorgarlik jarayonida quyidagi vazifalar hal qilinadi:

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

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

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

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

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

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

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

Ruhiy tayyorgarlik.

Gandbolchilarning ruhiy tayyorgarligi umumiy ruhiy tayyorgarlikni va oldinda turgan musobaqaga tayyorgarlikni o'z ichiga oladi.

Aqliy-irodaviy hislatni tarbiyalash umumiy ruhiy tayyorgarlikning asosiy vazifasidir.

G'alaba qilishga intilishni tarbiyalash lozim. Bunday intilishning eng ta'sirchan usuli ijtimoiy burch va jamoa oldida javobgarlikni anglash hisoblanadi.

Ayrim gandbolchilarga, guruhlariga va butun jamoaga maxsus tonshiriqlar berish katga ahamiyatga ega bo'lishi mumkin. O'yin natijasining ahamiyatini, albatta g'alaba qilish zarurligini xadeb eslatish ham kerak emas. Bo'lajak o'yin va uning natijasini xaddan tashqari ko'p o'ylayverishdan o'yinchilar e'tiborini chalg'itish ma'qul.

Har bir sportchida irodaviy sifatlar yuqori darajada rivojlangan bo'lishi lozim. Dadillik, qat'iyatlilik, bosiqlik va esankiramaslik, tashabbuskorlik, intizomlilik asosiy irodaviy xislatlardir.

Bu hislatlar o'quv — mashg'ulot jarayonida tarbiyalanadi.

Maxsus ruhiy tayyorgarlik sportchidan aqliy qobiliyatning rivojlanishini, qiziquvchanlikni, sharoitni tanqidiy baxolay olishni, o'z xatti — harakatini to'g'ri

tahlil qila bilishni talab qiladi. Bu sifatlar tegishli maxsus bilim va malaka egallash uchun zarurdir. Murabbiy, ayniqsa, sportchiga musobaqaga tayyorlanish jarayonida ijobiy yoki salbiy ta'sir etishi mumkin bo'lgan emotsional ruhiy xususiyatlarni tarbiyalashga alohida e'tibor berishi kerak.

Funksional tayyorgarlik.

Gandbolchi organizmining funksional imkoniyatlari undagi jismoniy tayyorgarlikning asosini tashkil etadi. Funksional imkoniyatlarning darajasi aniq sport ishchanligida 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 lozim. Mashg'ulotlar jarayonida gandbolchiga hajm va shiddatliliigi jihatidan anchagina katta yuklamani bajarishga to'g'ri keladi. Ko'pincha bu yuklamalar musobaqadagi yuklamalardan ham ortiqroq bo'ladi.

Ma'lumki, o'yinda faol ishtirok etgan o'yinchi 60 daqiqa ichida hamisha qarshilikka uchraydigan sharoitda har xil tezlikda 5 — 6 km masofani yugurib o'tadi. Bunday sharoitda bajarilayotgan ishning darajasi organizmning faqat energetik imkoniyatiga bog'liq bo'lmay, balki ma'lum darajada jismoniy tayyorgarlikka, asab — mushak muvozanatiga, texnik kamolotga va harakat faoliyatining mustahkamligini hamda tejamkorligini ta'minlab beruvchi boshqa omillarga ham bog'liq bo'ladi.

Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlari mushaklardagi energetik moddalarning umumiy zahirasidan tashqari «gipoksiya» (havo yetishmaslik) holatiga — ruhiy tayyorgarlik bilan qarshilik ko'rsata bilish, ya'ni toliqishni keltirib chiqaradigan kislorod yetishmasligiga bardosh bera olishga ham bog'liq.

Organizmni haddan tashqari katta ish tasiridagi toliqishdan saqlab qolishga subektiv toliqish sezgisi yordam beradi. Toliqish sportchi bajargan ishga doimo o'xshash bo'lavermaydi. Murabbiy sportchini toliqish alomatlariga to'g'ri baxo berishga, o'z organizmining haqiqiy ishchanligi chegarasini bilishga o'rgatishi kerak.

Shu bilan bir qatorda, shikastlanishlar dastavval qattiq toliqishdan, yuklamaning hajmi va shiddatliliigi juda katta bo'lishidan, mashg'ulot va o'yinga yetarli darajada tayyor bo'lmaganligidan kelib chiqishini eslatib o'tish lozim.

Gandbolda harakat faoliyati o'ziga xos bo'lgani uchun mashg'ulotning turli shiddatda bajariladigan mashqlari qisqa va ancha uzoq, vaqt sust va faol dam olishni almashlab olib borish lozim. O'yin harakaglarining tavsifi to'xtab — to'xtab o'tadigan bo'lgani uchun, u nafas olish jarayonining maksimal miqdorda kuchaytirilishini talab qiladi.

Gandbolchilarning funksional tayyorgarligini oshirish uchun maxsus vositalardan foydalaniladi.

O'yinchilarning funksional qobiliyatlarini hisobga olib, ularning funksional tayyorgarligini oldindan rejalashtirish maqsadga muvofiq bo'ladi.

Nazorat uchun savollar:

1. Tayyorgarlik turlarini sanab bering.
2. Tayyorgarlikda nazariyaning o'rni.
3. O'tkazilgan o'yinni baholash.

4. Sport natijalariga erishishda jismoniy tayyorgarlikning roli
5. Umumiy jismoniy tayyorgarlikning vazifasi.
6. Maxsus jismoniy tayyorgarlikning maqsadi.
7. Jismoniy sifatlarni tarbiyalash usullari.
8. Texnik tayyorgarlik to'g'risida tushuncha bering.
9. Texnikani takomillashtirish vositalari.
10. Taktik tayyorgarlik jarayonida qanday vazifalar hal etiladi?
11. Aqliy —irodaviy tayyorgarlikning vazifalari nimalardan iborat?
12. Shug'ullanuvchilarning funksional imkoniyatlarini qanday aniqlaysiz?

7-MAVZU:QO'L TO'PI O'YINIDA MUSOBAQA QOIDALARI

REJA:

- 1.Qo'l to'pi o'yin maydoni.
- 2.Qo'l to'pida o'yin vaqti final serenasi va tayi aut
- 3.Qo'l to'pi xaqida malumot.
- 4.O'yinchilarni almashtirish.O'yinchilar formasi.

Tayanch iboralar: Taym aut,maydon, o'yin chizig'i, xushtak, sekundomerist

1-qoida. O'yin mavdoni

1.1. O 'yin maydoni (1-rasm) uzunligi 40 metr, eni 20 metrli to'rt burchakdan iborat bo'lib, o 'z ichiga ikki darvoza maydoni (qoida 1.4. va 6) oladi. Maydonni belgilovchi bo'ylama chiziq, yon chiziq, ko'ndalang chiziq,yuza chiziq deb ataladi.

O'yin maydonining atrofida yon chiziqdan 1 metr va yuza chiziqda 2 metrli xavfsizlik zonasi joylashgan bo'lishi lozim.

O 'yin jarayonida maydon u yoki bu jamoaga imtiyoz beruvchi o'zlashtirishlar kiritilishi man etiladi.

1.2. Darvoza (2-a va 2-b rasmlar) yuza chiziq, o 'rtasiga o'rnatiladi.Darvoza polga yoki orqadagi devorga mahkam o'rnatilishi lozim. Darvozaning ichki tarafidagi o'lchami balandligi 2 metni va eni 3 metrni tashkil qiladi.

Darvoza ustunlari gorizontal joylashib, ularning o'lchami taraflari 8 sm ni hosil qiladigan kvadratdan iboratdir. Maydon tarafdin ko'rinadigan darvoza ustunlarining 3 tarafi atrofda asosiy rangdan ajralib, ko'ndalang ikki xil ranga bo'yalishi shart.

Darvoza orqa tarafdin bo'sh osilgan ip tur bilan berkitiladi. To'r shunday bog'lanishi kerakki, to'p undan o'tib ketmasligi kerak.

1.3. Barcha belgilovchi chiziqlar eni, maydonga, chegaralangan maydonchaga

va masofaga kiradi. Belgilangan chiziqlar eni 5 sm bo'lib, ular aniq va ravshan ko'rinishi shart. Darvoza ustunlari orasidan o'tadigan chiziqning eni esa 8 sm bo'lishi kerak.

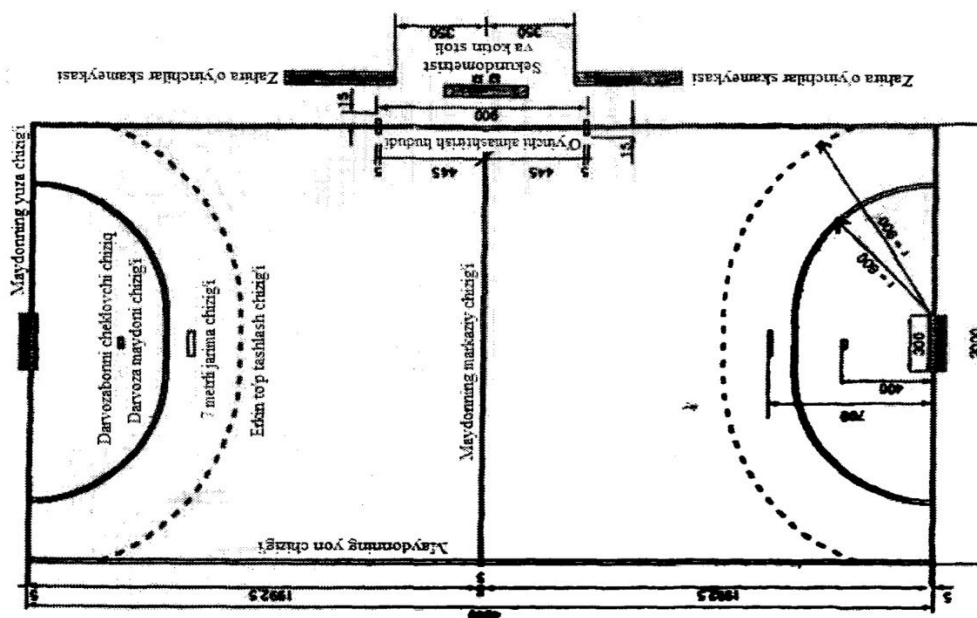
Yondosh zonalar har xil rangda bo'yalishi mumkin.

1.4. Har bir darvoza oldida darvoza maydonchasi (6-qoida) joylashadi. Darvoza maydonchasi maydonga chizig'i (6 metrli chiziq) bilan quyidagicha aniqlanadi: darvoza oldidan 6 metr masofada yuza chiziqda parallel 3 metrli chiziq o'tkaziladi va darvoza ustuni pastki burchagidan radiusi 6 metrli aylanmaning to'rtidan ikki qismi shu chiziqqa kelib qo'shiladi (1 va 2-a rasmlarga qarang).

1.5. Erkin to'p tashlash chizig'i (9 metrli chiziq) darvoza maydonchasi chizig'i tashqarisidan 3 metr masofada parallel punktir chiziq chiziladi. Bu chiziq shtrixli va oraliq masofa 15 sm uzunlikda bo'ladi (1-rasm).

1.6. 7 metrli jarima to'p tashlash chizig'i - darvoza o'rtasidan 7 metr masofada, darvoza maydonchasi chizig'idan parallel o'tkazilgan 1 metrli chiziqdan iborat bo'ladi (1-rasm).

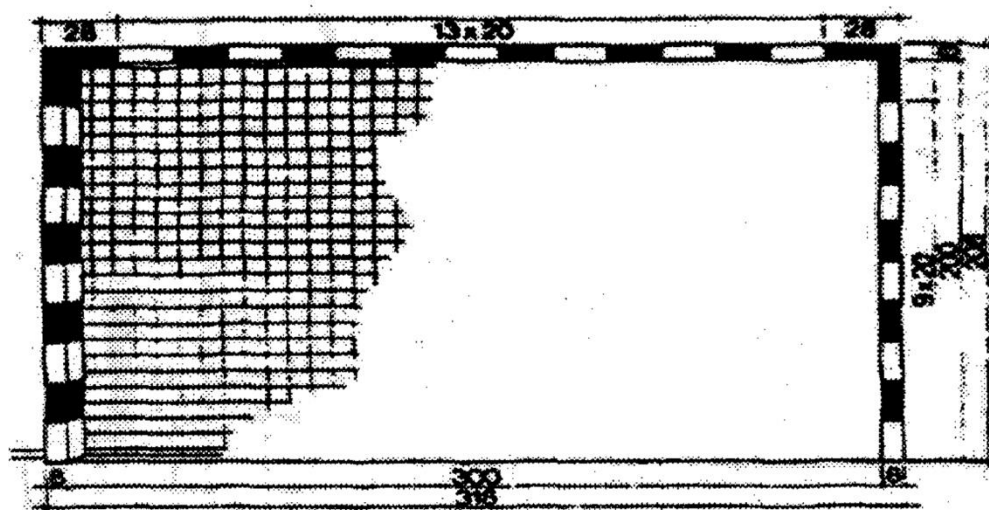
1.7. 7 metrli jarima to'p tashlash chizig'iga parallel 3 metr masofada, darvozabon maydonchasida uzunligi 15 sm bo'lgan jarima to'p tashlashda darvozabon o'tishga huquqsiz chiziq belgilanadi (1-rasm).



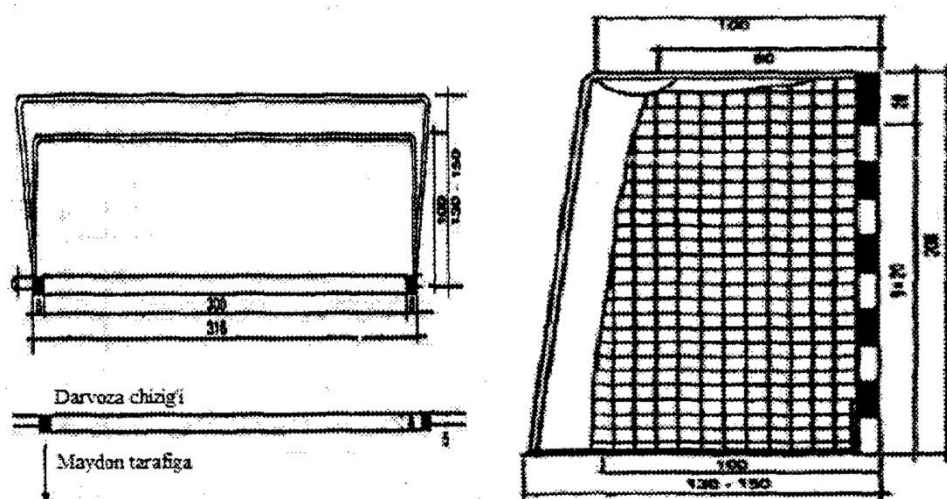
1.8. Maydon o'rtasidan ko'ndalang yuza chiziqcha parallel chiziq o'tkazilib, u o'rta chiziq deb ataladi (1-3-rasmlar).

1.9. O'yinchilarni almashtirish zonasining chizig'i - yon chiziqqa maydon o'rtasidagi chiziqning ulangan nuqtasida har bir maydon bo'lagi tomonga 4,5 metrli masofada markazi chizig'iga parallel yon chiziqdan 15 sm chiziq belgilanadi (1 va 3-rasmlar).

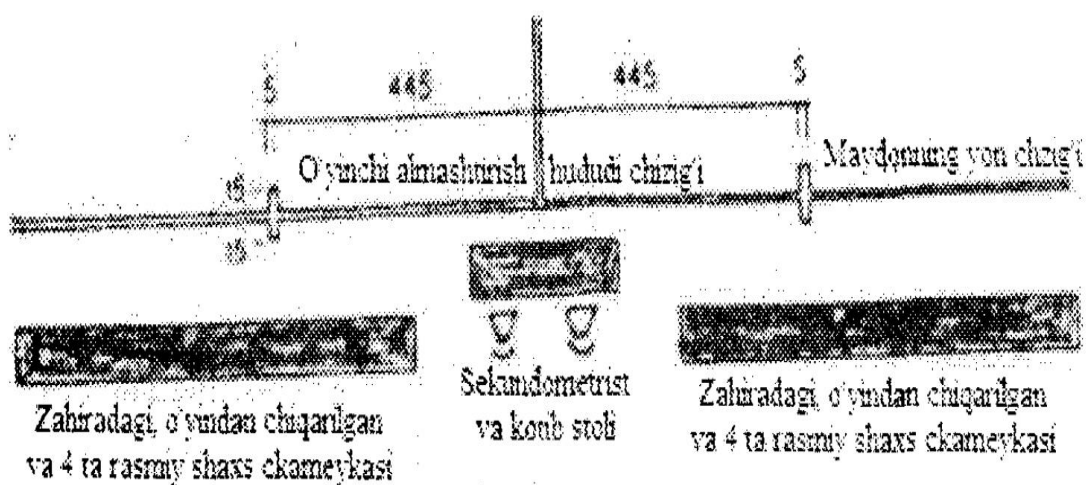
Sekretar va sekundometristlar uchun qo'yilgan stol hamda zahiradagi o'yinchilar uchun qo'yilgan skameyka shunday joylashishi kerakki, o'tirgan o'yinchilar almashish zonasining chiziqlarini bemalol ko'rishlari lozim bo'lsin. Sekretariat stoli zahiradagi o'yinchilar skameykasiga nisbatan yon chiziqqa yaqinroq joylashadi, faqat 50 sm dan yaqin bo'lmasligi lozim.



2a-rasm. Darvozaning o'lchamlari



2b-rasm. Darvozaning yon tomondan ko'rinishi



3-rasm. O'yinchini almashtirish hududi chizig'i

2-qoida. O 'yin vaqti. Final "sirena"si va taym -aut.O 'yin vaqti

2.1. Odatda 16 yoshdan yuqori bo'lgan o'yinchilardan tashkil topgan jamoalar uchun o'yin 30 daqiqadan 2 taymdan, taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqadan iborat bo'ladi.

Yosh bolalar jamoalari uchun o'yin davomi quyidagicha elgilangan: 12-16 yoshdagilar uchun 2x25, 8-12 yoshdagilar uchun 2x20 daqiqani tashkil etadi. Har ikki holatda ham taymlar orasidagi tanaffus 10 daqiqa belgilanadi.

2.2. Agar o'yinning asosiy vaqtida durang holati qayd etilsa, lekin g'oliblarni aniqlash zarur bo'lsa, u holda 5 daqiqali tanaffusdan so'ng qo'shimcha vaqt belgilanadi. Qo'shimcha vaqt 5 daqiqali ikki taymdan iborat bo'lib, taymlar orasida 1 daqiqali tanaffus beriladi.

Agar yuqorida ko'rsatilgan holatlarda g'olib aniqlanmasa, u holda musobaqa Nizomida ko'rsatilgan shartlar orqali aniqlanadi.

Final "sirena"si.

2.3. O'yinning vaqti maydondagi hakamlar luishtagi bilan dastlabki erkin to'p tashlash belgilanadi. O'yin yakuni esa final sirensi orqali yoki vaqt belgilovchi hakam hushtagi bilan yakunlanadi. Agar signal bema'ni uskunalar yo'q bo'lsa, u holda hakamlar o'yin vaqti tugaganligi to'g'risida hushtak chaladi (17.10).

M ulohaza: Agar avtomatik final "sirena"sini berradigan uskunalar yo'q bo'lsa, u holda shaxmat soati yoki sekundomerdan foydalanib, o'yin yakuniga hushtak beradi (18.2, 2-abzats)

Vaqtning axborot hisoblagich uskunalaridan foydalanganda o'yin vaqtini 0 dan 30 daqiqa qilib belgilash maqsadga muvofiqdir.

2.4. Final sirenasidan oldin va o'sha vaqtda o'yin qoidasi buzilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan harakat qayd etilsa, u holda final sirenasi berilganligiga qaramay, o'yinchilar hakamlar tomonidan jazolanadi. Belgilangan (erkin to'p tashlash yoki 7 m jarima) jazo natijalaridan so'ng o'yin vaqti tugatiladi.

2.5. Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'pni bajarish vaqtida taym yoki o'yin yakunida sirena berilsa, u holda to'p otishlar qaytarilishi shart. Faqat qaytarilgan harakat natijasidan so'ng hakamlar o'yinni yakunlaydi.

2.6. Erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlashni bajarilishda o'yinchi yoki jamoa vakiliga qoida buzgani yoki sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun shaxsiy jazo berilganda, to'p qarama-qarshi tomonga erkin to'p tashlash belgilanishi man etiladi.

2.7. Maydondagi hakamlar, sekundometrist tomonidan (taym yoki o'yin yakuni) sirena barvaqt berilgan deb hisoblasa, u holda o'yinchilar maydonda qoldirilib, qolgan vaqt o'ynaladi.

Barvaqt signal berilgan vaqtda to'p egallagan jamoa o'yin to'xtatilgan joydan erkin to'p tashlash bilan o'yinni boshlaydilar.

Agar o'yinning birinchi yarmi (yoki qo'shimcha taym vaqti) belgilangan vaqtdan ko'proq o'ynalsa, u holda o'yinning ikkinchi yarmi ortiqcha o'ynalgan vaqtga qisqartiriladi. Agar o'yinning ikkinchi yarmi (yoki qo'shimcha taym vaqti)

ko'rsatilgan vaqtdan ortib ketsa, bunday holatda hakamlar hech qanday o'zgartirishlar qilolmaydi.

Taym-aut.

2.8. Qachon va qancha vaqt o'yin vaqtini to'xtatishga hakamlar qaror qilishi mumkin.

Taym-aut berilishi shart, agar:

- a) 2 daqiqaga chiqarilib yoki diskvalifikatsiya qilinganda;
- b) 7 metrli jarima to'p belgilanganda;
- c) jamoalarga taym-aut berilganda;
- d) o'yinchilar noto'g'ri almashtirilib yoki maydonga "ortiqcha" o'yinchi kirsas;
- e) vaqt belgilovchi hakam yoki texnik vakil hushtak berganda;
- f) hakamlar o'zaro maslahatlashishiga zaruriyat tug'ilsa (qoidaning 17.8. bandiga binoan).

Odatda, taym-aut standart holatda yuzaga kelgan sharoitda beriladi: Taym-aut vaqtida yo'l qo'yilgan xatolar o'yin davomida yo'l qo'yilgan xatolar kabi jazolanadi (16.3).

2.9. Hakam o'yin vaqtini to'xtatish va yurgizish to'g'risida sekundometristga ishora bilan ko'rsatadi.

O'yin vaqti hakam tomonidan uchta qisqa hushtak va jest (16) ishorasini ko'rsatgandan so'ng sekundometrist tomonidan to'xtatiladi.

Taym-autdan so'ng har doim hakam hushtagidan so'ng o'yin davom etadi (15.3.).

2.10. Hap bir jamoa o'yinning asosiy vaqtining har bir taymida bir daqiqali jamoaviy taym-aut olishga haqlidir.

3-qoida. To'p

3.1. To'p charm yoki sintetik materiallardan tayyorlanadi. U doira shaklida bo'lib, tashqi qavati sirpanchliq va yaltiroq bo'lmasligi shart (17.3).

3.2. To'pning o'lchami, ya'ni aylanasi va vazni har xil yoshdagi jamoalar uchun quyidagicha bo'lishi kerak:

- 58-60 sm va 425-475 (XGF raqami 3) erkaklar va o'smirlar (16 yoshdan yuqori) jamoasi uchun;

- 54-56 sm va 325-375 (XGF raqami 2) ayollar, qizlar (14 yoshdan yuqori) va o'smirlar (12 dan 16 yoshgacha) jamoalari uchun;

- 50-52 sm va 290-330 (XGF raqami 1) qizlar (8 dan 14 yoshgacha) va 'g'il bolalar (8 dan 12 yoshgacha) jamoalari uchun.

Izoh: barcha rasmiy yuqori va qit'a musobaqalarida to'pga bo'lgan texnik talab "Yuqori gandbol federatsiyasining to'pga talab reglamenti"da ko'rsatilgan.

"Mini gandbol" uchun foydalaniladigan to'p o'lchami va vazni oddiy o'yin qoidalarida ko'rsatilmagan.

3.3. Har bir o'yinda kamida ikkita to'p bo'lishi shart. Zahiradagi to'p butun o'yin davomida bevosita sekretariat stolida bo'lishi lozim. To'p 3.1-2 qoida talabiga javob berishi shart.

3.4. Zahira to'pidan qay vaqtda foydalanish zarurligini hakamlar hal qiladi.

Bunday holatlarda hakamlar zahiradagi to'pni iloji boricha tezroq o'yinga kiritishi lozim, shundagina taym-autga hojat qolmaydi.

4-qoida. Jamoa. O'yinchilarni almashtirish. O'yinchilar formasi

Jamoa.

4.1. Jamoa tarkibi 12 o'yinchidan tuziladi. Maydonda bir vaqtda 7 dan ortiq o'yinchi bo'lishi mumkin emas. Qolgan o'yinchilar zahirada bo'ladi.

Butun o'yin davomida jamoaning bir o'yinchisi darvozabon sifatida bo'lishi kerak. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi kerak vaqtda u maydon o'yinchisi vazifasini bajarishi mumkin. Xuddi shunday maydon o'yinchisi ham kerak vaqtda darvozada o'ynashi mumkin (4.4 la, 4.7-qoidagaqarang).

O'yin boshlanishida maydonda jamoalar tarkibi 5 o'yinchidan kam bo'lishi mumkin emas.

Jamoalar tarkibi o'yin davomida va qo'shimcha vaqtda 12 o'yinchigacha to'ldirilishi mumkin (qit'a va XGF musobaqalarida bu holat musobaqa Nizomida ko'rsatilgan shartlarga amal qilinadi, chunki bu musobaqalarda jamoa tarkibi 14 va 15 o'yinchi bo'lishi mumkin).

Maydonda jamoa o'yinchilari 5 tadan kam bo'lganida ham o'yin davom ettirilishi mumkin. Bunday holatlarda faqat hakamlar o'yinni to'xtatish yoki to'xtatmaslik to'g'risida qaror qabul qiladi (17.13).

4.2. Butun o'yin davomida jamoada faqat 4 rasmiy shaxs bo'lishi mumkin.

Butun o'yin davomida bu jamoa rasmiy shaxslari almashtirilishi mumkin emas.

Shular jumlasidan, jamoaning "rasmiy vakili" hisoblanadi. Faqat u hakamlarga, sekretarga va sekundometristga murojaat qilishi mumkin.

O'yin davomida jamoa rasmiy vakili maydonga chiqishi man etiladi. Ushbu qoidaga rioya qilinmasa, u holda sportchiga xos bo'lmagan xulq deb qayd etiladi (8.4, 16.1 d, 16.3 d va 16.6 b-qoidasiga qarang). O'yin raqiblar jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-s qoida).

4.3. O'yinchi yoki rasmiy shaxs o'yinda ishtirok etishi mumkin, lekin o'yin boshlanishidan oldin ulaming ismi-shariflari bayonnomada qayd etilib, o'yin boshlanishida maydonda bo'lishi kerak.

O'yinga kechikib kelgan o'yinchi va rasmiy shaxs o'yinda ishtirok etish uchun sekretar yoki sekundometristdan ruxsat olib, ismi-sharifmi bayonnomada qayd ettirib, o'yinda ishtirok etishi mumkin.

O'ynashga huquqli bo'lgan o'yinchi odatda, har qachon o'zining jamoasiga qarashli maydondagi o'yinchi almashtirish uchun belgilangan joydan maydonga kirishi mumkin (4.4 va 4.5-qoidaga qarang).

O'yinga qatnashish huquqiga ega bo'lmagan o'yinchi maydonga kirsam, diskvalifikatsiya qilinadi (16.6 a). To'xtatilgan o'yin raqib jamoasi o'yin-chilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi.

O'yinchilarni almashtirish.

4.4. Zahiradagi o'yinchilar o'yin davomida xohlaganicha o'yinga chiqishi umkin, faqat maydondagi o'yinchi maydondan chiqqanidan so'ng, o'yinga chiqish uchun sekretar yoki sekundometristni ogohlantirishi shart emas (4.5).

O'yinchi maydonga kirish va chiqishni faqat o'z maydonida o'yinchilarni almashtirish uchun belgilangan joydan amalga oshirishi shart (4.5). Bu holat darvozabonlar uchun ham taalluqlidir (4.7 va 14.10 ga qarang).

O'yinchini almashtirish, huningdek, taym-aut vaqtida ham ushbu qoidaga rioya qilinadi (jamoaviy taym-autdan tashqari).

4.5. O'yinchi almashtirish qoidasini buzgan o'yinchi 2 daqiqaga o'yindan chiqarilishi bilan jazolanadi. Agar jamoada shu qoidani birorta o'yinchi buzsa, u holda birinchi bo'lib qoidani buzgan o'yinchi jazolanadi.

O'yin raqib jamoasi tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-b, 9-tushuntirishga qarang).

4.6. Agar qo'shimcha o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa, u 2 daqiqaga jazolanadi. Jamoa o'yinchilari bir o'yinchiga qisqartiriladi.

Agar o'yinchi 2 daqiqali vaqt tugamasdan o'yin maydoniga kirib kelsa, u holda u yana 2 daqiqaga jazolanadi. Birinchi 2 yuqoridan qolgan vaqt jamoada yana bir o'yinchi qisqartirilishi bilan amalga oshiriladi. Har ikki holatda ham o'yin raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlash bilan davom ettiriladi (13.1 a-e qarang).

O'yinchilar formasi.

4.7. Jamoaning hamma o'yinchilari bir xil sport formasida bo'lishi shart. Bir jamoa sport formasining ranglari ikkinchi jamoadan ajralib turishi lozim. Darvozabon vazifasini bajaruvchi o'yinchi formasining rangi ikkala jamoa o'yinchilari va raqib darvozabondan ajralib turishi shart (17.3).

4.8. O'yinchilar futbolkasida raqamlar orqa tarafdin kamida 20 sm va oldi tarafdin kamida 10 sm dan iborat bo'ladi. 1 dan 20 gacha raqamlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir. Raqamlarning rangi futbolka rangidan yaqqol ajralib turishi shart. Jamoa sardorining tirsakdan yuqori qismida, eni 4sm sardorlik bog'ichi bo'lib, uning rangi futbolka rangidan ajralib turishi lozim. Barcha o'yinchilar oyog'ida sport poyabzali bo'lishi shart.

O'yinchilarga xavf tug'diradigan anjomlardan foydalanishga ruxsat etilmaydi. Masalan, ularga boshni himoyalovchi, yuz uchun niqob, himoya-siz ko'zoynak, shuningdek, jarohatlanishga olib keluvchi boshqa buyumlar (17.3).

Yumshoq elastik materialdan ixcham bosh bog'ichidan foydalanishga ruxsat beriladi. Yuqorida qayd etilgan shartlarga rioya qilmagan o'yinchilar o'yinga qo'yilmaydi.

4.9. O'yinchi tan jarohati olgani sababli badani va kiyimlari qon bo'lsa, u holda o'yinchi darhol o'yin maydonini tark etishi lozim (o'yinchi almashtirish qoidasiga rioya qilib). Shuningdek, qon oqishini to'xtatib, jarohatga ishlov berib, badan va kiyimdagi qonni tozalaydi. Yuqoridagi ko'rsatilgan shartlarni bajarmaguncha o'yinchi maydonga qaytarilmaydi.

4.10. Agar o'yinchi hakamlar tomonidan ko'rsatilgan talablarni bajarmasa, u holda uning xulqi sportchiga xos emas deb hisoblanadi (8.4, 16.1 d va 16.3 b).

4.11. Agar o'yinchi jarohat olsa, hakamlar tomonidan (16 va 17-ishoralardan foydalanib) taym-aut vaqtida jarohat olgan o'yinchi jamoasining ikki shaxsiga yordam berish maqsadida maydonga chiqishga ruxsat beriladi (4.2, 16.1 d, 16.6 b).

Nazorat uchun savollar:

1. Qo'l to'pi maydoni haqida malumot bering.
2. Qo'l to'pi darvozasi o'lchamlari haqida malumot bering.
3. Erkin to'p tashlash chizig'i uzunligi necha metr va oraliq masofasi qancha bo'ladi?
4. O'yinchilarning almashtirish zonasining chizig'i necha metr bo'ladi?
5. 12-16 yoshdagilar uchun o'yin necha daqiqani tashkil qiladi?
6. 8-12 yoshdagilar uchun taymlar orasidagi tanaffus necha daqiqani tashkil qiladi?
7. Qo'shimcha vaqtda 5 daqiqali 2 taymdan iboratli o'yinda taymlar orasidagi tanaffus necha daqiqani tashkil qiladi?
8. Taym aut qachon beriladi?
9. Sekundometrist musobaqada qachon vaqtni to'xtatadi?
10. 14 yoshdagi gandbolchi o'g'il qizlarda to'pning diametri va og'irligi qancha?
11. Qo'l to'pida qo'shimcha o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa unga va jamoaga xakamlar tomonidan qanday jazo qo'llaniladi?

8-MAVZU: Musobaqada darvozabon va o'yinchilarning qoidalar

Raja:

1. Qo'l to'pi musobaqalarida darvozabonga ruxsat etiladigan qoidalar.
2. Qo'l to'pida to'p bilan o'ynash. Sust o'yin.
3. Qo'l to'pida qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq.

Tayanch iboralar: Sekundometrist, sekretar, rasmiy vakili, delegat, gol; diskvalifikatsiya

5-qoida. Darvozabonga ruxsat etiladi:

5.1. Darvozabon maydonchasida butun o'yin jarayonida gavdaning barcha qismlari bilan to'pga tegishga;

5.2. Darvoza maydonchasi ichida to'p bilan maydon o'yinchilari qoidalariga rioya qilmasdan harakat qilishga (7.2-4, 7.7-qoida) darvozabon tomonidan to'pni uzatishni kechiktirishga ruxsat berilmaydi (6.5, 12.2 va 15.3 b);

5.3. To'psiz darvoza maydoniga chiqib va maydonda o'yinda ishtirok etish, u holda darvozabon maydon o'yinchilari umumiy qoidalariga rioya qiladi;

Darvozabon gavdaning har bir qismi bilan darvoza maydonchasi chizig'ini kesib o'tsa, u holda darvozabon darvoza maydonchasidan chiqdi deb hisoblanadi;

5.4. Darvoza maydonidan chiqib, to'p bilan o'ynashi mumkin, agar u tomonidan darvoza maydonchasida to'p uning nazoratida bo'lmasa.

Darvozabonga ruxsat etilmaydi:

5.5. Darvozani himoya qilish jarayonida raqiblarga xavf tug'dirish;

5.6. O'zining nazoratida bo'lgan to'p bilan darvoza maydonchasidan chiqish (13.1 a);

5.7. Darvozabon tomonidan maydonga tashlangan to'pga boshqa o'yinchilar tegmasdan, darvozabon yana to'pga tegishi man etiladi (13.1 a);

5.8. Darvoza maydonida turib maydonda yotgan yoki dumalab ketayottan to'pga tegish (13.1 a);

5.9. Maydonda yotgan yoki dumalab ketayotgan to'pni darvozabon maydoniga olib kirish (13.1 a);

5.10. O'yin maydonidan to'pni olib darvoza maydoniga qaytish (13.1 a);

5.11. Darvoza o'yin maydonida yotgan yoki o'yin maydoni tomon dumalab ketayotgan to'pga tovon yoki oyoqning tizzadan past qismi bilan tegish (13.1 a);

5.12. Raqib tomonidan 7 metrlik jarimani bajarishda to'p o'yinchining qo'lidan chiqmasdan avval 4 metrlik masofani belgilovchi chiziqdan o'tish (14.9).

6-qoida. Darvoza maydoni

6.1. Darvoza maydonida faqat darvozabon bo'lishi mumkin (6.3). Maydon o'yinchisi gavdaning har qanday qismi bilan darvoza maydonini belgilovchi chiziqdan o'tsa, u holda o'yinchi darvoza maydoniga kirgan deb hisoblanadi.

6.2. Agar maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bosgan bo'lsa, quyidagicha hal qilinishi lozim:

a) to'p bilan maydon o'yinchisi darvoza maydoni chizig'ini bossa, erkin to'p tashlash (13.1 a);

b) maydon o'yinchisi to'psiz darvoza maydoni chizig'ini bosib, o'z foydasiga ustunlik yaratsa, erkin to'p tashlash (13.1 a-b ga qarang, 6.2 c);

c) agar maydon o'yinchisi darvoza maydoniga kirib, yaqqol darvozani ishg'ol qilish imkoniyatini to'xtatsa, 7 metrlik jarima to'p otish belgilanadi (14.1 a).

6.3. Darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi, agar:

a) o'yinchi to'p uzatishdan so'ng darvoza maydoni chizig'ini bossa, shuningdek, bu holat raqib ustunligini yo'qotishga olib kelmasa;

b) o'yinchi to'psiz darvoza maydoniga kirs va bu harakat natijasida o'ziga ustunlikni yaratmasa;

c) himoyachilar himoya harakatlarini bajarish jarayonida darvoza maydoniga kirib ketsa, ammo bu holat raqib ustunligini yo'qotishga olib kelmasa.

6.4. Darvoza maydonidagi to'p egasi faqat darvozabondir.

Agar to'p darvoza maydonida yoki darvoza maydonida dumalab ketayotgan va darvozabon qo'lida bo'lsa, maydon o'yinchisi unga tegishi mutlaq man etiladi (13.1 a-b). Ammo, agar to'p darvoza maydoni ustida havoda bo'lsa, u holda to'p bilan o'ynashga ruxsat beriladi (faqat darvozabon to'p uzatish harakatini bajarish vaqtidan tashqari (12.2)).

6.5. Agar to'p darvoza maydoniga tushsa, u holda darvozabon to'pni (12) o'yinga qaytaradi.

6.6. O'yin davom ettiriladi, agar himoyadagi o'yinchilar himoya jarayonida to'pga tekkandan so'ng darvozabon uni egallasa yoki to'p darvoza maydonida qolsa, darvozabon (6.5) qoidaga binoan uni o'yinga qaytaradi.

6.7. Himoyachilardan o'z darvoza maydoniga tushgan to'p quyidagicha ifodalanadi:

a) to'p darvozaga tushsa - gol;

b) agar to'p darvoza maydonida qolsa yoki darvozabon to'pga tegsa va to'p darvozaga kirmasa - erkin to'p tashlash (13.1 b);

c) to'p maydonning yon chizig'idan chiqib ketsa - yon chiziqdan to'p tashlash (11.1);

d) agar to'p darvoza maydonini kesib o'tib, o'yin maydoniga qaytsa -o'yin davom ettiriladi.

6.8. Darvoza maydonidan o'yin maydoniga qaytgan to'p o'yinda deb hisoblanadi.

7-qoida. To'p bilan o'ynash. Sust o'yin

To'p bilan o'ynash

Ruxsat etiladi:

7.1. Otish, ilish, to'xtatish, uzatish, qo'l panjalarining ichkari va tashqari tomonlari bilan, bosh, gavda va tizzadan yuqori qismida.

7.2. O'yinchi to'pni 3 soniyadan ortiq ushlashi mumkin emas, hatto u maydonda yotgan bo'lsa ham (13.1 a).

7.3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish (13.1 a) quyidagi holatlarda qadam qo'yildi hisoblanadi:

a) to'p bilan turgan o'yinchi bir oyog'ini yerdan ko'tarib, yana qo'ysa yoki oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo'yib harakat qilsa;

b) o'yinchi bir oyoqda turib, to'pni ilib. so'ngra ikkinchi oyog'itii yerga qo'ysa;

c) o'yinchi sakragandan so'ng bir oyog'ida yerga tushsa, Ho'ngru yana shu oyoqda sakrasa yoki ikkinchi oyog'ini yerga qo'ysu;

d) o'yinchi sakragandan so'ng ikki oyoq bilan bir vaqlda yerga tushsa va shundan so'ng bir oyog'ini yerdan ko'tarib, yana yerga qo'ysa yoki bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga siljitsa.

Izoh: o'yinchi bir oyog'ini bir joydan ikkinchi joyga qo'ysa, ikkinchioyog'ini birinchi oyoq yoniga qo'ysa, u holda o'yinchi bir qadam qilganhisoblanadi.

7.4. Statik holatda yoki harakatda:

a) to'pni yerga bir marta urib va yana uni bir yoki ikki qo'llab ilib olish;

b) bir qo'llab to'pni ko'p marotaba yerga urib olib yurish (dribling) yoki to'pni ko'p marotaba bir qo'llab yerda dumalatib, so'ngra bir yoki ikki qo'llab uni olish;

c) to'pni bir yoki ikki qo'llab olgandan so'ng, uni uch qadamdan ortiq harakat qilmasdan yoki darhol 3 soniyada sheriklariga uzatish zarur (13.1 a);

d) to'p boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegib qaytgandan so'ng, o'yinchi yana to'p bilan muomala qiladi (dribling yoki uni olib yurish).

7.5. Bir qo'ldan ikkinchi qo'lga o'tkazish.

7.6. Tizzada turib, o'tirib yoki yotgan holda to'p bilan o'ynash.

Ruxsat etilmaydi:

7.7. Bir martadan ortiq to'pga tegish (boshqa o'yinchiga, darvozaga yoki yerga tegmasdan avval (13.1 a).

7.8. Oyoqning tizzadan past qismi bilan to'pga tegish, raqib o'yinchilari tomondan oyoqqa to'p tashlash holati hisobga olinmaydi (13.1 a-c).

7.9. O'yin maydonida turgan hakamlarga to'p tegsa, o'yin davometaveradi.

Sust o'yin.

7.10. Jamoaga darvozani ishg'ol qilishga harakat qilmasdan to'pni ushlab turishiga ruxsat etilmaydi. Bunday holat sust o'yin deb baholanadi, natijada jamoa erkin to'p tashlash bilan jazolanadi (13.1 a).

Erkin to'p tashlash o'yin to'xtatilgan joydan bajariladi.

7.11. Agar sust o'yin imkoniyatidan foydalanish qayd etilsa, u holda ogohlantirish ishorasi (18-jest)dan foydalaniladi. To'pni egallagan jamoaga esa, o'yinda hujum qilish uslubini o'zgartirishga imkoniyat beriladi. Agar jamoa hujum harakatlarini ogohlantirishdan so'ng o'zgartirmasa va darvozaga to'p otilmasa, u holda to'p egallagan jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi.

To'pga ega bo'lgan jamoani erkin to'p tashlash bilan jazolanish harakatinianiqlashda hakamlar ogohlantirish ishorasini qo'llamasligi ham mumkin. Masalan, o'yinchi yaqqol darvozani olishi imkoniyatidan ataylab foydalanmasligim mumkin.

8-qoida. Qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq

Ruxsat etiladi:

- 8.1. a) to'pni egallash va to'sish uchun qo'l va panjalardan foydalanish;
- b) raqibning har tomonidan to'pni tushurish uchun ochiq panjadan foydalanish;
- c) raqibga to'siq qo'yish uchun gavdadan foydalanish, hatto u to'pni egallagan bo'lmasa ham;
- d) raqib harakatlarmi nazorat qilish uchun uni oldidan qo'l bilan to'xtatish va ushlab qolish.

Ruxsat etilmaydi:

- 8.2. a) raqib qo'lidan to'pni yulib olish yoki urib tushirish;
- b) qo'l va oyoq bilan raqibni siljitish;
- c) ushlab qolish, turtish, raqib ustiga sakrash;
- d) o'yin qoidasini buzib, raqib harakatlariga xavf tug'diruvchi harakatlar qilish.

8.3. Bar bir tobora o'sib boruvchi (progressiv) qoida buzishni shaxsiy jazoni, ya'ni ogohlantirish (16.1 b) va jazo darajasini kuchaytirishni talab etadi (16.3 s va 16.6 e).

Ogohlantirish va o'yindan chetlatishga, shuningdek, jazo darajasi kuchaytiriladi.

8.4. Raqiblarga nisbatan norozilikni jismoniy va so'z bilan ifoda qilinsa, bu sportchiga xos bo'lmagan xulq deb hisoblanadi (5-tushuntirishga qarang). Bu holat maydon o'yinchilari va shuningdek rasmiy shaxslarga taalluqlidir (ular maydondami yoki maydon tashqarisidami - farqi yo'q). Sportchiga xos bo'lmagan xulqni jazolashda, shuningdek tobora o'sib boruvchi (progressiv) jazo qo'llaniladi (16.1 e, 16.3 c-d va 16.6 b-j).

8.5. O'yinchi o'z harakati bilan raqib sog'lig'iga xavf tug'dirsa, albatta diskvalifikatsiya qilinishi shart (16.6 c). Bular quyidagicha ifodalanadi:

- a) darvozaga to'p otayotgan yoki to'p uzatayotgan o'yinchiga qarshi orqasidan, yonidan qo'l bilan irishni qo'llansa;

b) raqib o' yinchisining ooshiga yoki bo'yni atrofiga urishni qo'llab qilingan har qanday harakat;

c) raqib gavdasini ataylab tizza yoki oyoq bilan tepsa, boshqa har qanday zarbalar, shuningdek, chalishlar ham shular jumlasiga kiradi;

d) himoyachi oldinga harakat qilmay joyida turgan holatida, o'yinchi erkin to'p tashlashda yoki darvozaga otilgan to'p himoyachini boshiga tegsa, shuningdek 7 metrli jarima otishda to'p darvozabon boshiga tegsa, ammo darvozabon oldinga harakat qilmagan bo'lsa.

8.6. O' yinchi o'yin vaqtida raqibiga nisbatan jismoniy zo'rlik qilsa, darhol o'yindan chetlatilishi shart (16.9-11). O' yin maydonidan tashqari holatida o' yinchiga qarshi qilingan hujum (zo'rlik) diskvalifikatsiyaga olib kcladi (16.6 f, 16.13 b-e). Zo'rlik qilishda ayblangan jamoa vakili darhol diskvalifkatsiya qilinishi shart (16.6 f).

Eslatma: bu holatda boshqa shaxsga nisbatan jismoniy zo'rlik (o'yinchiga, hakamga, sekundometristga, sekretarga, jamoa rasmiy vakiliga, delegatga, muxlislarga va h.k.) miqdori aniqlanadi. Boshqa so'z bilan aytganda, bu oddiy nojo'ya harakat reaksiyasi yoki loqaydlik, haddan tashqari hayajondan so'ng boshqa shaxsga nisbatan qasdlik munosabatni namoyon qilish jismoniy zo'rlik hisoblanadi.

8.7. 8:2-6 qoidalarining buzilishi raqib jamoasi darvozasiga 7 metrlik jarimaga olib keladi (14.1), agar qoida buzilishi to'g' ri yoki bevosita o'yinto'xtatilishi yoki raqiblar tomonidan yaqqol darvoza olinishi yuzaga kelsa. Aks holda qoida buzilishi raqiblar jamoasi tomon erkin to'p tashlashga olibkeladi (13.1 a-b, shuningdek, 13.2 va 13.3 qoidasiga qarang).

Nazorat savollari:

1. Darvozabon o'yin jarayonida gavdaning qaysi qismlari bilan to'nga tegishi mumkin?
2. Darvozabon maydonda o'yinda ishtirok etishi mumkinmi?
3. Darvozabon maydonda o'yinda ishtirok etsa qaysi qoidalarga rioya qilishi kerak?
4. Qaysi holatlarda o'yinda darvozabonga ruxsat etilmaydi?
5. Qachon darvoza maydonidan foydalanish jazolanmaydi?
6. Darvoza maydonidagi to'p egasi kim xisoblanadi?
7. O'yinchi to'pni necha soniyadan ortiq ushlab turishi mumkin emas?
8. Qo'l to'pida qaysi xolatlarda qadam qo'yish hisoblanadi?
9. Qo'l to'pida qachon sust o'yin deb xisoblanadi?
10. Qo'l to'pida qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq—8 qoidada nimalarga ruxsat etiladi?
11. Qo'l to'pida qoidani buzish va sportchiga xos bo'lmagan xulq—8 qoidada nimalarga ruxsat etilmaydi?
12. O'yinchi qachon diskvalifikatsiya etiladi?

9-MAVZU: Qo'l tupida to'pni o'yinga kiritish qoidalari

REJA:

- 1.Qo'l to'pida darvozaning ishg'ol etilishi.
- 2.Qo'l to'pida dastlabki to'p tashlash qoidalari.
- 3.Qo'l to'pida erkin to'p tao'lash qoidalari.

Tayanch iboralar: Jest, sekundometrist, gol, ishg'ol, erkin to'p.

9-qoida. Darvoza olinishi (ishg'ol etilishi)

9.1. Darvozaga to'p kiritilsa gol hisoblanadi, agar to'p o'z aylanasi bilan darvoza ustunlari o'rtasidagi chiziq qalinligidan to'la o'tsa (4-rasmga qarang), faqat darvozaga to'p otayotgan o'yinchi yoki jamoaning boshqa vakili tomonidan qoida buzilishiga yo'l qo'yilmasa, maydon chizig'ini nazorat qiluvchi hakam ikki qisqa hushtak va 12-jest ko'rsatib, gol bo'lganini ko'rsatadi.

To'p darvozaga otilgan uchish pallasida, hatto himoyachi o'yinchilar tomonidan qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa ham, darvozaga kiritilgan to'p gol hisoblanadi.

To'p darvoza chizig'idan to'la o'tmasdan hakam yoki sekundometrist o'yinni to'xtatsa gol hisoblanmaydi.

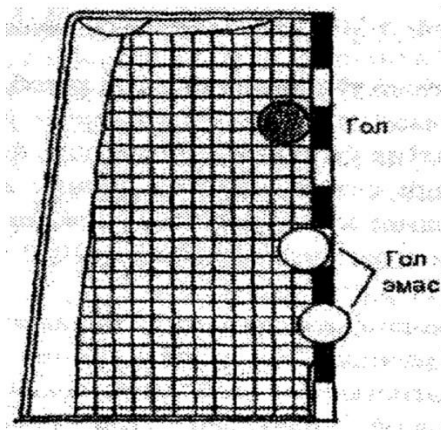
Agar o'yinchi o'z darvozasiga to'p kiritsa, raqib jamoasiga gol hisoblanadi, faqat darvozabon to'p otishni bajarish holatidan boshqa (12.2, 2-satr boshi).

Izoh: agar kimdir o'yinda ishtirok etmayotgan (tomoshabin va h.k.) to'pning darvozaga kirishiga yo'l qo'ymasa, hakamlar to'p darvozaga kiritilishi shubhasiz deb hisoblasa, gol hisoblanadi.

9.2. Hisoblangan gol hech qachon bekor etilmaydi, agar hakam o'rta chiziqdan o'yinni davom ettirish uchun hushtak bergan bo'lsa.

Eslatma: elektr tablodagi hisobni hakamlar tomonidan gol hisoblanganidanso'ng, darhol o'zgartirish lozim.

9.3. Son jihatidan ko'p gol kiritgan jamoa g'olib deb e'lon qilinadi. O'yin durang natija bilan tugagan hisoblanadi, agar jamoalar tomonidan kiritilgan gollar soni bir xil bo'lsa yoki jamoalar tomonidan bitta ham to'p kiritilmagan bo'lsa (2.2 ga qarang).



4-rasm. Darvozaning ishg'ol qilinishi

10-qoida. Dastlabki to'p tashlash

10.1. Dastlabki to'p tashlashni, qur'a tashlaganda g'olib bo'lgan jamoa amalga oshiradi. Agar qur'a tashlanganda yutgan jamoa darvozani tanlasa, u holda bevosita raqib jamoa dastlabki to'p tashlash bilan o'yinni boshlaydi.

O'yinning birinchi yarmidan so'ng jamoalar darvozalami almashtiradilar. Dastlabki to'p tashlashni o'yinning ikkinchi yarmida bu huquqni o'yin boshida ega bo'lmagan jamoa tomonidan bajariladi.

Har doim o'yinga qo'shimcha vaqt belgilanganda yuqorida ko'rsatilgan tavsiya asosida qur'a tashlanadi (10.1).

10.2. Har doim o'yin darvoza ishg'ol qilinganidan so'ng darvozasiga gol kiritgan jamoa o'yinchilari tomonidan dastlabki to'p tashlash bilan boshlanadi (9.2, 2 ga qarang).

10.3. Dastlabki to'p tashlash o'yin maydonining markazidan har hil yo'nalishda (tomonlar taxminan 1,5 m) bajarilishi mumkin. U hakam hushtagidan so'ng 3 soniyada bajarilishi shart (13.1 a). Dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'pni chiqarmagunga qadar bir oyoq bilan markaz chizig'ida bo'lishi ozim (13.1).

Dastlabki to'p tashlashni bajaruvchi jamoa o'yinchilari hushtakka qadar markaziy chiziqdan o'tishga ruxsat etilmaydi (15.1, 2 va 3-satrga qarang).

10.4. Har bir taym boshlanishida (o'yinning qo'shimcha vaqtidagi taymlar) barcha o'yinchilar o'yin maydonining o'ziga qarashli yarmida bo'lishi shart.

Ammo darvoza olingandan so'ng hujumdagi jamoa o'yinchilari o'yin maydonining har ikkala qismida qolishi mumkin. Har ikkala holda dastlabki to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib jamoasi o'yinchilari 3 metrmasofadan yaqin kelishlari man etiladi (15.7).

11-qoida. Yon chiziqdan to'pni tashlash

11.1. Agar to'p to'la yon chiziqdan yoki himoyaga o'tayotgan jamoa o'yinchilaridan tegib yon chiziqdan o'tib ketsa, yon chiziqdan to'p tashlash belgilanadi.

11.2. Yon chiziqdan to'p tashlash hakam hushtagisiz (15.3 b) to'p chiqib ketishdan oldin to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari tomonidan bajariladi.

11.3. Yon chiziqdan to'p tashlash to'pining yon chiziqdan chiqib ketgan joyidan yoki u yuza chiziqdan o'tib ketsa, u holda yuza va yon chiziqning to'p chiqqan tarafidagi qo'shilgan joyidan o'yinga kiritiladi.

11.4. To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchi to'pni qo'ldan chiqargunga qadar bir oyog'i bilan yon chiziqni bosib turishi shart. Lekin o'yinchi to'pni yerga qo'yib, yana olishi yoki to'pni yerga urib yana uni olishiga ruxsat berilmaydi.

11.5. Yon chiziqdan to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchiga raqib jamoa o'yinchilari 3 metrdan yaqin kelishlariga ruxsat berilmaydi. Yon chiziqdan to'p tashlash bevosita o'z darvoza maydoni chizig'i yonida bo'lsa, o'yinchiga hatto oraliq masofa 3 metrdan kam bo'lsa ham turishga ruxsat beriladi.

12-qoida. Darvozabon tomonidan to'p tashlash

12.1. Darvozabon tomonidan to'p tashlash bajariladi: agar darvoza maydonida to'pni ilib olsa (6.5 qoida), shuningdek, darvozabondan yoki raqib jamoa o'yinchilaridan darvoza ortiga, ya'ni yuza chiziqdan o'tib ketsa.

12.2. Darvozabon tomonidan to'p tashlash, ya'ni to'pni o'yinga kiritish hakam hushtagisiz (15.3 b ga qarang) darvoza maydonidan o'yin maydoni tomon bajariladi. Agar darvozabon tomonidan uzatilgan to'p darvoza maydoni chizig'idan o'tsa to'p tashlangan hisoblanadi. Boshqa jamoa o'yinchilariga bevosita darvoza maydoni chizig'I tashqarisida turishga ruxsat beriladi, faqat ular to'p darvoza maydoni chizig'ini kesib o'tmaguncha unga tegishi man etiladi.

12.3. Darvozabon to'p tashlashni bajargandan so'ng to'pga boshqa o'yinchi tegmasdan to'pga tegishi mumkin emas (5.7, 13.1 a).

13-qoida. Erkin to'p tashlash

13.1. Aslida, hakamlar o'yinni to'xtatib va uni raqib jamoasi o'yinchilari tomonidan erkin to'p tashlab davom etish uchun quyidagilarga amal qiladi:

a) to'pga ega bo'lgan jamoa qoidasi buzilishi sababli to'pni yo'qotsa (4.2-3, 4.5-6, 5.6-11, 6.2 a-b, 6.4. 1.2-4. 7.7-8. 7.10. 8.8. 10.3, 11.4, 12.3, 13.7-8, 14.4-7 va 15.2-5 qoidalariga qarang)

b) himoya qilayotgan jamoa o'yinchilari tomonidan buzilgan qoida natijasida to'pga ega bo'lgan jamoa to'pni yo'qotishga olib kelsa (4.2-3, 4.5-6, 6.2 b, 6.4, 6.7 b, 7.8, 8.8).

13.2. 13:1 a qoidaga binoan hakamlar erkin to'p tashlashni belgilamaydi, agar hujum qilayotgan jamoa o'yin qoidasini buzgandan so'ng himoya qilayotgan jamoa darhol to'pni egallab olsa.

Shuningdek, 13.1 b qoidaga binoan himoya qilayotgan jamoa tomonidan qilingan xatolik natijasida hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari to'pni yo'qotishi yoki o'yinni davom ettira olmasligiga hakamlar to'la ishonch hosilqilmaguncha o'yinni to'xtatish tavsiya qilmaydi.

Agar qoida buzilishi tufayli o'yinchiga shaxsiy jazo berish aniqlansa, u holda hakamlar darhol o'yinni to'xtatishga qaror qilishlari lozim, faqat bu holat qoida buzgan jamoani foydasiga hal bo'lmasa. Aks holda qoidani buzgan o'yinchini jazolash, yuzaga kelgan holat yakunidan so'ng amalga oshiriladi.

13:2 qoida 4.2-3 yoki 4.5-6 qoidalari buzilganda qo'llanilmaydi, chunki bunday holatda sekundometrist o'yinga aralashgani tufayli qoidaga binoan o'yin darhol to'xtatilishi kerak.

13.3. Agar xatolik 13.1 qoidaga binoan oddiy to'p tashlashga olib kelsa, to'p qayerda bo'lmasin, o'yin xatolikka yo'l qo'ygan joydan davom ettiriladi.

13.4. 13.1 a-b da ko'rsatilgan qoidadan boshqa holatlarda, ya'ni o'yin to'xtatilganda va boshqa aniq holatlarda, hatto hech qanaqa xatolikka yo'l qo'yilmagan bo'lsa ham erkin to'p tashlash belgilanadi:

a) agar o'yin to'xtatilgan pallada to'pga ega bo'lgan jamoa to'pga egalik qilishni davom etadi;

b) agar har ikki jamoa to'la egalik qilmasa, u holda undan avval to'pga egalik qilgan jamoa ega bolib qolaveradi;

c) to'p shiftga yoki maydon ustidagi boshqa bir narsalarga tekkanligi sababli o'yin to'xtatilsa, u holda oxirida to'pga tegmagan jamoa o'yinchilari egalik qiladi.

13.5. Hakam hushtagiga qadar to'pga egalik qilgan jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilansa, u holda shu vaqtda to'p gayerda bo'lgan o'yinchi to'pni darhol o'sha joyga qo'yishi shart (16.3 e).

Erkin to'p tashlashni bajarish.

13.6. Erkin to'p tashlash hakam hushtagisiz (15.3 b ga qarang) odatda, xatoga yo'l qo'yilgan joyda bajariladi. Buning asosida istisno tariqasida quyidagilar bo'lishi mumkin. 13.4 a-b qoidaga ko'rsatilgan sharoitda erkin to'ptashlashni asosan o'yin to'xtatilgan joydan hakam hushtagidan so'ng bajariladi.

Agar hakam mustaqil yoki texnik delegat (JGF, qit'a va milliy federatsiya vakili) talabiga binoan, o'yinchilar yoki himoya qilayotgan jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan yo'l qo'yilgan natijasida o'yin to'xtatilsa, u holda og'zaki ogohlantirish yoki shaxsiy jazolanadi. Erkin to'p tashlash esa o'yin to'xtatilganda to'p qayerda bo'lsa, shu yerdan bajariladi. Hatto bu yer xatoga yo'l qo'yilgan yerdan qulay bo'lsa ham.

Agar o'yinchilarni almashtirishda yoki o'yinchi maydonga 4.2-3,4.5-6 qoidalariga binoan xatoga yo'l qo'yilganda sekundometrist o'yinni to'xtatib, yuqorida ko'rsatilgan satrdagi qoidaga amal qilinishi mumkin.

13.7. Erkin to'p tashlash huquqigu ega bo'lgan jamoa o'yinchisi qo'lida to'p bilan to'p tashlashni bajarish uchun to'g'ri dastlabki holatni tanlaydi, lekin u to'pni yerga qo'yib va yana olishi yoki to'pni yerga urib va uni yana ilib olishi qat'iyman etiladi (13.1a).

13.8. Erkin to'p tashlashni bajarishdan avval hujum qilayotgan jamoa o'yinchilari raqiblar maydoni erkin to'p tashlash chizig'ini bosish yoki undan o'tishi man qilinadi (15.1).

Erkin to'p tashlash bajarilayotganida hujum jamoasi o'yinchilari darvozabon maydoni va erkin to'p tashlash chizig'i orasida bo'lishi mumkinemas, aks holda hakamlar o'yinchilarni to'g'ri joylashtirib (15.1), erkin to'p tashlashni hushtakdan so'ng bajarishga ruxsat beradi (15.3 b).

Hakam hushtagidan so'ng erkin to'p tashlash bajarilishida, bajarayotgan o'yinchi qo'lidan to'p chiqmasdan avval hujum o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'iga tegsa yoki undan o'tib ketsa, u holda erkin to'p tashlashni himoyadagi jamoa o'yinchilari tomonidan bajaradi.

13.9. Erkin to'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqib o'yinchilari orasidagi masofa 3 metrni tashkil qilishi shart. Ammo ularga o'z darvoza maydoni chizig'i bo'ylab joylashishga ruxsat beriladi.

Nazorat savollari:

1. Qo'l to'pi o'yinida qachon gol xisoblanadi?
2. Qo'l to'pi o'yinida qachon gol xisoblanmaydi?
3. Dastlabki to'p tashlash qoidasi qanday amalga oshiriladi?

4. Qo'l to'pi o'yinida yon chiziqdan to'pni tashlash qoidasi xaqida malumot bering.
5. Darvozabon tomonidan to'p tashlash qoidalari xaqida malumot bering.
6. Qo'l to'pida erkin to'p tashlashni bajarish qoidalari xaqida tushuncha bering.
7. Qo'l to'pida erkin to'p tashlash qaysi chiziqda amalga oshiriladi,

10-MAVZU: QO'L TO'PI MUSOBAQALARIDA OGOXLANTIRISH VA DISKVALIFIKATSIYA QILISH

REJA:

- 1.Qo'l to'pi o'yinida 7 metrli jarima to'pini otish.
- 2.Qo'l to'pida ogohlantirish va diskvalifikatsiya
- 3.Qo'l to'pida hakamlar.
- 4.Qo'l to'pida sekundamerist va sekretar.

14-qoida. 7 metrli jarima to'p otish

14.1. 7 metrdan jarima to'p otish belgilanadi, agar:

- a)butun maydon bo'ylab raqib jamoasi o'yinchilari yoki mas'ul shaxs tomonidan darvozani yaqqol ishg'ol qilish imkoniyati to'xtatilsa;
- b) yaqqol gol bo'lish vaziyatida taqiqlanmagan hushtak o'rin olsa;
- c) o'yinda ishtirok etmagan qandaydir shaxs tomonidan yaqqol darvoza olinish imkoniyati barbod bo'lsa (9.1 qoidadan tashqari). "Yaqqol darvoza olinish imkoniyati"ni belgilashni 8-tushuntirishga qarang.

14.2. Hujum qilayotgan jamoa o'yinchisi to'p va gavda nazoratini saqlab qolishsa ham 14.1 a qoidasini inobatga olmay 7 metrli jarima to'p otishni belgilashga zaruriyat yo'q, hatto o'yinchi keyinchalik yaqqol darvoza olinishi imkoniyatini yo'qotsa ham.

Hakamlar 7 metrli to'p tashlash yaqqol yuzaga kelganga to'liq ishonch hosil qilmaguncha, ya'ni 7 metrli to'p tashlash haqiqatdan asosli va zarur deb topilmagimga qadar o'yinni to'xtatishga shoshilmasligi kerak. Agar himoyachilar ruxsat etilmaydigan harakatlar bilan qoidani buzganligiga qaramay, hujum qilayotgan o'yinchi darvozani ishg'ol qila olsa, u holda bevosita 7 metrli jarima belgilashga hojat qolmaydi. Aks holda, agar o'yinchi haqiqatdan to'pni yoki qoida buzilishi sababli gavdani nazorat qilishni yo'qotsa, shuningdek, yaqqol darvoza olinishi atalmish imkoniyati barbod bo'lsa, u holda 7 metrli jarima to'p tashlash belgilanadi.

14.3. Hakamlar 7 metrli to'p tashlashni belgilashda taym-aut (2.2) olishlari shart.

14.4. 7 metrdan to'p otishni bajarish maydondagi hakam hushtagidan so'ng 3 soniya ichida bajariladi (13.1 a).

14.5. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqargunga qadar 7 metrdan to'p otish chizig'iga tegishi yoki undan o'tishi man etiladi (13.1 a).

14.6. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi yoki uning sheriklari to'p raqiblariga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegish huquqidan mahrum etiladi (13.1 a).

14.7. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi jamoa a'zolari to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqmasdan avval erkin to'p tashlash chizig'idan o'tishiga ruxsat etilmaydi. Aks holda, 7 metrli to'p otishni bajaruvchi jamoaga qarshi erkin to'p tashlash belgilanadi (13.1 a).

14.8. 7 metrli to'p otishni bajarishda raqib jamoa o'yinchilari erkin to'p tashlash chizig'i tashqarisida va 7 metrli to'p otish chizig'idan to'p otishni bajarayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqqunga qadar 3 metrdan kambo'lmagan masofada joylashishlari mumkin, aks holda, agar to'p darvozaga kirmasa, 7 metrli to'p otish qaytariladi.

14.9. Agar 7 metrli to'p otilgan to'p darvozaga kirmasa, otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqqunga qadar darvozabon belgilangan, ya'ni 4 metrli chiziqdan o'tib ketsa, to'p otish qaytariladi.

14.10. 7 metrli to'p otishni bajaruvchi o'yinchi qo'lida to'p bilan to'g'ri holatni tanlab, to'p otishga tayyor bo'lganda darvozabonni almashtirish man etiladi. Bunday holatda darvozabonni almashtirish uchun qilingan har qanday urinishlar, sportchiga xos bo'lmagan xulq tariqasida jazolanadi (8.4, 16.16 va 16.3 c).

15-qoida. To'p tashlashni (dastlabki yon chiziqdan darvozabon tomondan va 7 m) bajarishga umumiy tavsiyalar

15.1. To'p otishni bajarishdan avval to'p o'yinchining qo'lida bo'lishi kerak.

Barcha o'yinchilar to'p otishda o'zlariga taalluqli joyda joylashishlari shart. To'p otayotgan o'yinchining qo'lidan to'p chiqarilishga qadar o'yinchilar o'z joylarida bo'lishi lozim (faqat 10.3-2 satrda ko'rsatilgan holatdan tashqari).

Noto'g'ri joylashgan dastlabki holat hakamlar tomonidan tuzatilishi lozim (13.8-2 satr va 15.7 qarang).

15.2. Darvozabondan tashqari barcha to'p tashlashni bajaruvchi o'yinchilarning bir oyog'i doimo yordam bo'lishi shart (13.1 a). Ikkinchi oyog'ini yerdan ko'tarib va uni yerga qo'yishi mumkin.

15.3. O'yin davom etishga hakam tomonidan hushtak beriladi:

- a) doimo dastlabki (10.3) yoki 7 metrli (14.4) to'p tashlashda;
- b) yon chiziqdan, darvozadan yoki erkin to'p quyidagi holatlarda:

- taym-autdan so'ng o'yinni davom ettirish uchun;
- 13.4 qoidaga binoan, erkin to'p tashlashdan so'ng o'yinni davom ettirish uchun;

- to'p tashlash kechiktirilsa;
- noto'g'ri holatda joylashishni tuzatgandan so'ng;
- og'zaki tanbeh yoki ogohlantirishdan so'ng.

To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi hakam hushtagidan so'ng to'pni 3 soniya mobaynida o'yinga kiritishi shart (13.1 a).

15.4. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi qo'lidan to'p chiqsa, to'p tashlash bajarilgan hisoblanadi (12.2 qoidaga qarang). To'p tashlashni bajarishda o'yinchi o'z sheriklariga qo'ldan-qo'lga to'pni uzatishi mumkin emas, sheriklari umuman to'pga tegishga huquqi yo'q (13.1 a).

15.5. To'p tashlashni bajaruvchi o'yinchi to'p tashlangandan so'ng u boshqa o'yinchiga yoki darvozaga tegmasdan avval to'pga tegishi mumkin emas (13.1 a).

15.6. Dastlabki yon chiziqdan yoki erkin to'p tashlashda himoyachi jamoa o'yinchilari noto'g'ri joylashganligi tufayli hujum o'yinchilariga noqulaylik keltirmasa, u holda hakamlar himoyachilarning noto'g'ri, joylashishini to'g'irlashi shart emas. Agar bunday holatdan himoyachi jamoa ustunlikka ega bo'lsa, o'yinchilarning joylashishi to'g'rilanadi (15.3 b).

Agar himoyadagi jamoa o'yinchilarining birortasi noto'g'ri joylashishiga qaramasdan hakam to'p tashlashni bajarishga hushtak bersa, u holda o'yinchilar o'yinni davom etishga to'la haqlidir.

To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqiblar, yaqin turib unga to'p tashlashni bajarishga xalaqit qilib, to'p tashlashni kechiktirilsa yoki boshqa xatolarga yo'l qo'ysa, u ogohlantiriladi. Bu holat yana qaytarilsa, u o'yindan chetlatilishi shart (16.1 s va 16.3 h).

16-qoida. Jazolash

Ogohlantirish:

16.1. Quyidagi holatlarda ogohlantirish mumkin:

- a) raqibga nisbatan (8.3 qoidadan tashqari) qoidani buzsa (5.5 va 8.2);
- b) raqib to'p tashlashni bajarishida unga qarshi rad harakati qilinsa (15.7);
- c) o'yinchi va rasmiy shaxsning sportchiga xos bo'lmagan xulqi (8.4).

Izoh: har bir o'yinchi faqat bir marta ogohlantiriladi, jamoa esa 3 martadan ortiq ogohlantirilmaydi. 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi keyinchalik ogohlantirish olishi mumkin emas.

16.2. Aybdor o'yinchi yoki rasmiy shaxsni ogohlantirilganda hakamlar sariq "kartochka" bilan qo'lini yuqori ko'tarib ogohlantiradi va bu holatni sekretar (sekundometrist) qayd etadi (13-jest, sariq kartochka o'lchami 9x12 sm).

O'yindan chetlatish.

16.3. O'yindan (2 daqiqaga) chiqarish quyidagi hollarda qo'llaniladi:

- a) o'yinchilar almashishi yoki noto'g'ri o'yin maydoniga chiqish (4.5-6);
- b) jazolangan o'yinchi o'yin qoidasini buzishni yana takrorlasa;
- c) maydonda yoki maydon tashqarisida o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchir;
- d) jamoaning rasmiy shaxslaridan birortasi sportchiga xos bo'lmagan xulq holati takrorlansa, shuningdek, birortasi 16.1 d (8.4) qoidasiga binoan ogohlantirilgan bo'lsa;
- e) raqiblar jamoasi erkin to'p tashlash huquqiga ega bo'lganda to'pni joyida qoldirish talablariga rioya qilinmasa (13.5);
- f) to'p tashlashni bajaruvchi raqibga nisbatan takroriy qoida buzilishiga yo'l qo'yilsa (15.7);
- g) o'yinchi yoki rasmiy shaxsni o'yin vaqtida diskvalifikatsiya qilinishi sababli (16.8, 2-satr);
- h) 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, to'xtatilgan o'yin davom etmasdan o'yinchining sportchiga xos bo'lmagan harakati uchun (16.12).

Izoh: b, s va d bandlar talablariga qaramay, odatda o'yindan chetlatishga qoida buzish qaytarilsa yoki sportchiga xos bo'lmagan xulq.

Agar hakamlar o'yinda yo'l qo'yilgan qoida buzish darhol o'yindan chetlatilishiga asos bo'ladi deb hisoblasa, yuqoridagi b, s va d bandlarini e'tiborga olmasdan, o'yinchini o'yindan chetlatishi mumkin. Shuningdek, bu holat jamoaning rasmiy haxsiga, hatto u oldin ogohlantirilmagan bo'lsa ham qo'llaniladi.

Jamoaning rasmiy vakiliga 2 daqiqali jazo belgilansa (16.3 b), bunday holatda rasmiy vakil o'z joyida qolib, o'z vazifasini bajaradi, jamoa tarkibi esa bir o'yinchiga kamaytiriladi.

16.4. Hakamlar taym-aut e'lon qilingandan so'ng taalluqli jest (14-jest) ikki barmoqlarini to'g'irlab qo'lini yuqori ko'tarib, aybdor o'yinchiga ko'rsatadi, sekretar (sekundometrist) bu holni qayd etadi.

16.5. O'yindan chetlatish har doim 2 daqiqali bo'lib, ushbu o'yinchini uchinchi marta o'yindan chetlatish diskvalifikatsiyaga olib keladi (16.6 d).

O'yindan chetlatilgan o'yinchi, chetlatilgan vaqt mobaynida o'yinda ishtirok etishiga ruxsat berilmaydi. Jamoa uning o'rniga boshqa o'yinchini maydonga chiqarishi man etiladi.

O'yindan chetlatish vaqti hakam tomonidan o'yinni davom ettirishga berilgan hushtagidan so'ng boshlanadi.

O'yinning birinchi yarmida 2 daqiqa o'yindan chetlatish vaqti tugamasa, qolgan vaqt o'yinning ikkinchi yarmida o'tiladi. Bu qoida o'yinga qo'shimcha vaqt belgilanganda ham o'z kuchini saqlab qoladi.

Diskvalifikatsiya.

16.6. Diskvalifikatsiya qilinishi shart:

a) agar o'yinda ishtirok etishga huquqi bo'lmagan o'yinchi o'yin maydoniga chiqsa (4.3);

b) sportchiga xos bo'lmagan holat uchinchi marta qaytarilsa (yoki takrorlansa) va jamoaning mas'ul shaxslaridan birortasi (16.3 d, 8.4) qoidaga binoan avval 2 daqiqa o'yindan chetlatishga jazolangan bo'lsa;

c) raqiblar sog'lig'iga xavfli qoida buzarlikka yo'l qo'yilsa (8.5);

d) o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsi tomonidan o'yin maydonida yoki o'yin tashqarisida sportchiga xos bo'lmagan qo'polli uchun;

e) o'yindan tashqari, shuningdek, o'yin oldidan yoki tanafius vaqtida o'yinchi tomonidan hujum qilinsa (8.7, 16.1 b, d);

f) mas'ul shaxs tomonidan hujum qilinsa (8.7);

j) bir o'yinchini uchinchi marta o'yindan chetlatilsa (16.5);

h) tanaffus vaqtida o'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan sportchiga xos bo'lmagan holat takrorlansa (16.3 d).

16.7. Taym-aut e'lon qilingandan so'ng hakamlar ayblanuvchi o'yinchi yoki jamoa vakilini diskvalifikatsiya qilish uchun qizil kartochka yordamida qo'lini yuqori ko'taradi (13-jest; qizil kartochka o'lchami taxminan 9x12 sm). Bu holatni bevosita sekretar (sekundometrist) qayd etadi.

16.8. Diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi yoki jamoaning rasmiy shaxsidarhol maydonni va zahira hududini tark etishi shart. Bundan so'ng o

o'yinchi jamoaning rasmiy shaxsi jamoa bilan hech qanday aloqada bo'lishga ruxsat etilmaydi. Diskvalifikatsiya holati o'yinchi yoki jamoaning rasmiy vakili uchun ushbu o'tkazilayotgan o'yin oxirigacha amal qilinadi.

O'yinchi yoki jamoa rasmiy vakili o'yin davomida diskvalifikatsiya qilinsa, har doim o'zi bilan 2 daqiqali o'yindan chetlatishni ergashtirib keladi. Bu, jamoa tarkibi son jihatdan bir o'yinchiga qisqaradi degani (16.3 h). Agar o'yinchi 16.12 qoidaga binoan diskvalifikatsiya qilingan bo'lsa, maydondagi o'yinchilar sonining qisqarishi 4 daqiqaga cho'zilishi mumkin.

O'yinchi yoki jamoa vakili diskvalifikatsiya qilinishi jamoa tarkibini kamayishiga olib keladi (16.13 va boshqa), ammo 2 daqiqali chetlatish vaqti tugaganidan so'ng o'yinchilar tarkibini to'ldirish mumkin.

Diskvalifikatsiya, odatda, o'yin oxirigacha amal qilinadi. U hakamlar tomonidan asosli echim qabul qilishlarini talab etadi.

O'yinchi yoki mas'ul shaxs tomonidan qo'pol, sportchiga xos bolmagan xulq (16.6 d), hujum sababli diskvalifikatsiya (16.6 f-j)dan boshqa holatlardagi diskvalifikatsiya o'yindan so'ng o'z kuchini yo'qotadi. Diskvalifikatsiya uchrashuv bayonnomasida qayd qilinishi lozim (17.11).

O'yindan haydash.

16.9. O'yindan haydashga qaror qilinadi:

Butun o'yin davomida (16.13 va 2.6) maydonda yoki maydon tashqarisida o'yinchi tomonidan "jismoniy zo'rlik" qilib hujum qilinsa (8.7).

16.10. Hakamlar taym-aut belgilagandan so'ng o'yindan haydaluvchi aybdor o'yinchiga, yuqorida ikki qo'li kesishgan ishora yordamida (15-jest) ko'rsatiladi, bu holatni sekretar (sekundometrist) tomonidan qayd etiladi.

16.11. O'yindan haydaliş har doim o'yin vaqtining oxirigacha amal qiladi va jamoa o'yinni o'yin mobaynida bir o'yinchiga kam bo'lib davom etadi.

O'yindan haydalgan o'yinchi boshqa o'yinchi bilan almashtirilishi mumkin emas va u darhol o'yin maydonini, shuningdek, zahira hududini tark etishga majbur. Shundan so'ng unga jamoa bilan har qanday aloqa qilishi man etiladi.

Hakamlar tomonidan o'yindan haydash holati rahbariyatga tushuntirilib, uchrashuv bayonnomasida qayd qiladilar.

Bir xil vaziyatda bir necha xato qilish.

16.12. Agar jamoaning o'yinchisi yoki mas'ul vakili o'yin davom ettirishdan avval bir vaqtda bir va undan ortiq qoida buzilishiga yo'l qo'ysa va ular har xil jazoga loyiq bo'lsa, odatda, eng qat'iy jazo qo'llaniladi. Bunday holatlarda qoida buzilishning o'yinchiga nisbatan "jismoniy zo'rlik" qilib hujum qilish hisoblanadi. Ammo, maydondagi jamoa tarkibini 4 daqiqaga kamaytirish holatlari ham mavjud:

a) agar 2 daqiqaga o'yindan chetlatilgan o'yinchi, o'yin davom ettirilmagunga qadar sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun ayblansa, u holda unga yana qo'shimcha 2 daqiqali chetlatish belgilanadi (16.3 h). Agar qo'shimcha o'yindan chetlatilish ushbu o'yinchi uchun uchinchi bo'lsa, unda o'yinchi diskvalifikatsiya qilinadi;

b) agar diskvalifikatsiya qilingan o'yinchi (to'g'ridan-to'g'ri yoki uchinchi marta chetlatilishga bog'liq) o'sha zahoti, ya'ni o'yin davom ettirilmasdan oldin sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun aybdor deb topilsa, u holda jamoaga jazo belgilanadi va jamoa tarkibi 4 daqiqa mobaynida maydonda qisqartiriladi;

c) agar 2 daqiqaga o'yindan chetlatish e'lon qilingan o'yinchi o'yin davom ettirilishiidan oldin qo'pol, sportchiga xos bo'lmagan xulqi uchun ayblansa, u holda o'yinchi diskvalifikatsiya (16.6 d) qilinadi. Bu barcha jazolar maydonda jamoa tarkibining 4 daqiqa ichida o'yinchilarning qisqartirilishiga olib keladi (16.8, 2);

d) agar diskvalifikatsiya e'lon qilingan o'yinchi (to'g'ridan-to'g'ri yoki uchinchi marta chetlatilishga bog'liq) o'yin davom etishiga qadar qo'pol, sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun ayblansa, u holda jamoa ham jazolanadi va maydondagi jamoa tarkibi 4 daqiqa mobaynida qisqartiriladi.

O'yin vaqti tugagandan so'ng qoida buzilishi.

16.13. 16.1, 16.3, 16.6 va 16.9 qoidalaridagi xatolar o'yin davomida yo'l o'yilgan xatolar jumlasiga kiradi. "O'yin davomi" tushunchasi qo'shimcha vaqt va taym-autni o'z ichiga oladi (faqat taymlar orasidagi tanaffusdan tashqari 2.8 qarang).

Sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq yoki o'yinchi hamda jamoaning mas'ul shaxsi tomonidan (o'yin o'tkazilayotgan inshootda, o'yin vaqti tugaganiga qaramay) "jismoniy hujum" quyidagicha jazolanadi:

O'yindan avval:

a) sportchiga xos bo'lmagan xulq uchun- ogohlantiriladi (16.1 d);

b) sportchiga xos bo'lmagan qo'pol xulq yoki "jismoniy hujum" uchun diskvalifikatsiya qilinadi (16.6 d-f), lekin jamoaga o'yinni (12 o'yinchi va 4 mas'ul vakil) boshlashga ruxsat beriladi.

17-qoida. Hakamlar

17.1. Har bir o'yinga ikki teng huquqli hakamlar tayinlanadi. Ularga sekondometrist va sekretar yordam beradi.

17.2. Hakamlar o'yinchilarning musobaqa o'tkazish joyiga kelgandan to ketgunlariga qadar xulqini nazorat qiladi.

17.3. Uchrashuvdan avval hakamlar o'yin maydoni, darvoza va to'p holatlarini tekshirib, qaysi to'p bilan o'ynashni hal qiladi (1 va 3.1).

Shuningdek, hakamlar ikki jamoaning formasi qoidaga mosligini tekshiradi. Ular o'yinchi va mas'ul vakillarning son jihatdan zahira hududida qoida talabiga binoan joylashishini va uchrashuv bayonnomasida jamoaning mas'ul vakili dastxatlari mavjudligini nazorat qiladi. Barcha kamchiliklar darhol bartaraf etilishi lozim (4.1-2 va 4.7-9).

17.4. Hakamlarning biri, ikkinchisi va ikki jamoa sardori ishtirokida qur'a tashlash o'tkaziladi (10.1).

17.5. O'yin boshlanishidan avval hakamlarning biri dastlabki to'p tashlash huquqini qo'lga kiritgan jamoa orasida joylashadi. Bunday holat "maydondagi hakam" deb ataladi.

Maydondagi hakam dastlabki to'p tashlash uchun hushtak berib o'yinni boshlaydi (10.3).

To'pga egalik qilayotgan jamoa to'pni raqiblarga oldirib qo'ygan zahoti bu hakam darhol himoya qiluvchi jamoa darvozasining kesib o'tgan yuza chiziq ortiga o'tib joylashadi.

Ikkinchi hakam o'yin boshlanishidan avval o'yin boshlanishida himoya qiluvchi jamoa darvozasini kesib o'tuvchi yuza chiziq ortida joylashadi. Bu holat "darvoza chizig'ini kuzatuvchi" hakam deb ataladi. Himoyadagi jamoa to'pni yo'qotganda u maydondagi hakam hisoblanadi.

Hakamlar o'yin davomida vaqti-vaqti bilan maydon tomonlari bilan almashib turishlari lozim.

17.6. Odatda, butun o'yinni tayinlangan hakamlar o'tkazishlari lozim.

Ular o'yin davomida o'yin qoidasiga rioya qilishni nazorat qilib, yo'lqo'yilgan xatolar uchun darhol o'yinchilarni jazolaydilar (13.2 va 14.2).

Agar hakamlaming biri uchrashuvni tugata olmasa, u holda ikkinchi hakam bir o'zi o'yinni davom ettiradi (JGF va qit'a musobaqalarida uchraydigan bunday holatda taalluqli musobaqa Nizomiga binoan yechimi topiladi).

17.7. Agar ikki hakam bir jamoa tomonidan qoida buzilganini qayd etsada, har xil fikrga ega bo'lsa, u holda jamoani jazolashda qat'iyrog'i qo'llaniladi.

17.8. Agar ikki hakam xatoga yo'l qo'yilganini qayd etsa, yoki to'p o'yin maydonidan chiqib ketganda, hakamlar to'pni qaysi jamoa o'yinga kiritishi to'g'risida har xil fikrga ega bo'lsa, u holda ular darhol birgalikda maslahatlashib, bir yechimni qabul qiladi. Agar ular bir yechimga kela olmasa, u holda aydondagi hakam yechimi qo'llaniladi. Bunday holatda taym-aut shart.

Hakamlar bir-biri bilan maslahatlashib olgandan so'ng kerakli jest ko'rsatilib hushtakdan so'ng o'yin davom ettiriladi (2.8 f, 15:3 b).

17.9. Gollar hisobiga ikkala hakam barovar javobgardirlar.

Undan tashqari, ular ogohlantirish, chetlatish, diskvalifikatsiya va umuman o'yindan haydalishlarni ham qayd etadilar.

17.10. Ikki hakam o'yin vaqtini nazorat qilishga javobgar. Vaqtini to'g'riligini belgilashdagi kelishmovchiliklarni hakamlar birgalikda hal qilishadi (2.3 qoidaga qarang).

17.11. O'yindan so'ng bayonnomani to'g'ri to'ldirilishga javobgarlik hakamlar zimmasiga yuklatiladi.

17.12. O'yindan haydash (16.11) va diskvalifikatsiya (16.8 qoida, 4-satr) bayonnomada qayd etilishi shart.

17.13. "Dalil"larga asoslanib yoki hodisani baholash asosida hakamlar tomonidan qabul qilingan echim - qat'iy qaror hisoblanadi.

Agar qabul qilingan qaror qoidaga zid bo'lsa, u holda yozma ravishda norozilik bildirish mumkin.

Hakamlarga o'yin davomida faqat jamoaga taalluqli rasmiy vakil murojaat qilishga haqlidir.

17.14. Hakamlarga o'yinni vaqtida to'xtatish yoki umuman to'xtatish huquqi beriladi.

O'yinni umuman to'xtatishga qaror qilishdan avval uni davom ettirish uchun barcha imkoniyatlardan foydalanish zarur.

18-qoida. Sekundometrist va sekretar (vaqt belgilovchi hakam, kotib)

18.1. Odatda, sekundometrist o'yin vaqtini, taym-autni va chetlatilgan o'yinchi jarima vaqtini nazorat qiladi.

Shunday qilib, sekretar asosan o'yinchilar ro'yxatini tekshirib, uchrashuv bayonnomasini yurgizadi, o'yinga chiquvchi o'yinchi kech qolib kelgan va o'ynashga huquqi bo'lmagan o'yinchilarni nazorat qiladi.

Jamoa zahira hududidagi o'yinchi va rasmiy shaxslarning miqdorini o'yinga kirishi va chiqishlarini, shuningdek, birgalikda mas'uliyatlarni taqsimlab nazorat qiladi.

Odatda, zaruriyat bo'lganda, faqat sekundometrist o'yinni to'xtatishi mumkin.

18.2. Vaqt ko'rsatuvchi elektr tablo yo'q bo'lgan holda sekundometrist jamoalar mas'ul shaxslariga, o'ynalgan vaqt yoki o'yin tugashiga qolgan vaqt, ayniqsa, taym-aut vaqtida axborot berib turishi lozim.

Agar, avtomatlashgan elektr signal bo'lmagan holatda o'yinning birinchi taymi va o'yin tugaganligi uchun beriladigan signal javobgarligini sekundometrist o'z zimmasiga oladi (2.3 qoidaga qarang).

Agar elektr tablo, shuningdek, o'yindan chetlatish to'g'risida axborot bera olmasa, bunday holatda sekundometrist oldindan tayyorlangan kartochka chetlatilgan o'yinchi raqamini va chetlatish vaqti tugashini ko'rsatadi.

Hakamlik jestlari.

Erkin to'p yoki yon chiziqdan to'p tashlashni belgilashda hakamlar darhol to'p tashlash yo'nalishini ko'rsatuvchi jestni ko'rsatishim-(7 yoki 9-jest).

Agar shunga zaruriyat tug'ilsa, hakamlar albatta jestdan foydalanishi lozim (ya'ni, o'yinchiga shaxsiy jazo belgilashda (13-15-jestlar).

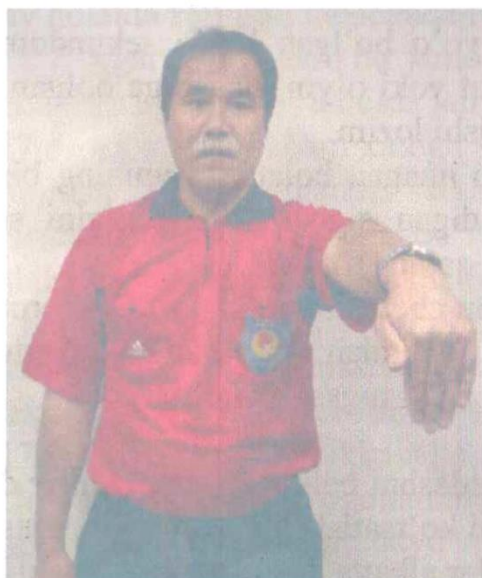
Agar erkin to'p tashlash yoki 7 metrli jarima to'p tashlash belgilash sababli tushunarli bo'lishi uchun 1-6 va 11-jestlarni qo'llash maqsadga muvofiqdir (ammo, 11-jest sust o'yin 18-jesti uchun erkin to'p tashlash holatlarida doim qo'llaniladi).

Zarur sharoitda albatta 12, 16 va 17-jestlar qollaniladi

Hakamlar zarur deb hisoblaganda 8, 10 va 18-jestlardan foydalanadi.

Jestlar ko‘rinishi

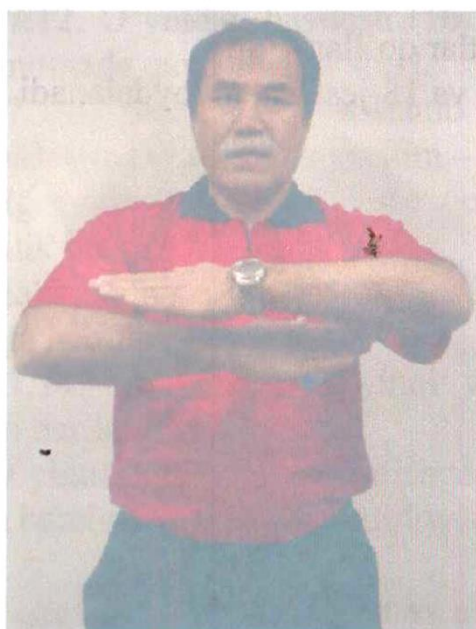
1. Darvoza maydoni chizig‘idan o‘tish (bosish).



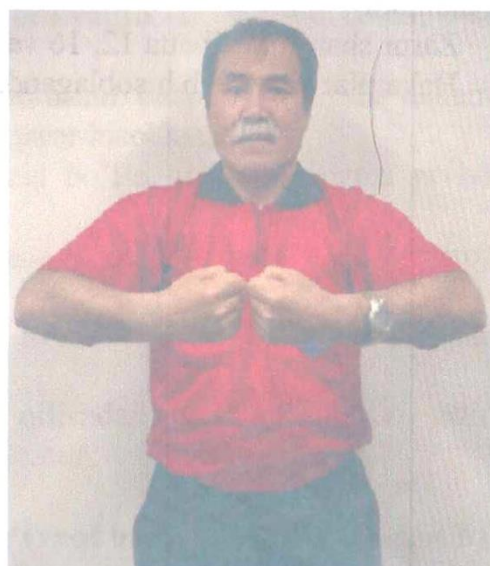
2. To‘pni yerga urib olib yurishdagi xato



3. To‘p bilan 3 qadamdan ortiq yurish yoki to‘pga 3 soniyadan ortiq egalik qilish



4. Ushlab qolish yoki itarib yuborish



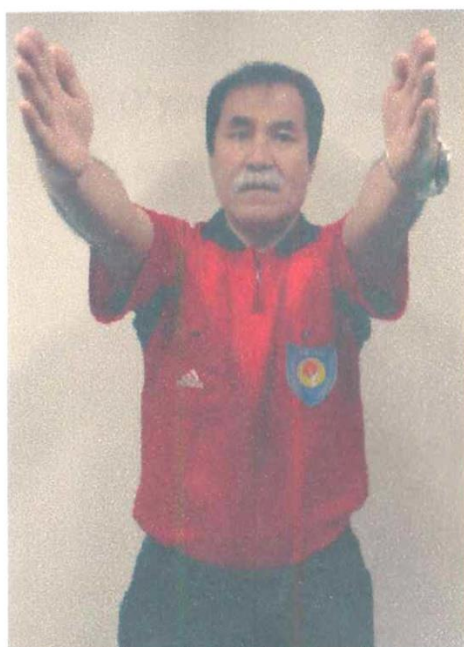
5. Zarba



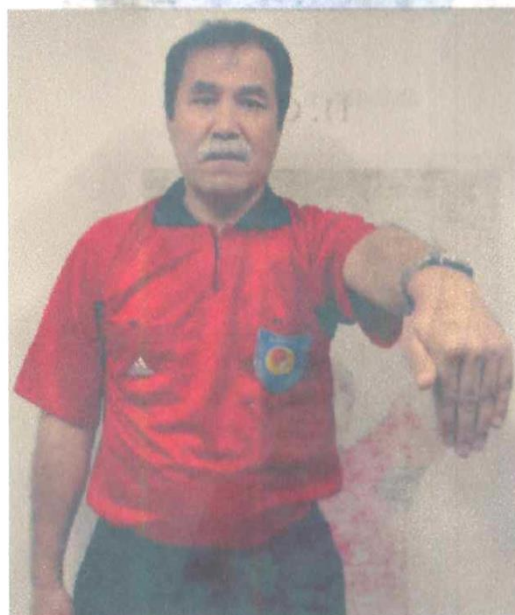
6. Hujumchi xatosi



7. Yon chiziqdan to'p tashlash
tarafini ko'rsatish



8. Darvozabonning to'p tashlashi



9. Erkin to'p tashlash tarafini ko'rsatish



10. 3 metrli masofaga rioya qilmaslik



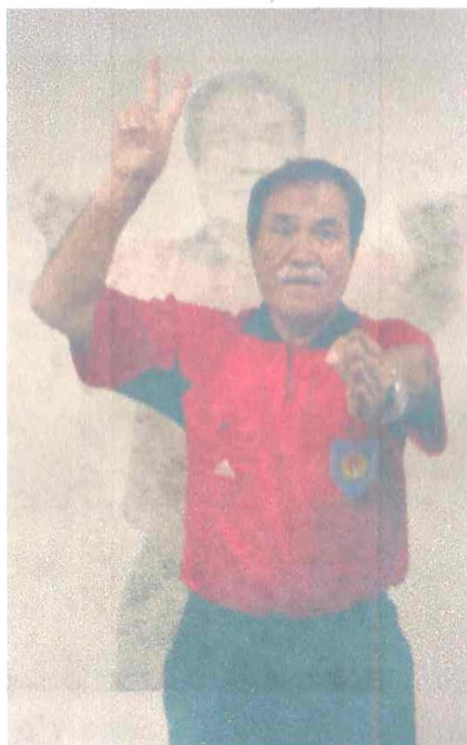
11. Gol



12. Ogohlantirish (sariq kartochka), diskvalifikatsiya (qizil kartochka)



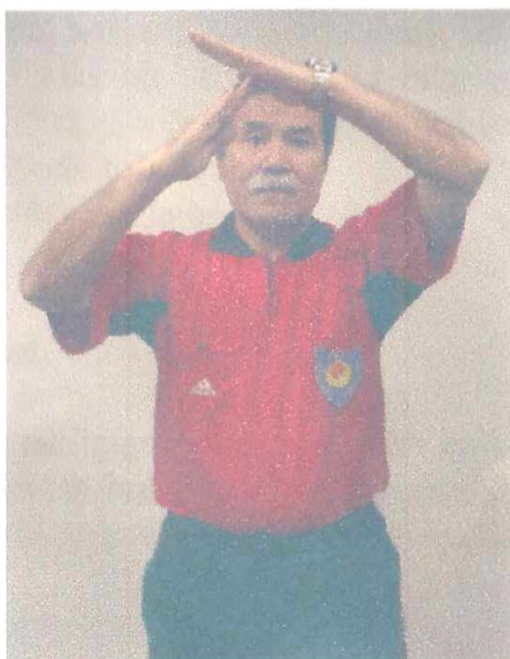
13. Chetlatish (2 daqiqa)



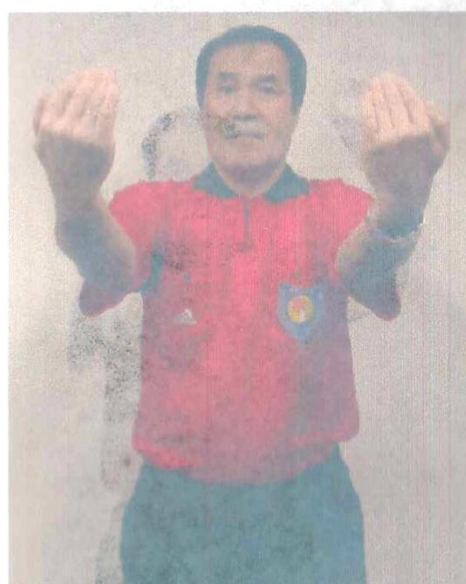
14. O'yindan umuman chetlatish



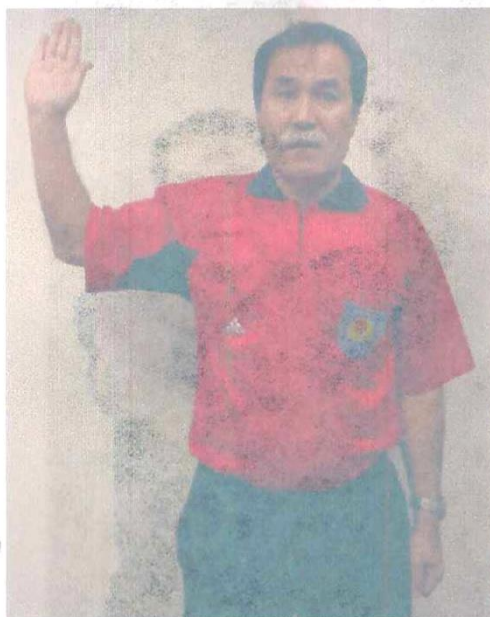
15. Taym-aut



16. Jamoaning ikki mas'ul shaxs-lariga taym-aut vaqtida maydonga chiqishga ruxsat berish



17. Sust o'yinni ogohlantirish



Nazorat savollari:

1. 7 metrli jarima to'pi qanday holatlarda hakamlar tomonidan beriladi?
2. 7 metrli jarima to'pini bajarayotganda qanday qoidalarga rioya qilish zarur?
3. To'p tashlashni bajarayotgan o'yinchiga raqiblar to'sqinlik qilsalar hakamlar tomonidan qanday jazo qo'llaniladi?
4. Gandbolda o'yinchi qachon ogohlantiriladi?
5. Aybdor o'yinchi yoki rasmiy shaxsga nisbatan xakam qanday tartibda ogohlantiriladi?
6. Qo'l to'pi o'yinidan 2 daqiqaga chiqarish qaysi holatlarda qo'llaniladi?
7. O'yinchi 2 daqiqali jazoni 3 marta takrorlasa, hakam tomonidan qanday chora qo'llaniladi?
8. O'yinchi qay holatlarda diskvalifikatsiya bo'ladi?
9. O'yinchi yoki jamoa vakili diskvalifikatsiya qilinganda hakam tomonidan jamoaga nisbatan qanday jazo qo'llaniladi?
10. Qo'l to'pida qachon 4 daqiqali jazo qo'llaniladi?
11. Har bir o'yinda nechta teng xuquqli hakam bo'ladi?
12. Hakamlar o'yindan oldin qanday tayyorgarlikni amalga oshirishlari lozim?
13. Hakamlarga o'yin davomida kimlar murojaat qila oladilar?
14. Hakamlarga qanday xuquq berilgan?
15. Qo'l to'pida sekundamerist qaysi xolatlarni nazorat qiladi?

11-MAVZU: MUSOBAQALARNI TASHKIL ETISH VA O'TKAZISH REJA:

- 1.Qo'l to'pida musobaqa turlari.
- 2.Musobaqa o'tkazish tizimlari.
- 3.Musobaqa nizomi.

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'pi sportini ommaviy rivojlantirishga yordam beradi. Gandbolchi o'yinlarda muntazam qatnashmay turib yuqori natijalarga erisha olmaydi. Musobaqalar musobaqa qatnashchilarining va umuman jamoaning 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 qat'iylikni talabga erishish yo'lidagi iroda kuchini, jamoa, tuman, shahar, viloyat, qolaversa, mamlakat oldidagi mas'uliyat hissini tarbiyalaydi. O'yinchilarning emotsional keskinligi gandbolchilarning 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 musobaqlarga bo'lish mumkin.

O'zbekiston Respublikasi sport ishlari vazirligi tomonidan tasdiqlangan sport tasnifi talablariga muvofiq tashkil etiladigan hamda natijalariga ko'ra golib va chempion degan nom beriladigan musobaqalar asosiy musobaqlarga 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.

Birmchilik 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 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 uchrashuvlar 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 ochilish yoki yopilish kunlariga rejalashtiriladi.

Musobaqalarni rejalashtirish.

Gandbol musobaqalarini rejalashtirish markazlashtirilgan tarzda amalga oshiriladi. O'zbekiston Respublikasi Madaniyat va sport ishlari vazirligi barchaidoralar va sport tashkilotlari bilan kelishib, musobaqalarning taqvim rejasini ishlab chiqadi.

O'zbekiston Gandbol Federatsiyasining viloyat, tuman 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.

Musobaqa 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-ustun).

Vertikal chiziqlarning tagi va ustiga, tagidan boshlab ishtirok etuvchi jamoalarning umumiy soniga yaqin toq sonigacha, chapdan o'ngga qarab bittadan ustun tashlab jamoalarning raqamlari yoziladi (1-jadval). Bu raqamlar vertikal

chiziqlarining o'ng va chap tarafiga qatnashuvchi jamoalarni yozishga dastlabki raqam bo'lib xizmat qiladi.

1-jadval

6 jamoaga taqvim tuzisli

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
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

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 chiziqlarining 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 misolimizda 1-6 bilan).

Ikkinchi usul: Bu oddiy usul o'yin jarayonida maydon almashtirish hech 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 ketma-ket boshqa raqamlar ikkinchi ustunga yoziladi.

Keyingi taqvim kunlarda raqamlarni, birinchi raqamni bir joyda, ya'ni oldingi joyda qoldirib, soat strelkasiga qarama-qarshi boshqa raqamlar siljiriladi. Agar musobaqaga 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-kun	2-kun	3-kun	4-kun	5-kun	6-kun	7-kun
1-0	1-3	1-4	1-5	1-6	1-7	1-0
0-3	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 vaqtni aniqlash uchun umumiy o'yinlar hisobini o'tish kerak. Bu quyidagi formula bilan aniqlanadi:

$$M = \frac{K(K - 1)}{2}$$

M = o'yinlar soni;

K - musobaqada qatnashuvchi jamoalar soni.

O'yin jadvalini tuzishda taqvim bo'yicha o'yin kunlari orasidagi 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 olishiga yetarli bo'lishi kerak.

Yutqazgandan so'ng o'yindan chiqib ketish tizimi.

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 jamoalarning 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, ($2^2=4$; $2^3=8$; $2^4=16$; $2^5=32$ va hokazo), bunday hollarda hamma jamoalar uchrashuvni birinchi davrada boshlaydilar. Agar qatnashuvchi jamoalar soni 2" darajasiga teng bo'lmasa, u holda ikkinchi davraga qolgan jamoalar soni 2" 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:

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

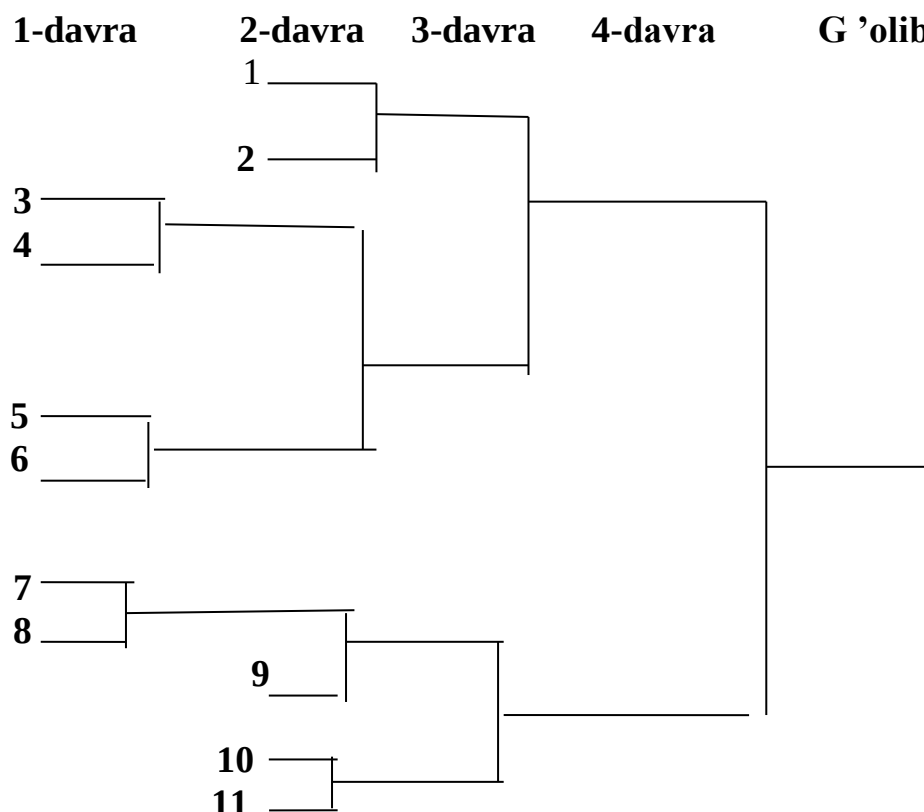
K - birinchi kundan o'yinga qatnashadigan jamoalar soni;

M - musobaqaga qatnashuvchi jamoalar soni;

2^n - qatnashuvchi jamoalar soniga eng yaqin 2 sonining darajasi. Masalan: o'yinga qatnashuvchi jamoalar soni 11. Shu songa setka tuzish zarurdir. Buning uchun 11 ga eng yaqin 2^n darajasi olinadi. Bu son $2^4 = 16$ 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-darajasidan qo'shiladigan jamoalar soni toq bo'lsa, setkaning yuqorisiga qaraganda pastga bir jamoani ko'p qo'yamiz.

11 jamoaga setka tuzish



Yutqazgandan so'ng chiqib ketish tizimining yutug'i shundan iborat; 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.

1-o'rin - final g'olibi.

2-o'rin - finalda mag'lubiyatga uchragan jamoa.

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

Musobaqa Nizomi.

Sovrinli o'rinlar, shuningdek, musobaqada qatnashuvchi jamoalar yoki jismoniy tarbiya jamoalari (natijalar klublar bo'yicha hisobga olinganda) egallaydigan barcha keyingi o'rinlar aniqlanadigan biron-bir rasmiy musobaqa o'tkazishdan avval musobaqa haqidagi Nizom tuzilgan bo'lishi kerak. Bu Nizom gandbol federatsiyasi yoki musobaqani o'tkazuvchi boshqa birortashkilot tomonidan tasdiqlanadi.

Musobaqa haqidagi Nizom katta yuridik kuchga ega bo'lgan hujjatdir. Unda asosiy tashkiliy va texnik shart-sharoitlar aniq bayon qilingan bo'ladi.

Nizom o'quv-mashq ishlarining mazmunini belgilab beradi, chunki jamoalarning tashkiliy-uslubiy tayyorgarligi bo'lajak musobaqalarning xususiyatlarini hisobga olgan holda o'tkaziladi. Musobaqada qatnashuvchi jamoalarning tayyorgarlik ko'rishi uchun 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 mazkur musobaqa uni o'tkazayotgan tashkilotning obro'siga putur yetkazadi va keraksiz nizolaeni keltirib chiqaradi, xolos.

Musobaqa Nizomida quyidagi masalalar aks ettirilgan bo'lishi kerak:

1. O'tkazilayotgan musobaqaning maqsadi va vazifalari.
2. Musobaqaning kim tomonidan o'tkazilayotgani (federatsiya, tashkiliy qo'mita va hokazolar).
3. Musobaqa o'tkazish muddatlari va shartlari.
4. Musobaqaga qo'yiladigan jamoalar soni va nomi, «zayavka»ga kiritiladigan qatnashchilarning maksimal miqdori.
5. Musobaqa o'tkaziladigan o'yin tizimi (davrali - bir yoki ikki davrali, mag'lubiyatdan keyin o'yindan chiqib ketiladigan, aralash tizim).
6. Hisobga olish tizimi va jamoalarning (natijalar klublar bo'yicha hisoblanganda) egallagan o'rinlarini aniqlash tartibi.
7. Musobaqaning alohida shartlari (qanday hollarda o'yinda qo'shimcha vaqt belgilanishi va uniAg 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 hokazolar).
8. Jamoalarni va musobaqa qatnashchilarini rasmiylashtirish tartibi, shakli, o'yinchilarning talabnomalar berish va qayta talabnoma berish muddati.
9. Musobaqalarni olib boradigan hakamlar hay'atining nomi.
10. 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.
11. O'yinchilarni intizomni buzganligi uchun jamoalarning javobgarligi hamda maydon (sport zal) va klublar ma'muriyatining o'yin o'tkazish vaqtida tartib saqlanishi uchun javobgar bo'lishi.
12. Musobaqa o'tkaziladigan joylar va ularga qo'yiladigan talablar.
13. G'oliblarni mukofotlash hamda oxirgi o'rinlarni egallagan jamoaning yoki jamoalarning keyingi xuddi shunday musobaqada qatnashish shartlari.

AMALIY MASHG'ULOTLARNING TEXNOLOGIK MODELI

1-MAVZU. Voleybol o'yinida holat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni mustahkamlash

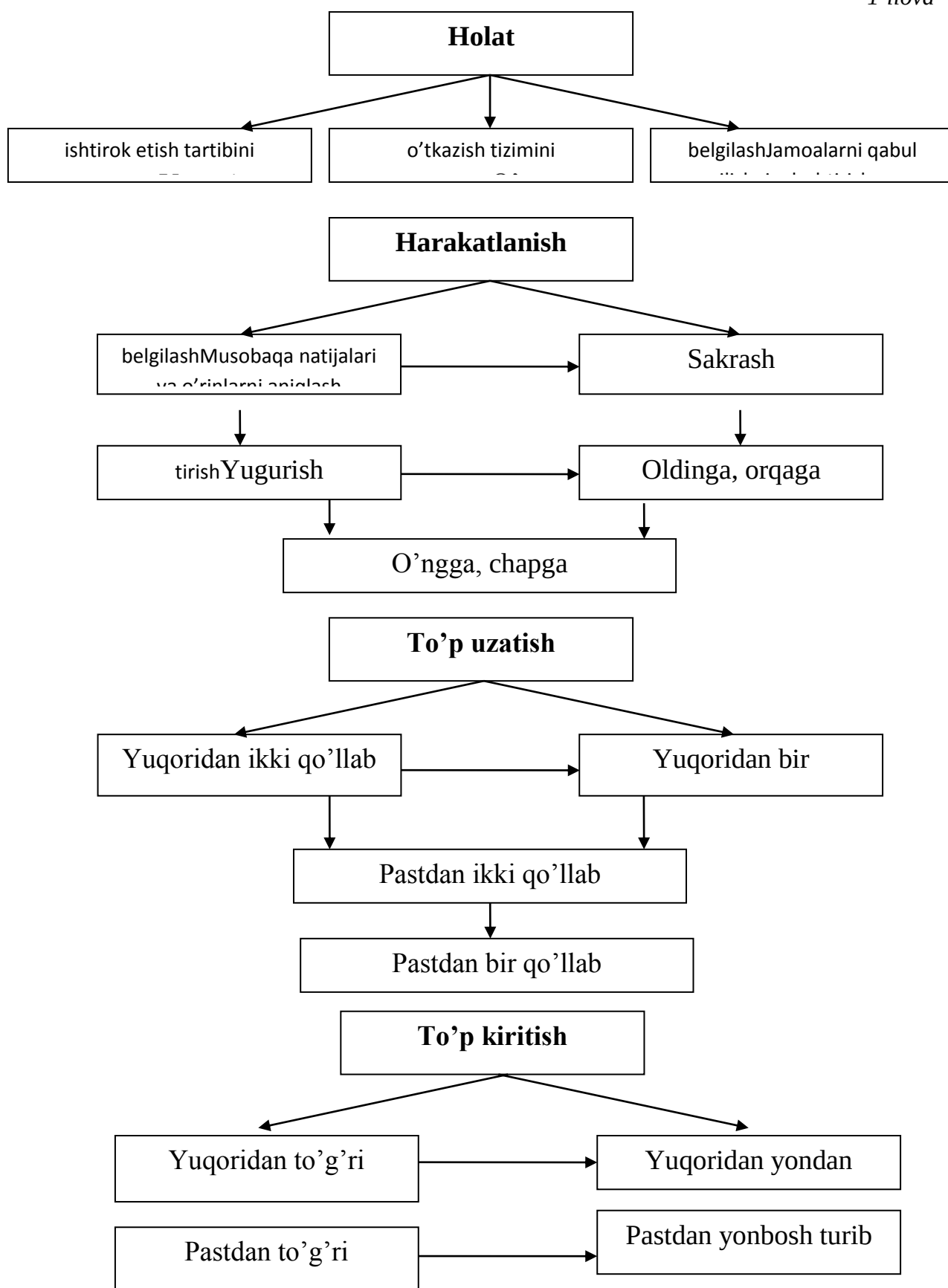
Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni mustahkamlash. Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 xamda 6- zonalarda turishni, joylarni uzgartirishni o'rganish va mustahkamlash O'yinchining turish xolatini o'rganish, to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Voleybol o'yini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Maxsus rivojlanituvchi mashqlar. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.¹

1.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
Amaliy	1.Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni mustahkamlash. 2.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 va 6- zonalarda turishni, joylarni uzgartirishni o'rganish, mustahkamlash O'yinchining turish xolatini o'rganish. 2.to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 3.To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini. ²
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni mustahkamlash orqali bilim, malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni mustahkamlash. 2.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 va 6- zonalarda turishni, joylarni uzgartirishni o'rganish, mustahkamlash O'yinchining turish xolatini o'rganish. 2.to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 3.To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini. ³	1.Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga tanishtiriladi xamda ularni mustahkamlash. 2.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 va 6- zonalarda turishni, joylarni uzgartirishni o'rganish, mustahkamlash O'yinchining turish xolatini o'rganish. 2.to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 3.To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini. ⁴
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlariga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul qiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat qiladilar Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga tanishadilar xamda ularni mustaxkamlaydilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradi-lar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatadi xa 2.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 va 6-zonalarda turishni,joylarni uzgartirishni o'rgatadi.O'yinchining turish xolatini o'rgatadi.2.to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rgatadi 3.To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rgatadi Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. To'pni o'yinga pastdan, yuqoridan, to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasiga o'rgatish.

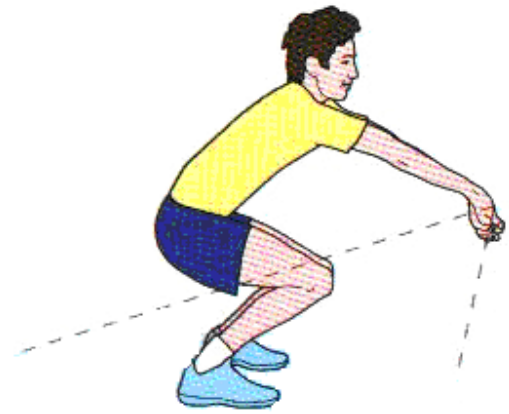
- tushuntirish;
- ko'rsatish;
- pastdan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasini imitatsiya qilish;
- sherigiga to'p uzatish;
- to'p ustidan to'p uzatish.

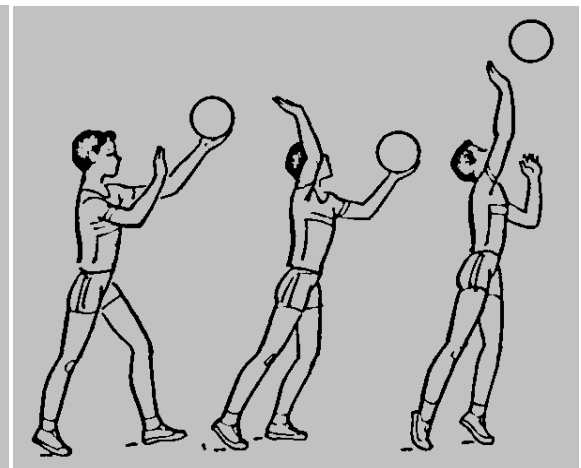
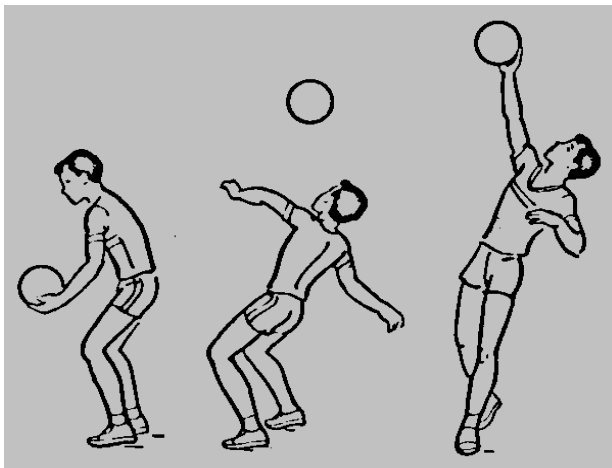
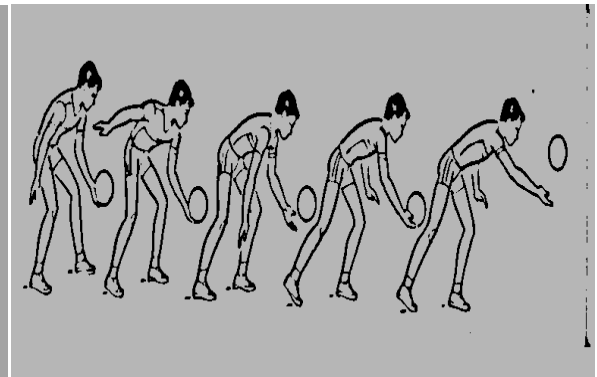
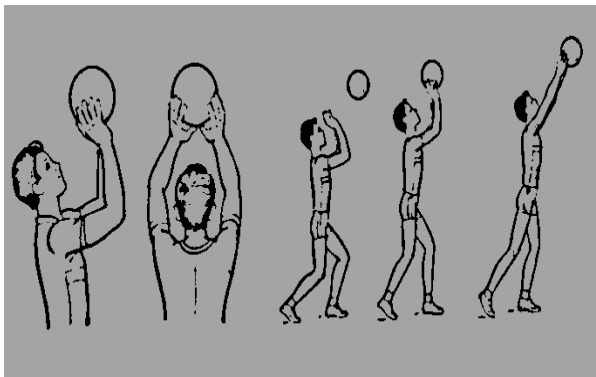
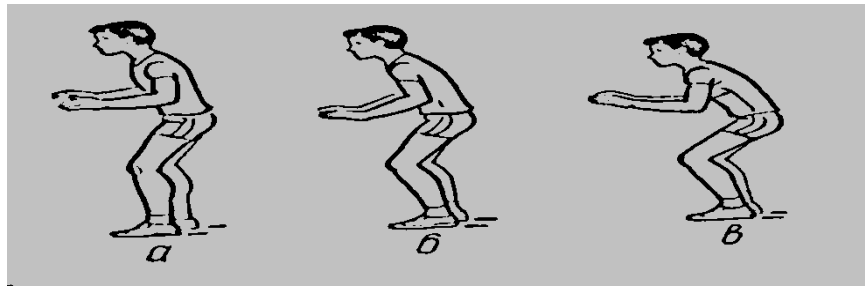
II vazifa. Holat va harkatlanish texnikasiga o'rgatish.

- yurish, yugurish va xadlash;
- yuqori holatda;
- o'rta holatda;
- past holatda;
- oldinga, orqaga harkatlanish;
- o'ng va chap tomonga harakatlanish.

III vazifa. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish texnikasiga o'rgatish.

- o'rganilayotgan usulda to'pni uzatish imitatsiyasi;
- juftlikda to'pni uzatish va ilish imitatsiyasi;
- sherikning oldindan tayyor turgan holiga to'pni nishonga to'g'ri uzatish;
- o'z ustida to'p uzatish;
- sherigiga to'p uzatish va qabul qilish.





2-MAVZU. Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash

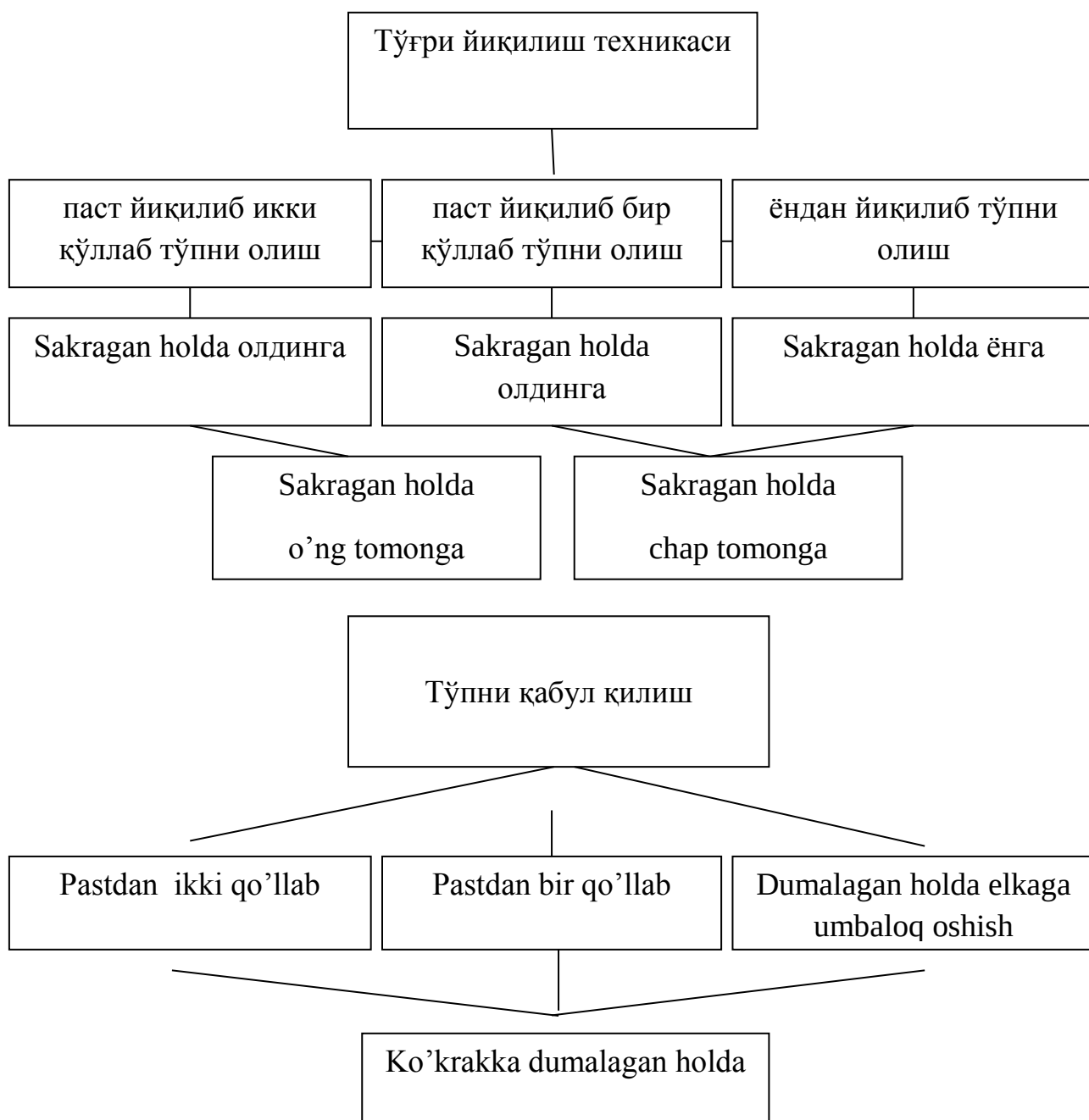
Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. Voleybol o'yinida to'pni ikki qo'llab pastdan yiqilib olish, bir qo'llab pastdan yiqilib olishni o'rganish va usullarni mustaxkamlash. To'pni yondan olish, to'g'ri yiqilish usullarini o'rganish va ularni takomillashtirish, to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish, to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganish va takrorlash. O'yinchining yiqilish xolati. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. Kichik guruhlariga bulinib mashqni bajarish. 2 tomonlama o'quv o'yini

2.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2.Voleybol o'yinida to'pni ikki qo'llab pastdan yiqilib olish, bir qo'llab pastdan yiqilib olishni o'rgatish va usullarni mustaxkamlash. 3.To'pni yondan olish va to'g'ri yiqilish usullarini o'rganish va ularni takomillashtirish 4.To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganish va takrorlash. 5.O'yinchining yiqilish xolati. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. Kichik guruhlariga bulinib mashqni bajarish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash orqali bilim malaka va ko'nikmala shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2.Voleybol o'yinida to'pni ikki qo'llab pastdan yiqilib olish, bir qo'llab pastdan yiqilib olishni o'rgatish va usullarni mustaxkamlash. 3.To'pni yondan olish va to'g'ri yiqilish usullarini o'rganish va ularni takomillashtirish 4.To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganish va takrorlash. 5.O'yinchining yiqilish xolati. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. Kichik guruhlariga bulinib mashqni bajarish.	Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasi bilan tanishadilar o'rganish va mustaxkamlaydi. Voleybol o'yinida to'pni ikki qo'llab pastdan yiqilib olish, bir qo'llab pastdan yiqilib olishni o'rgatish va usullarni mustaxkamlaydi. To'pni yondan olish va to'g'ri yiqilish usullarini o'rganish va ularni takomillashtirish, to'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganish va takrorlayadi. O'yinchining yiqilish xolati. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. Kichik guruhlariga bulinib mashqni bajarish.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlariga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik ko'radi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni ko'rsatib o'tadi (amalda va og'zaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruqlarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat qiladilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatadi. 2.Voleybol o'yinida to'pni ikki qo'llab pastdan yiqilib olish, bir qo'llab pastdan yiqilib olishni o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi..3.To'pni yondan olish va to'g'ri yiqilish usullarini o'rgatadi va ularni takrorlatadi. 4.To'pni pastdan ikki qo'llab qabul qilish to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 5.O'yinchining yiqilish xolatini o'rgatadi. Kichik guruhlariga bo'linib mashqni bajartiradi. 2 tomonlama o'quv o'yinini olib boradi	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rganadilar va takrorlaydilar. To'pni o'yinga pastdan, yuqoridan to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. To'g'ri yiqilish texnikasi.

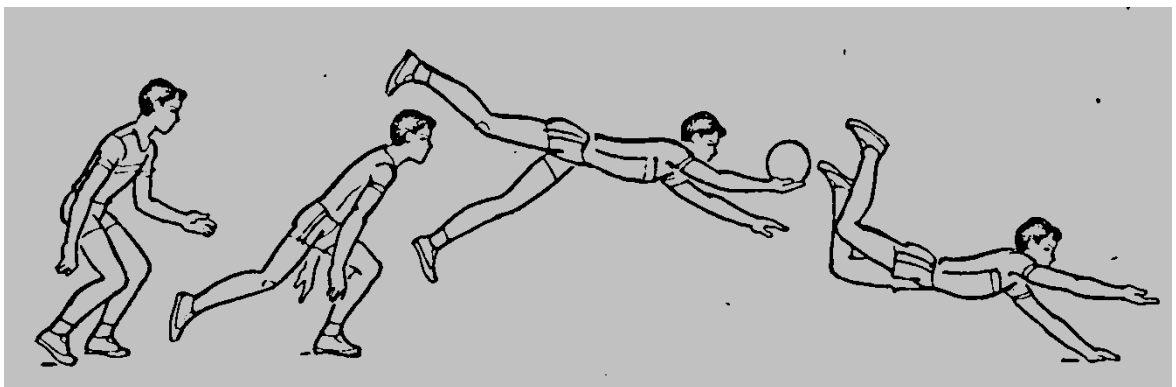
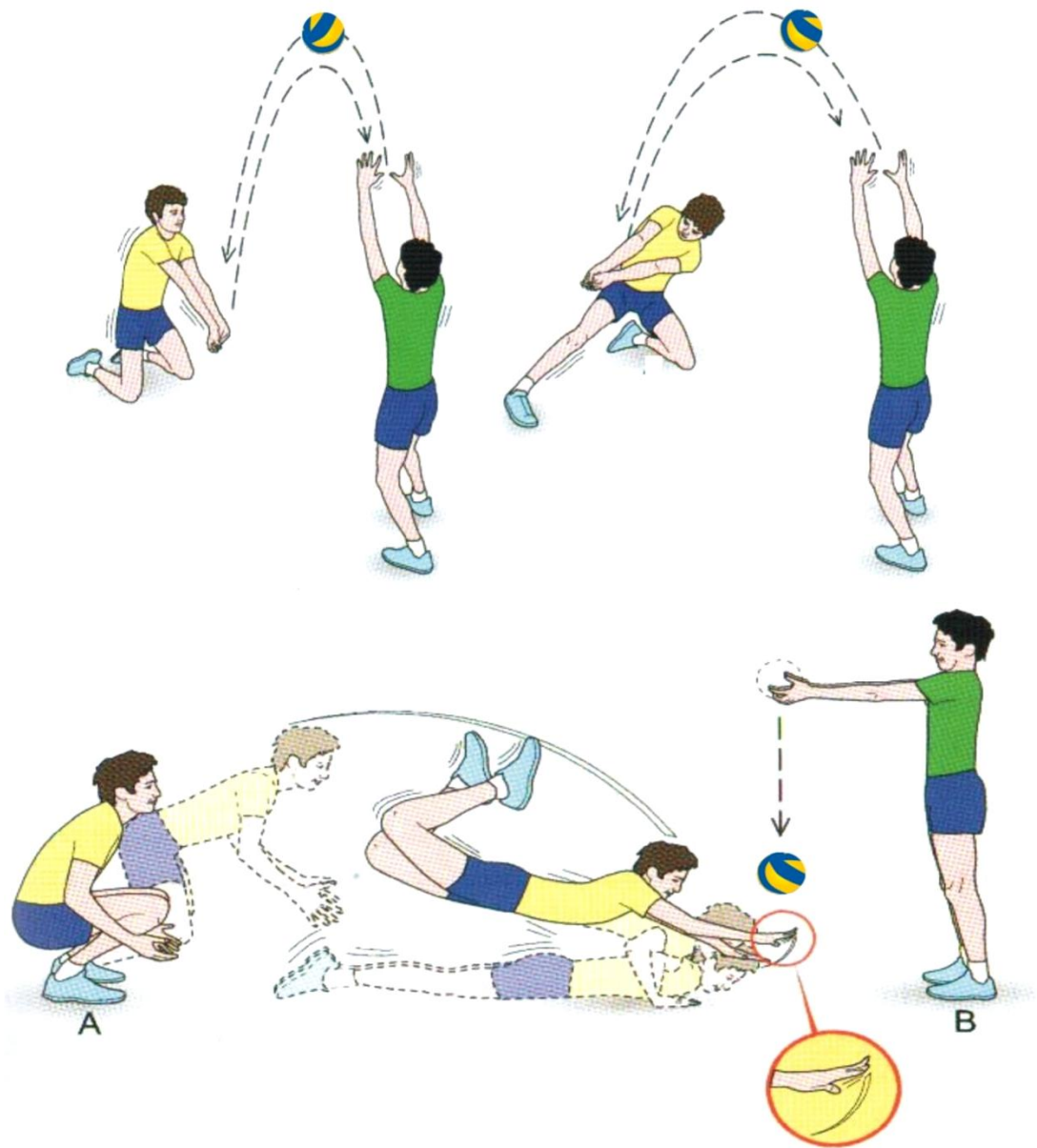
- to'g'ri yiqilish texnika imitatsiyasi;
- xuddi shu harakat to'p bilan;
- o'ngga, chapga, oldinga, orqaga harakatlanib pastdan ikki qo'l bilan to'p qabul qilish
- belgilangan zonaga to'p uzatish;
- uzatilgan to'pga to'g'ri chiqish va uni pastdan ikki qo'llab qabul qilish.

II vazifa. Holat va harakatlanish.

- to'pni qabul qilish uchun o'ngga, chapga harakatlanish;
- to'pni qabul qilish uchun oldinga va orqaga harakatlanish;
- to'pga to'g'ri chiqish uchun diagonal bo'yicha aylanma harakat qilish;
- yon tomonga qadam bosib harakatlanish;
- yurib harakatlanish;
- sakrab harakatlanish;
- kesishgan qadam tashlab harakatlanish;
- yugurib harakatlanish.

III vazifa. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

- yuqoridan ikki qo'llab to'p qabul qilish va uzatish imitatsiyasi;
- o'z ustida ikki qo'llab to'p uzatish va qabul qilish;
- sherigiga to'p uzatish va qabul qilish.



3-MAVZU. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash.

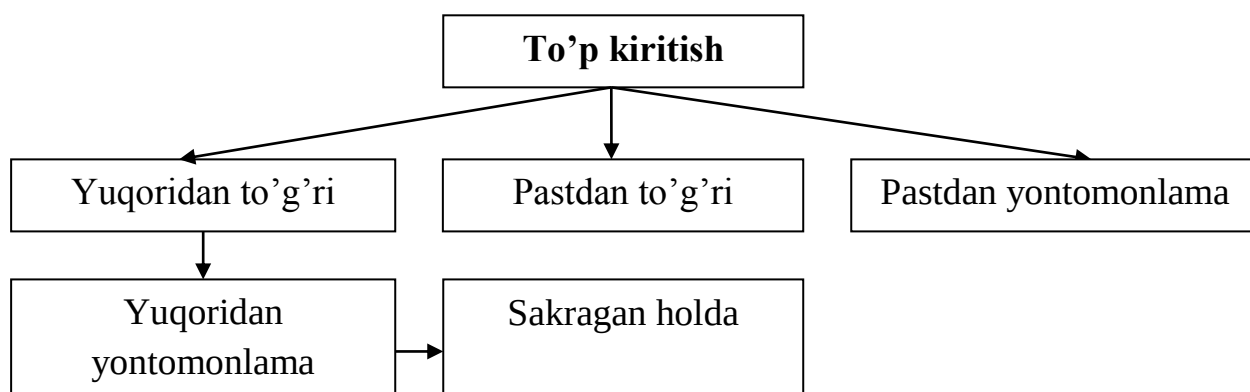
Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish va takomillashtirish. To'pni o'yinga yuqoridan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. To'pni yuqoridan qabul qilish, pastdan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini mustaxkamlash. Voleybol o'yin qoidalarini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

3.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2. To'pni o'yinga yuqoridan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. 3. To'pni yuqoridan qabul qilish, pastdan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini mustaxkamlash. 4. Voleybol o'yin qoidalarini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 6. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini orqali bilim malaka, ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rganish, takrorlash va mustaxkamlash. 2. To'pni o'yinga yuqoridan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. 3. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini o'rganish, takrorlash va mustaxkamlash. 4. Voleybol o'yin qoidalarini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 6. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Hujumkor zarbani ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda o'rganadilar, takrorlaydilar, mustaxkamlaydilar. 3. Hujumkor zarbani pastdan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda takrorlaydilar. 4. Ikkinchi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlariga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

3.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi (3-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. o'qituvchi talabalarni saflaydi. salomlashish. davomatni qabul kiladi. yangi mavzuni tanishtiradi. mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. bugo'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	talabalar tinglaydi. yangi mavzu bilan tanishadi. o'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. urm ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yini-da to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini takomillashtirish. 2. To'pni o'yinga pastdan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. 3. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini mustaxkamlash. 4. Voleybol o'yin qoidalari to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 6. 2 tomonlama o'quv o'yini	talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. to'pni o'yinga pastdan, yuqoridan to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich yakuniy (5-10 min)	mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. xayrlashish. darsni yakunlash.	eshitadilar. baxolanadilar. topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.

- dastlabki holatga to'g'ri turish;
- to'pni 1,5-2m balandlikda to'g'ri tashlash;
- tashlangan to'pga to'g'ri zarba berish (to'pni uchish traektoriyasi oldinga-yuqoriga yo'naltirilgan holda);
- yon chiziqlarda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish;
- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish.

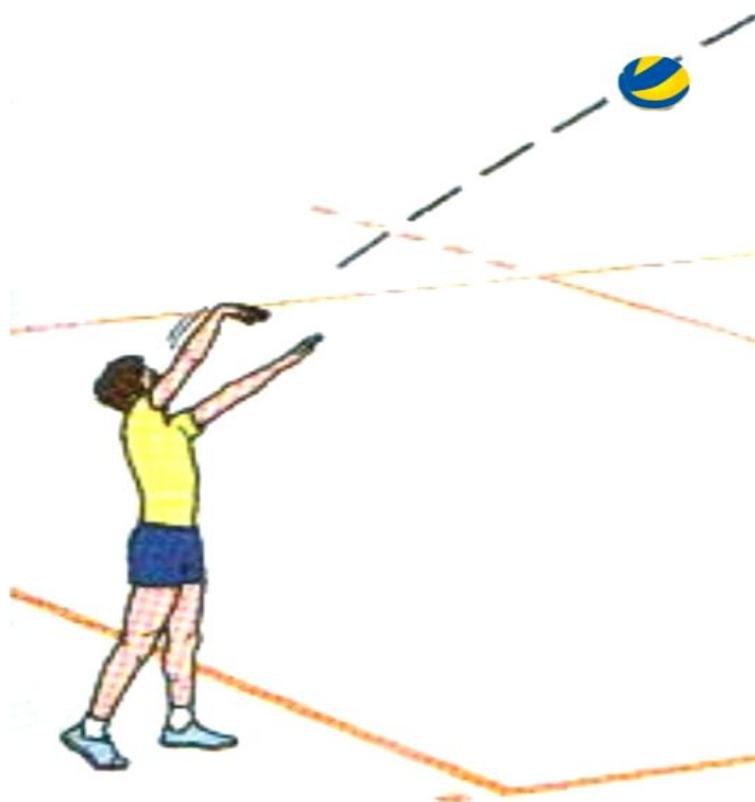
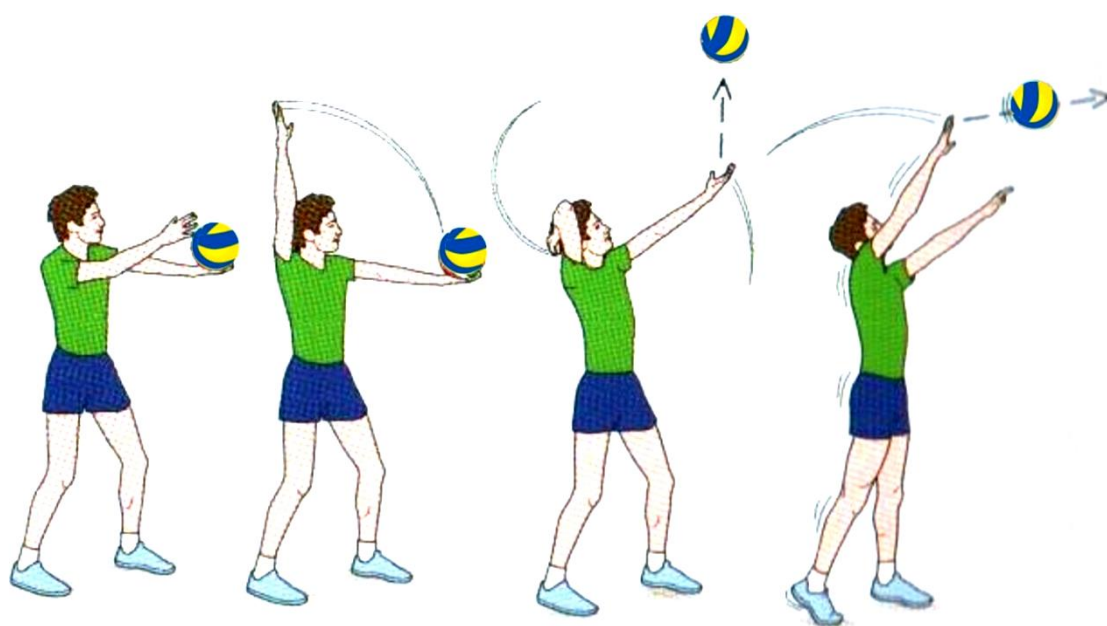
II vazifa. Pastdan to'g'ri turib va yon tomonlama to'p kiritish.

- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementlarni bajarish;
- belgilangan zonalarga to'p kiritish.

III vazifa.

Me'yoriy nazorat: pastdan ikki qo'llab to'p uzatish, pastdan to'g'ri turib to'p kiritish.

- texnika qismlarini tushuntirish va ko'rsatib berish;
- me'yoriy nazoratga tayyorgarlikni tekshirish;
- me'yoriy nazorat qabul qilish.



4-MAVZU. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.

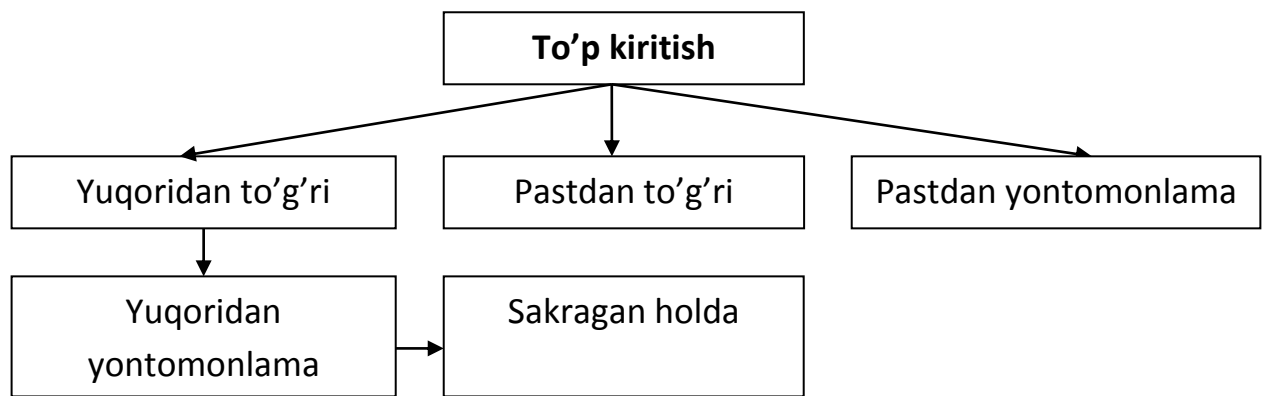
Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. To'pni o'yinga pastdan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini mustaxkamlash. Voleybol o'yin qoidalari to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. To'pni o'yinga pastdan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. 3. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'pni zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.. 4. Voleybol o'yin qoidalari to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 6. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka, ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. To'pni o'yinga pastdan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish. 3. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 4. Voleybol o'yin qoidalari to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi.6. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Hujumkor zarbani yuqoridan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda takrorlaydilar. 3. Hujumkor zarbani pastdan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda takrorlaydilar. 4. Ikkinchi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlariga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

4.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi (4-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. o'qituvchi talabalarni saflaydi. salomlashish. davomatni qabul kiladi. yangi mavzuni tanishtiradi. mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. bugo'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	talabalar tinglaydi. yangi mavzu bilan tanishadi. o'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. urm ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yini-da to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatadi va takrorlaydi. 2. To'pni o'yinga pastdan qabul qilish va sherigiga uzatish, to'pni to'g'ri yuqoridan o'yinga kiritish usulini o'rgatadi va takrorlaydi. 3. To'pni pastdan qabul qilish, yuqoridan qabul qilish, pastdan va yuqoridan qabul qilgan xolda sherigiga uzatish, to'p zarb bilan urib o'yinga kiritish texnikasini o'rgatadi va takrorlaydi. 4. Voleybol o'yin qoidolari to'g'risida umumiy ma'lumot beradi. 5. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 6. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. talabalar o'yinchining voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini amalda bajaradilar. to'pni o'yinga pastdan, yuqoridan to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. xayrlashish. darsni yakunlash.	Eshitadilar. baxolanadilar. topshiriqni oladilar.



2-ilova

SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish.

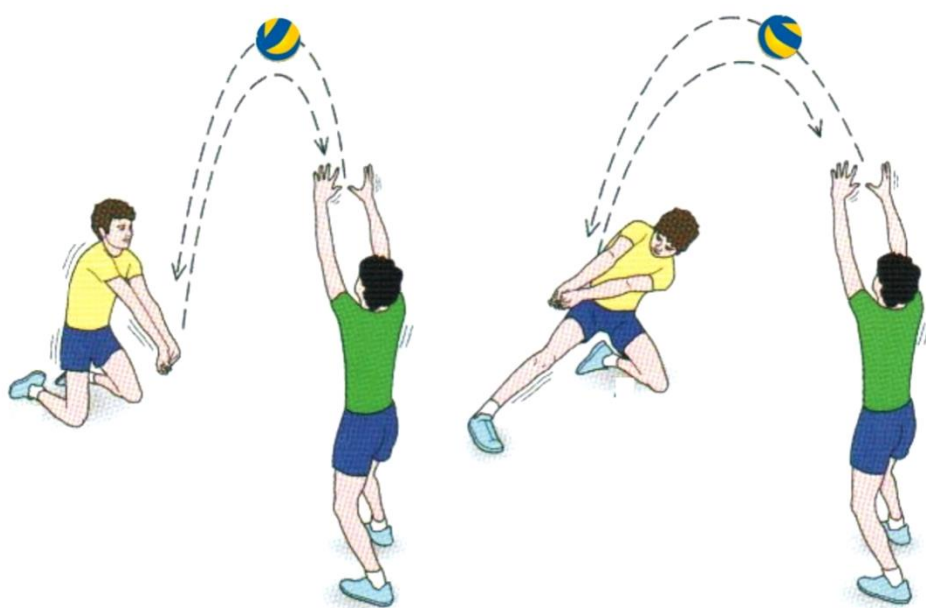
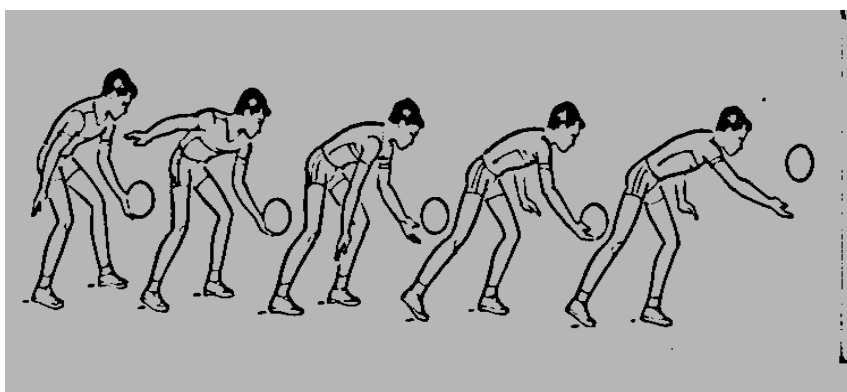
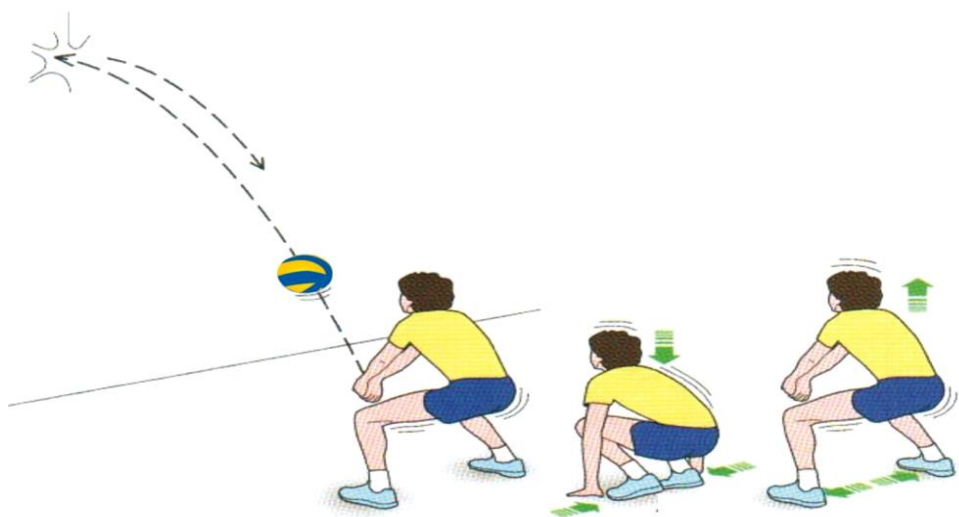
- dastlabki holatga to'g'ri turib to'pni pastdan 10-15 sm tashlash;
- tashlangan to'pga zarba berish;
- yon chiziqlarda turib sherigiga to'p kiritish;
- to'r ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'p kiritish.

II vazifa. Pastdan yon tomon bilan turib o'yinga to'p kiritish.

- dastlabki holatga to'g'ri turib to'pni tashlash va zarba berish harakatini bajarish;
- yon chiziqlarda turib sherigiga to'p kiritish;
- to'p ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'p kiritish.

III vazifa. Pastdan ikki qo'llab to'p uzatish.

- o'z ustida to'pni qabul qilish va uzatish;
- 5-6 m masofada sherigiga to'p uzatish;
- yon chiziq bo'ylab harakatda sherigiga to'p uzatish;



5-MAVZU. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish va takrorlash

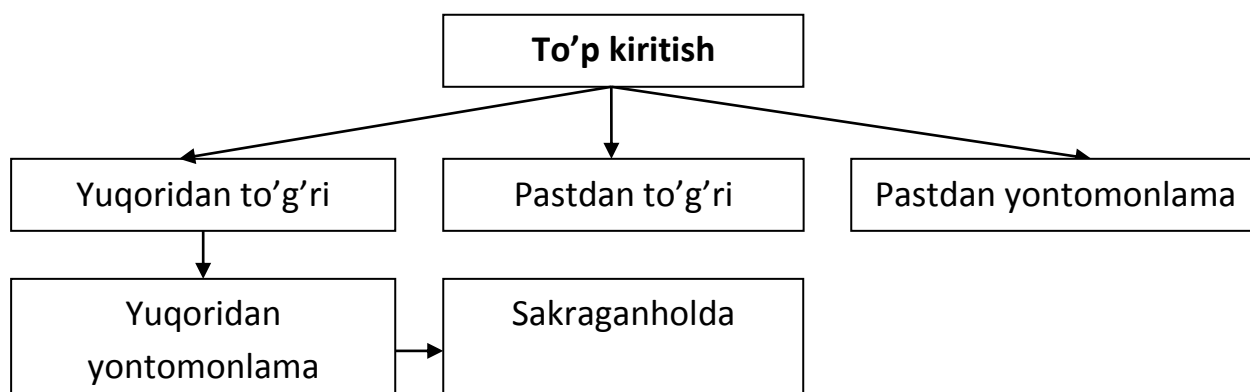
Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish va takrorlash. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuqoridan kiritish. 2 tomonlama o'quv o'yini. Voleybol o'yini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. To'pni o'yinga kiritish usullarini takomillashtirish.

5.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. 3. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuqoridan kiritish. 4. Voleybol o'yini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini takomillashtirish. 2. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rganish takrorlash va mustaxkamlash. 3. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuqoridan kiritish. 4. Voleybol o'yini to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini bilan tanishadilar. 2. O'yinchini turish xolatini takrorlaydilar. 3. To'pni kiritish usullarini o'rganadilar va takrorlaydilar. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish usullarini o'rganadilar va takrorlaydilar. 4. To'pni o'yinga yuqoridan to'g'riga kiritishni o'rganadilar va takrorlaydilar. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

5.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (5-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. o'qituvchi talabalarni saflaydi. salomlashish. davomatni qabul kiladi. yangi mavzuni tanishtiradi. mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. bugo'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	talabalar tinglaydi. yangi mavzu bilan tanishadi. o'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. urm ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. 1. mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatadi va takomillashtiradi. 2. To'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatada va takrorlatadi. 3. To'pni o'yinga pastdan to'g'ri kiritish, to'pni o'yinga yuqoridan kiritish usullarini o'rgatadi. 4. Voleybol o'yini to'g'risida umumiy ma'lumot beradi. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadil. Talabalar voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rganishadi,takrorlashadi va amalda bajaradilar. To'pni o'yinga pastdan, yuqoridan to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. xayrlashish. darsni yakunlash.	Eshitadilar,baxolanadilar, topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Yuqoridan to'g'ri to'p kiritish.

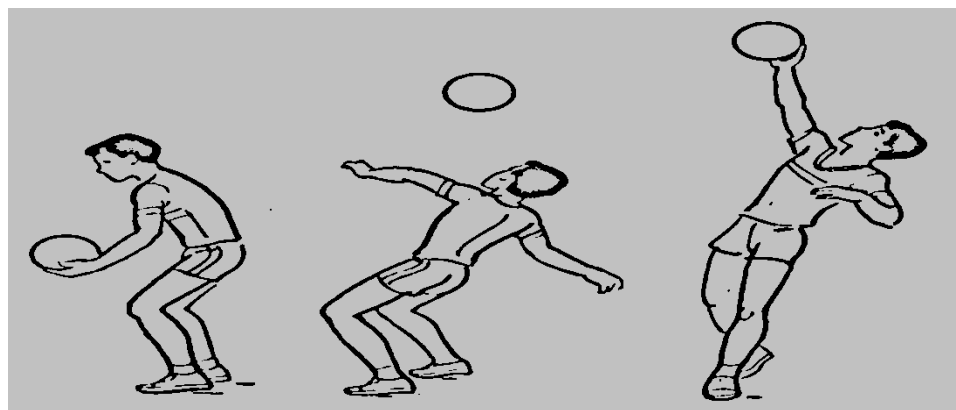
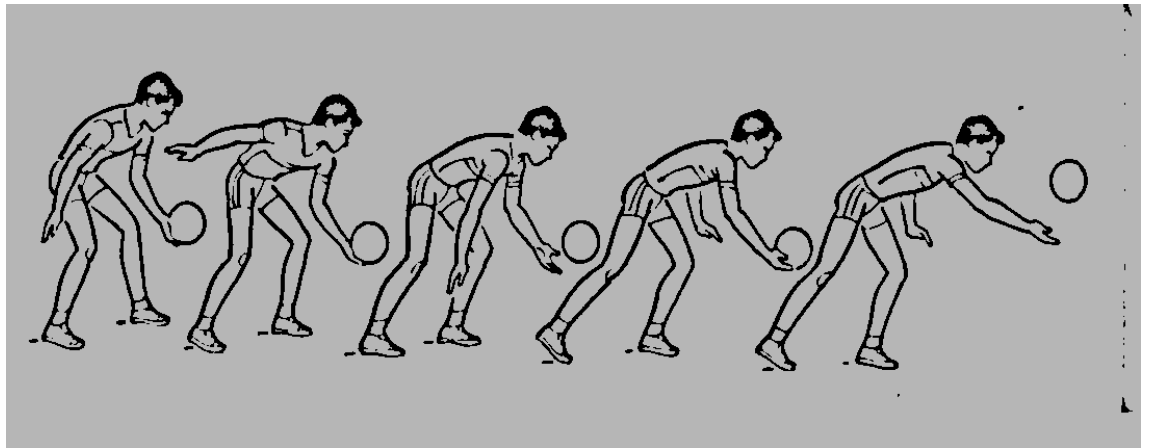
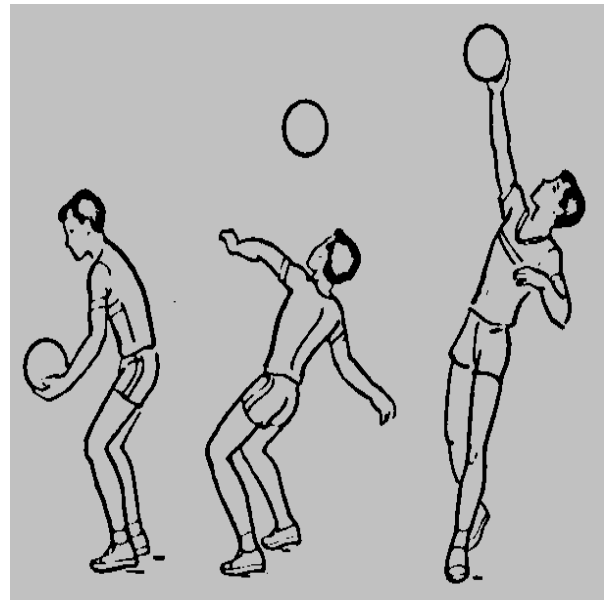
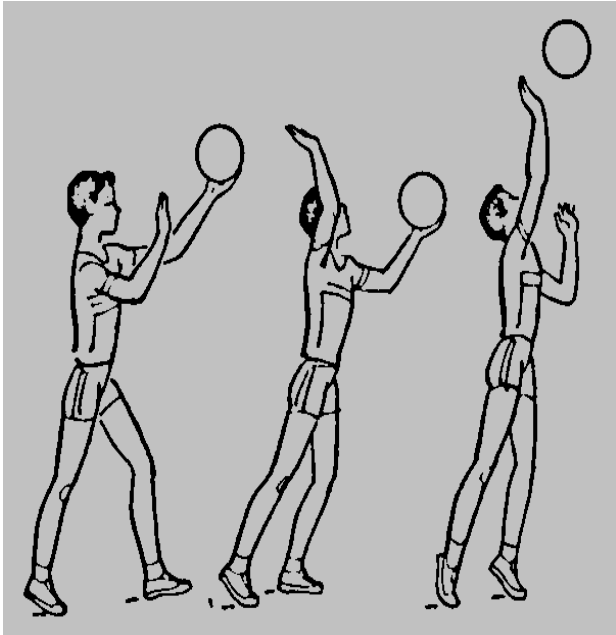
- dastlabki holatga to'g'ri turish;
- to'pni 1,5-2m balandlikda to'g'ri tashlash;
- tashlangan to'pga to'g'ri zarba berish (to'pni uchish traektoriyasi oldinga-yuqoriga yo'naltirilgan holda);
- yon chiziqlarda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish;
- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish.

II vazifa. Pastdan to'g'ri turib va yon tomonlama to'p kiritish.

- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementlarni bajarish;
- belgilangan zonalarga to'p kiritish.

III vazifa. Me'yoriy nazorat: pastdan ikki qo'llab to'p uzatish, pastdan to'g'ri turib to'p kiritish.

- texnika qismlarini tushuntirish va ko'rsatib berish;
- me'yoriy nazoratga tayyorgarlikni tekshirish;
- me'yoriy nazorat qabul qilish.



6-MAVZU. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

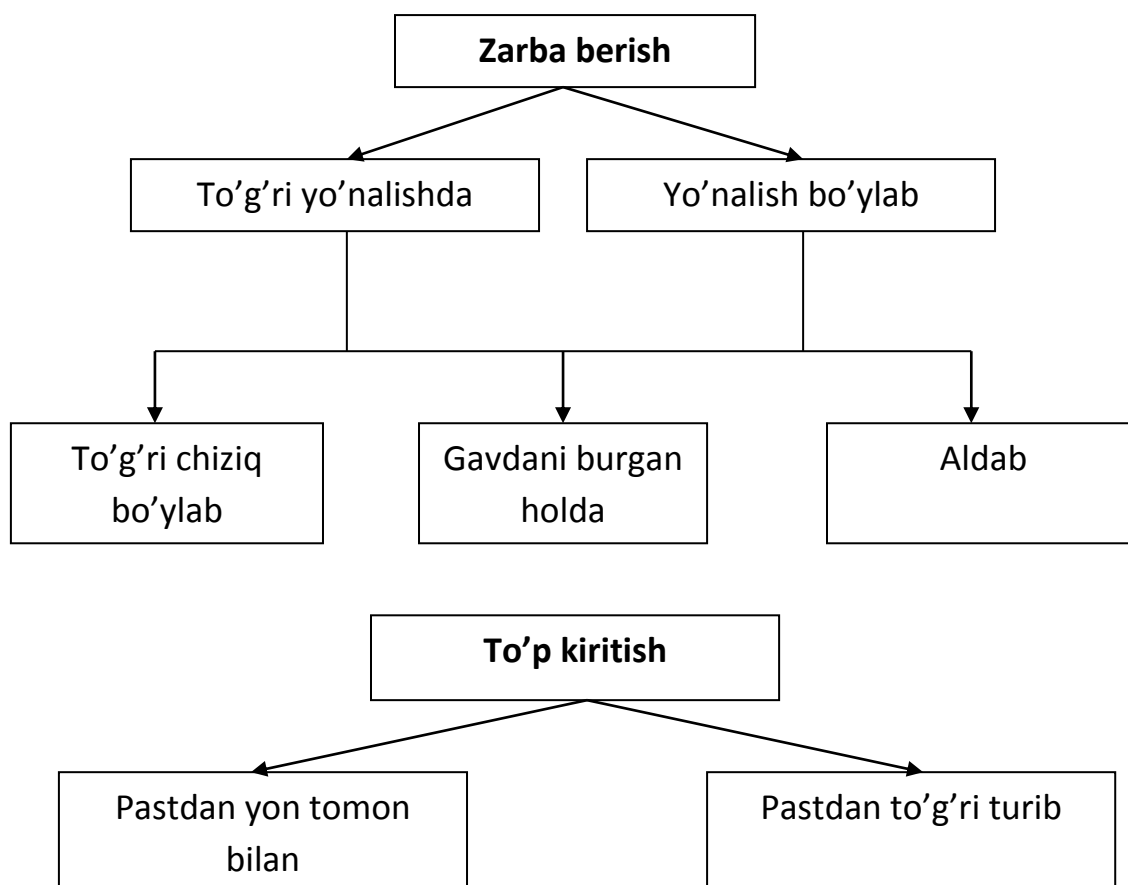
Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Hujumkor zarba, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

6.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

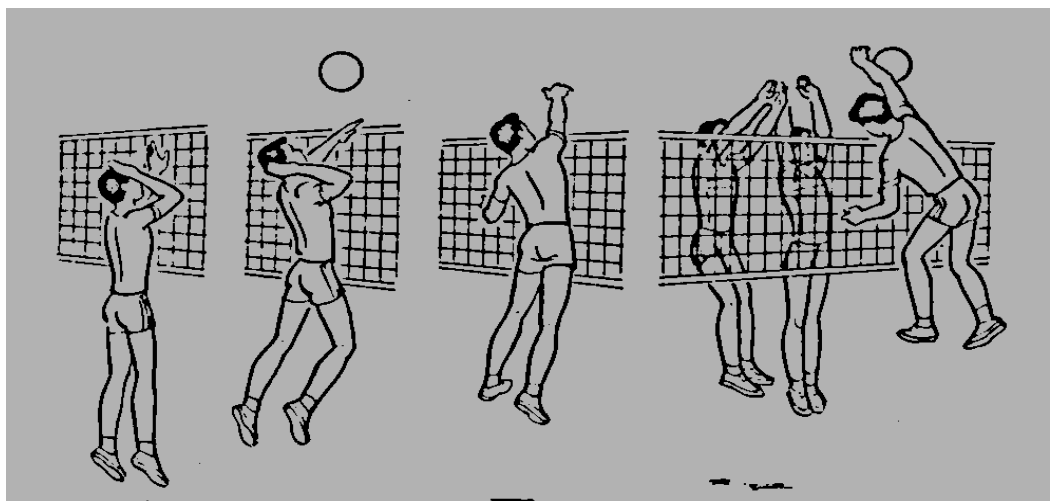
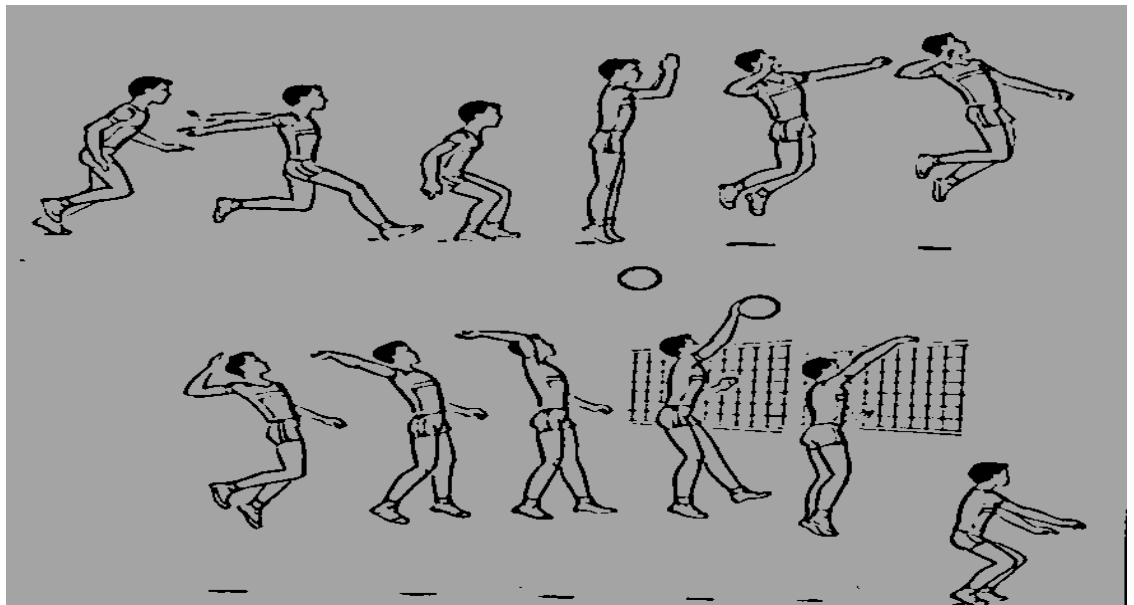
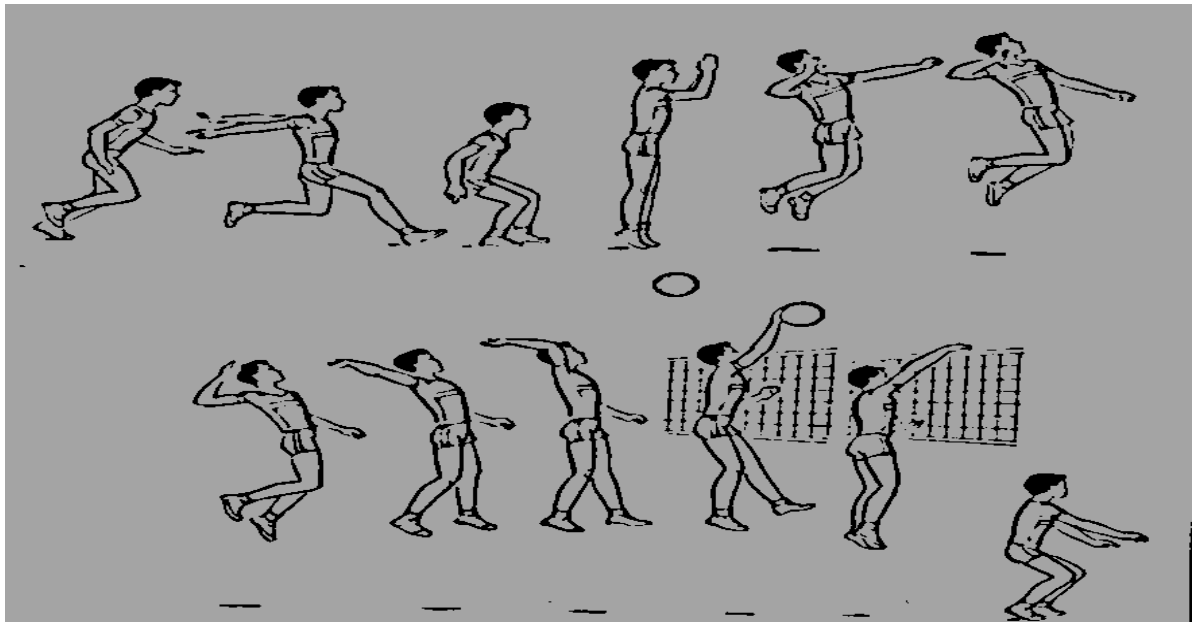
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Hujumkor zarba, turgan joyda zarba berish. 3. Sakrab zarba berish usulini o'rganish. 4. Xarakatda yugurib kelib zarba berish to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Hujumkor zarba o'yinda muvaffaqiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Hujumkor zarba, turgan joyda zarba berish. 3. Sakrab zarba berish usulini o'rganish. 4. Xarakatda yugurib kelib zarba berish to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini takomillashtirish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Hujumkor zarbani yuqoridan 2 qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda urganadilar. 3. Hujumkor zarbani pastdan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda urganadilar. 4. Ikkinchi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

6.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xartasi (6-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy qismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 2. Hujumkor zarba, turgan joyda zarba berish usulini o'rgatadi.3.Sakrab zarba berish usulini o'rgatadi va takrorlatadi. 4.Xarakatda yugurib kelib zarba berish to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini olib boradi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yinda sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rganadilar va mustaxkamlash. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. Sherigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani qabul kiladi. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar



Hujumchining harakati	Himoyachining harakati
Yugurish	Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi
	CHap oyoq bilan depsinish
	Ikki oyoqqa tayanish
	Orqa qadam
Sakrash	Oldingi qadam
Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat	Ikki tomonlama tayanish
	Oldingi tayanch
	CHap oyoq bilan itarilish
To'pga zarba berish (0,05)	To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash
Zarbadan keyingi harakatlar	Tanani og'irlik markazi pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik



7-MAVZU. Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash

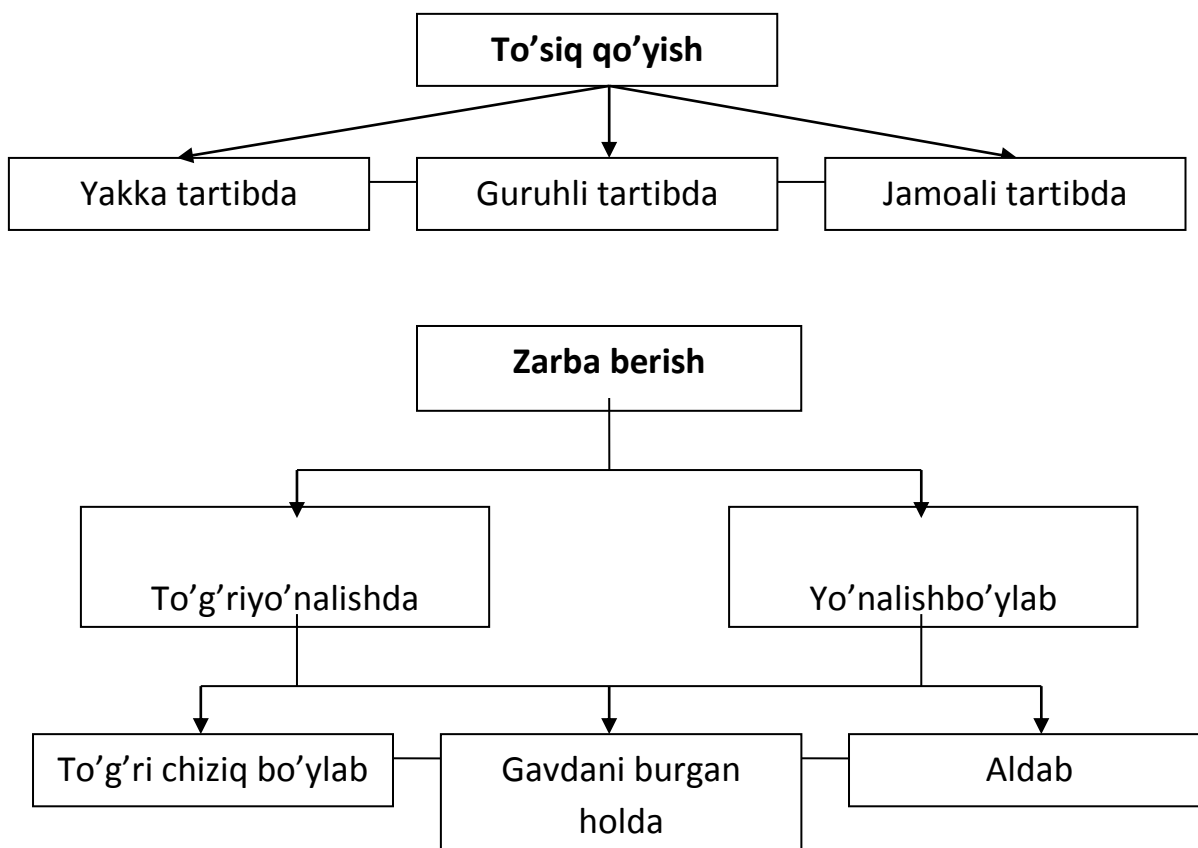
Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash. Voleybol o'yinida baland sakragan xolda to'pga to'siq qo'yishni o'rganish va takrorlash, xarakatda yugurib kelib zarba berilganda baland sakrab to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash, xujumkor zarba to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berishni o'rganish va mustaxkamlash, ximoya taktikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini

7.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1.Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Voleybol o'yinida baland sakragan xolda to'pga to'siq qo'yishni o'rganish va takrorlash. 3. Xarakatda yugurib kelib zarba berilganda baland sakrab to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.4. Xujumkor zarba to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berishni o'rganish va takrorlash. 5. Ximoya taktikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Ximoya o'yinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni mustaxkamlash. 2.Voleybol o'yinida baland sakragan xolda to'pga to'siq qo'yishni o'rganishni takrorlash. 3. Xarakatda yugurib kelib zarba berilganda baland sakrab to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.4. Xujumkor zarba to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berishni o'rganish va takrorlash. 5. Ximoya taktikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustaxkamlash. 2.Voleybol o'yinida baland sakragan xolda to'pga to'siq qo'yishni o'rganish va takrorlash. 3. Xarakatda yugurib kelib zarba berilganda baland sakrab to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.4. Xujumkor zarba to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berishni o'rganish va takrorlash. 5. Ximoya taktikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

7.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xartasi (7-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullari mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchi-larning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatadi va takrorlatadi. 2.Voleybol o'yinida baland sakragan xolda to'pga to'siq qo'yishni o'rgatadi va mustaxkamlaydi. 3. Xarakatda yugurib kelib zarba berilganda baland sakrab to'pga to'siq qo'yish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib kursatadi. 4. Xujumkor zarba to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berishni o'rgatadi va takrorlash. 5. Ximoya taktikasini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yinda to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni mustaxkamlaydilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. Sherigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani qabul kiladi. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Yakka to'siq qo'yish texnikasi.

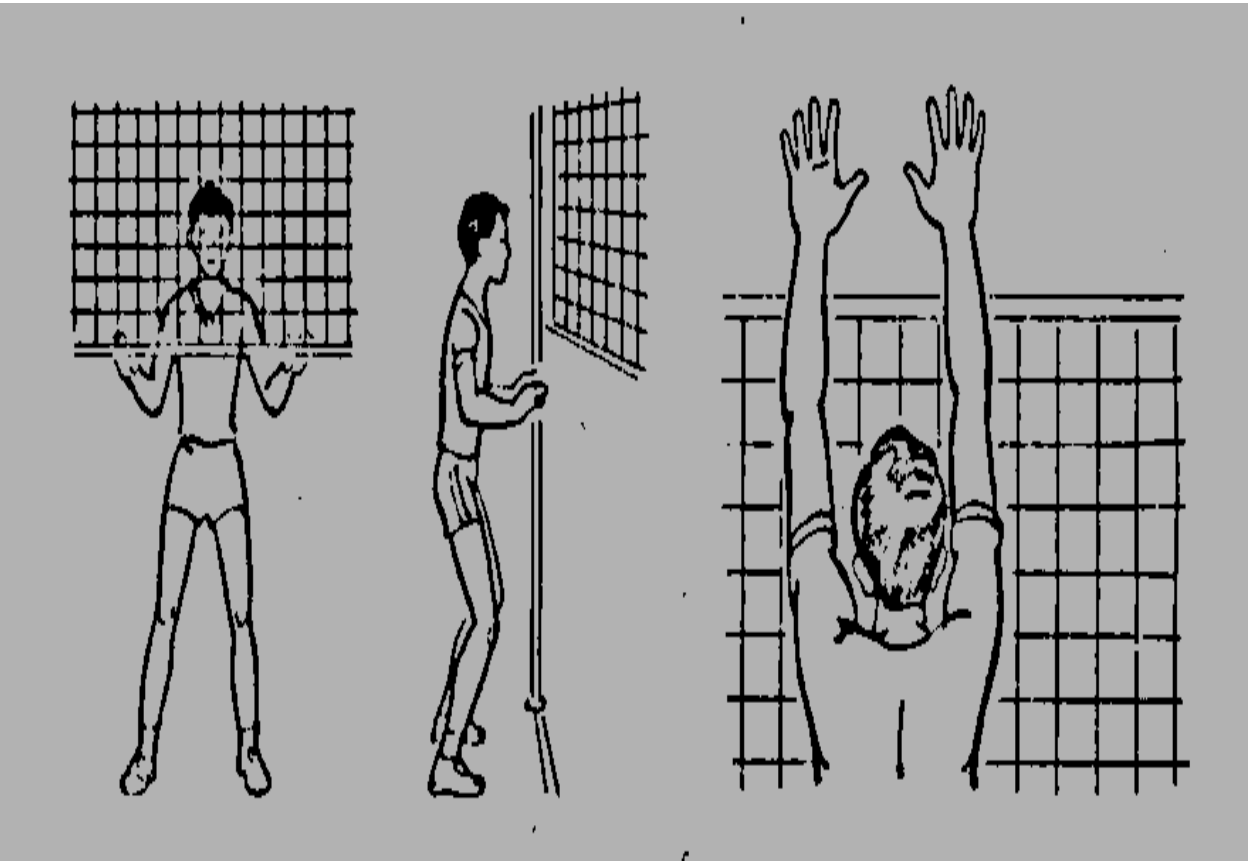
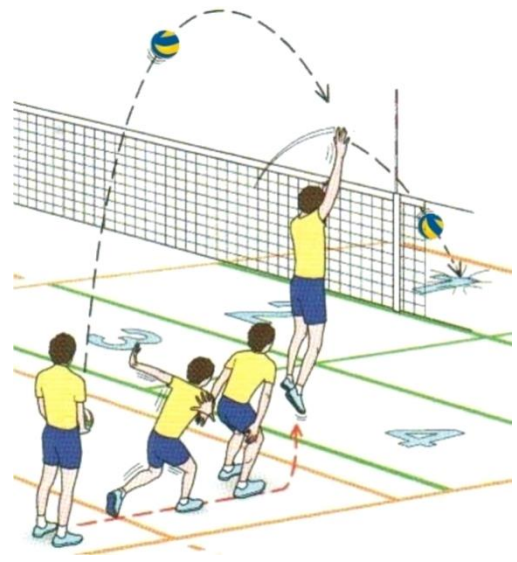
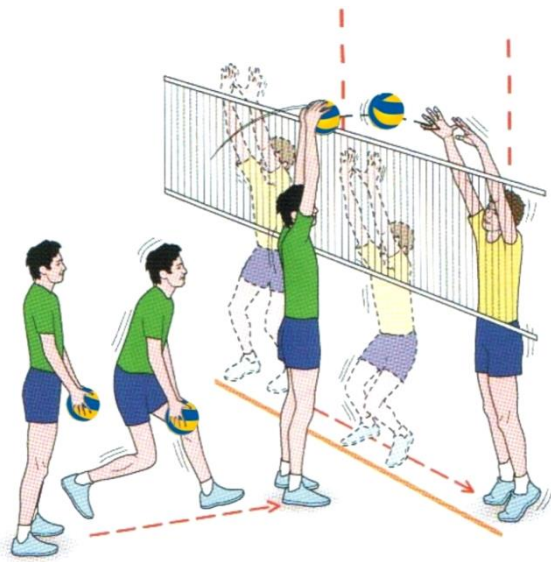
- to'siq qo'yish texnikasini imitatsiyasi;
- o'ngga, chapga, yonlama qadam tashlash, to'siq qo'yish;
- to'r oldida har qadamda to'siq qo'yish;
- to'g'ri sakrash, qo'llarni to'g'ri qo'yish harakatlarini bajarish;
- ro'parada turgan sherigi bilan sakragan holda qo'llarni tekkizish;
- zonalarda to'siq qo'yish;
- 2 va zonadagi hujum zarbasiga to'siq qo'yish (vazifa bo'yicha).

II vazifa. Yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish.

- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish;
- belgilangan zonalarga to'p kiritish.

III vazifa. Me'yoriy nazorat: pastdan yonlama turib to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish.

- texnika qismlarini tushuntirish va ko'rsatib berish;
- me'yoriy nazoratga tayyorgarlikni tekshirish;
- me'yoriy nazorat qabul qilish.



8-MAVZU. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash

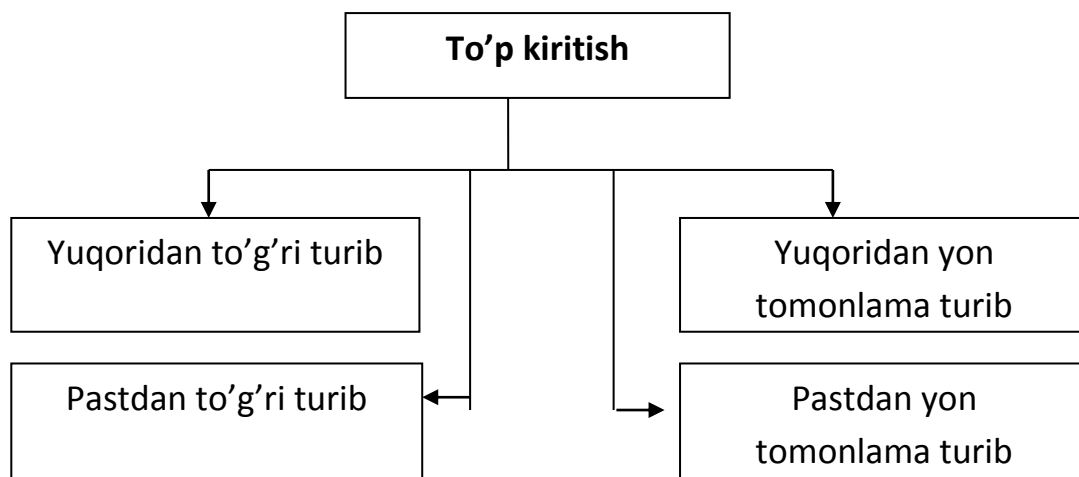
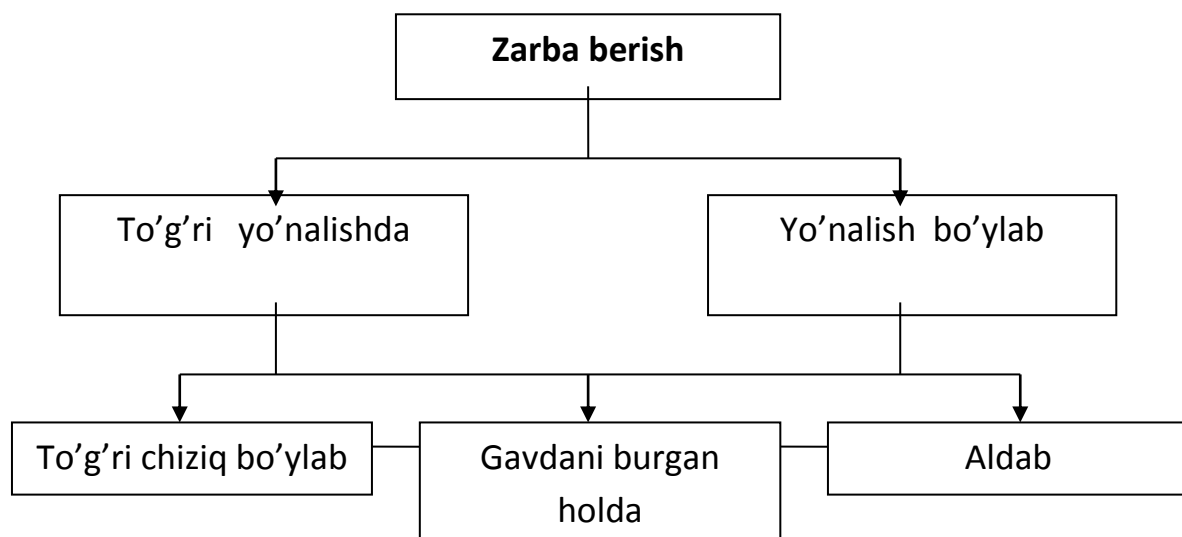
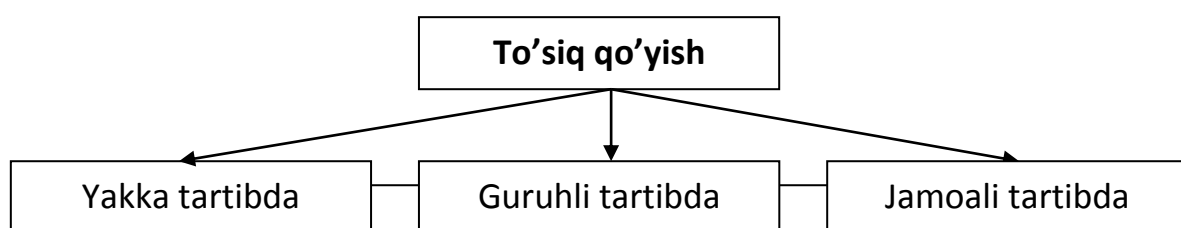
Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. Xujum zarbasini berayotgan paytda to'siq qo'yishni o'rgatish va takrorlash, xujum zarbasini berayotganda qaytarish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Hujumkor zarba berish, to'pni yuqoridan urish, sakrab turib xujumkor zarba berish, sakrab turib to'pni o'yinga kiritish usullari o'rgatish va shular to'g'risida ma'lumot berish. Turgan joyda zarba berish. Sakrab zarba berish. Harakatda yugurib kelib zarba berish. Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini

8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatishni mustaxkamlash. 2. Xujum zarbasini berayotgan paytda to'siq qo'yishni o'rgatish, xujum zarbasini berayotganda qaytarish texnikasini o'rgatish. 3. Hujumkor zarba berish, to'pni yuqoridan urish, sakrab turib xujumkor zarba berish, sakrab turib to'pni o'yinga kiritish usullari to'g'risida ma'lumot berish. 4. Turgan joyda zarba berish. Sakrab zarba berish. Harakatda yugurib kelib zarba berish. Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Hujumkor zarba o'yinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatishni mustaxkamlash. 2. Xujum zarbasini berayotgan paytda to'siq qo'yishni o'rgatish, xujum zarbasini berayotganda qaytarish texnikasini o'rgatish. 3. Hujumkor zarba berish, to'pni yuqoridan urish, sakrab turib xujumkor zarba berish, sakrab turib to'pni o'yinga kiritish usullari to'g'risida ma'lumot berish. 4. Turgan joyda zarba berish. Sakrab zarba berish. Harakatda yugurib kelib zarba berish. Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatish texnikasi bilan tanishadilar. 2. Hujumkor zarbani yuqoridan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda urganadilar. 3. Hujumkor zarbani pastdan ikki qo'llab yuqoridan qabul qilishni amalda urganadilar. 4. Ikkinchi to'pni uzatish va zarba berishni amalda urganadilar. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

8.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xartasi (8- mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. o'qituvchi talabalarni saflaydi. salomlashish. davomatni qabul kiladi. yangi mavzuni tanishtiradi. mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. bugo'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	talabalar tinglaydi. yangi mavzu bilan tanishadi. o'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. urm ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini bilan tanishadilar. Voleybol-chilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini o'rgatish va takrolab amalda bajarib ko'rsatadi. 2. Xujum zarbasini berayotgan paytda to'siq qo'yishni o'rgatish, xujum zarbasini berayotganda qaytarish texnikasini o'rgatish. 3. Hujumkor zarba berish, to'pni yuqoridan urish, sakrab turib xujumkor zarba berish, sakrab turib to'pni o'yinga kiritish usullari to'g'risida ma'lumot berish. 4. Turgan joyda zarba berish. Sakrab zarba berish. Harakatda yugurib kelib zarba berish. Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish. 5. 2 tomonlama o'quv o'yini	talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va mavzu bilan tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yinida ximoya va xujumning texnik-taktik xarakatlarini turgan joyda to'psiz sakrab bajaradilar, takrorlaydilar va mustaxkamlaydilar. Sherigi bilan hujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani qabul kiladi. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini
3-bosqich yakuniy (5-10 min)	mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. xayrlashish. darsni yakunlash.	eshitadilar. baxolanadilar. topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Ximoyada to'siq qo'yish texnikasi.

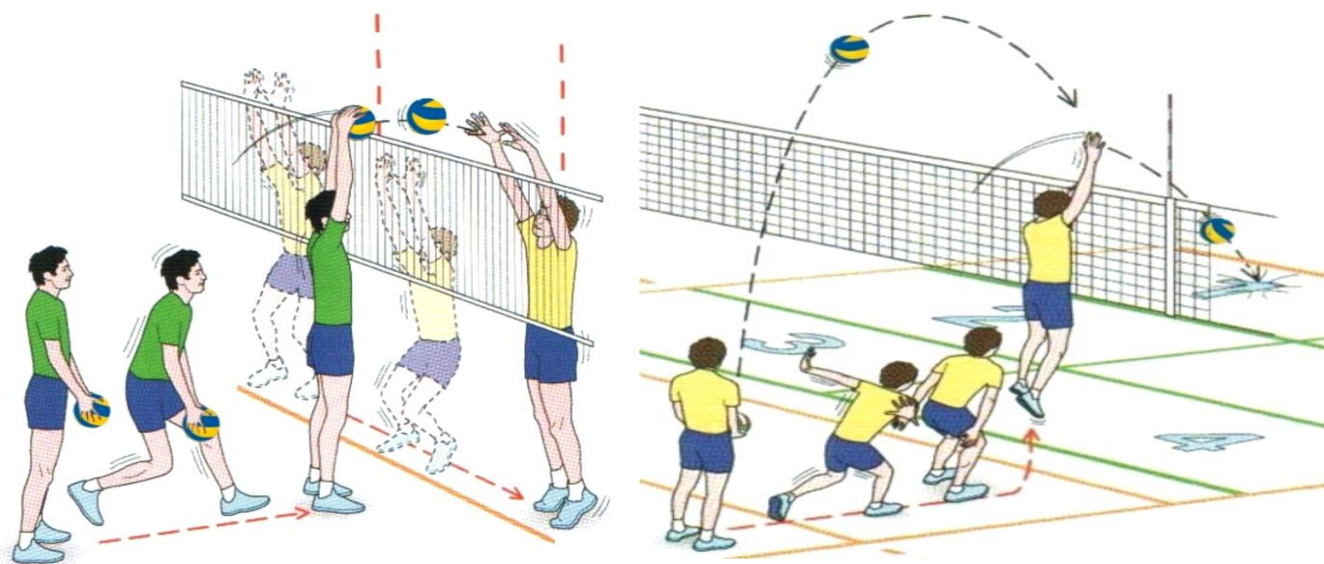
- to'siq qo'yish texnikasini imitatsiyasi;
- o'ngga, chapga, yonlama qadam tashlash, to'siq qo'yish;
- to'r oldida har qadamda to'siq qo'yish;
- to'g'ri sakrash, qo'llarni to'g'ri qo'yish harakatlarini bajarish;
- ro'parada turgan sherigi bilan sakragan holda qo'llarni tekkizish;
- zonalarda to'siq qo'yish;
- 2 va zonadagi hujum zarbasiga to'siq qo'yish (vazifa bo'yicha).

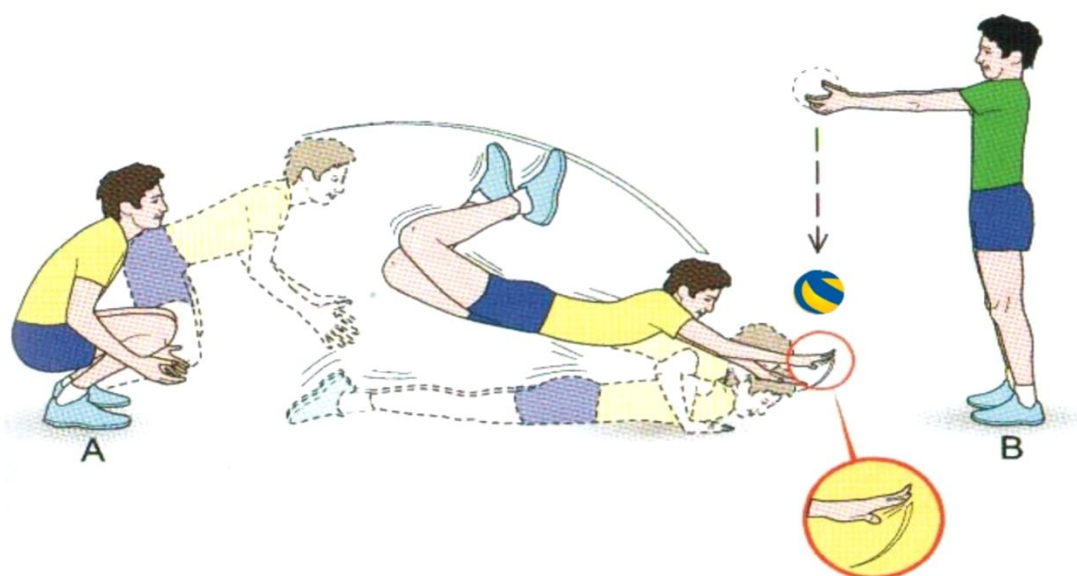
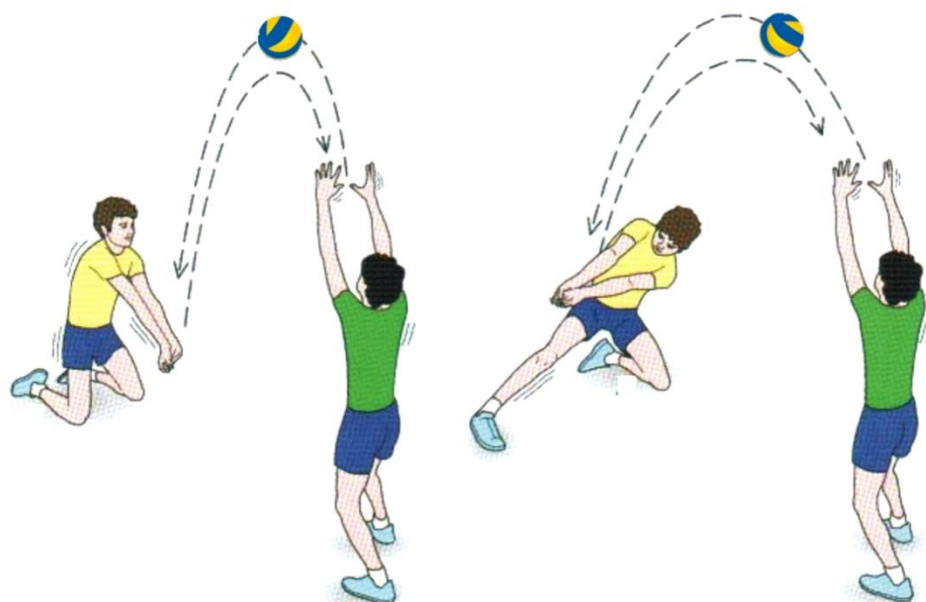
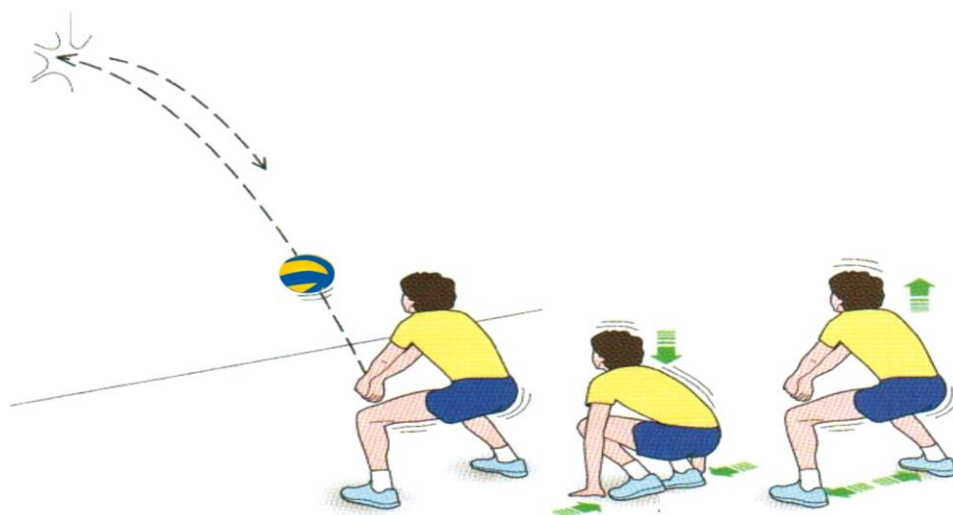
II vazifa. Yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish.

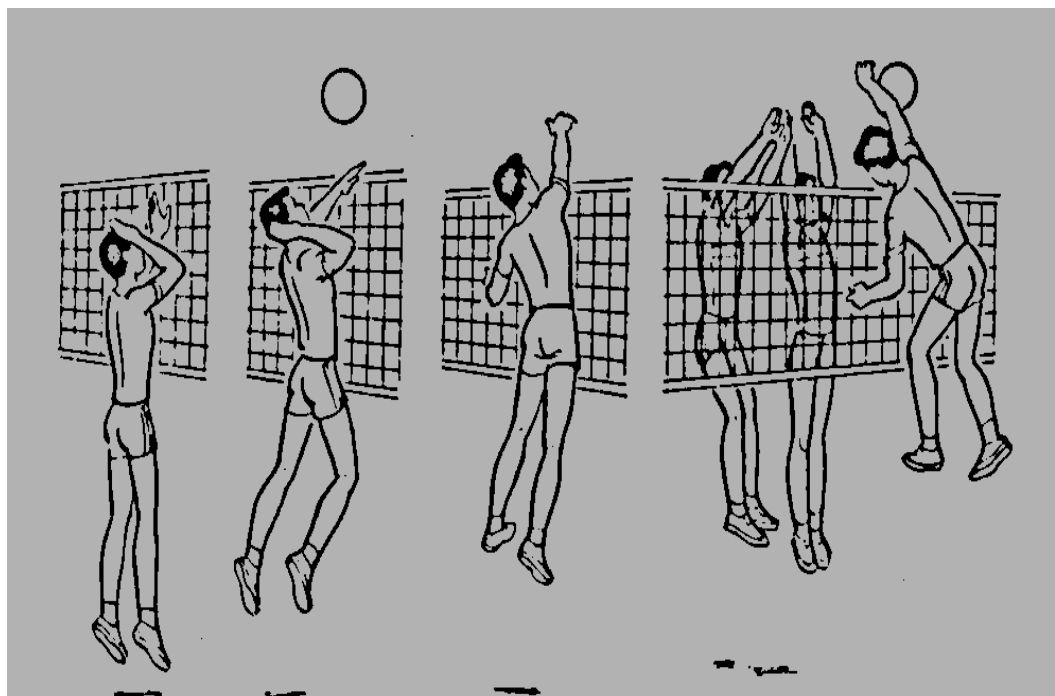
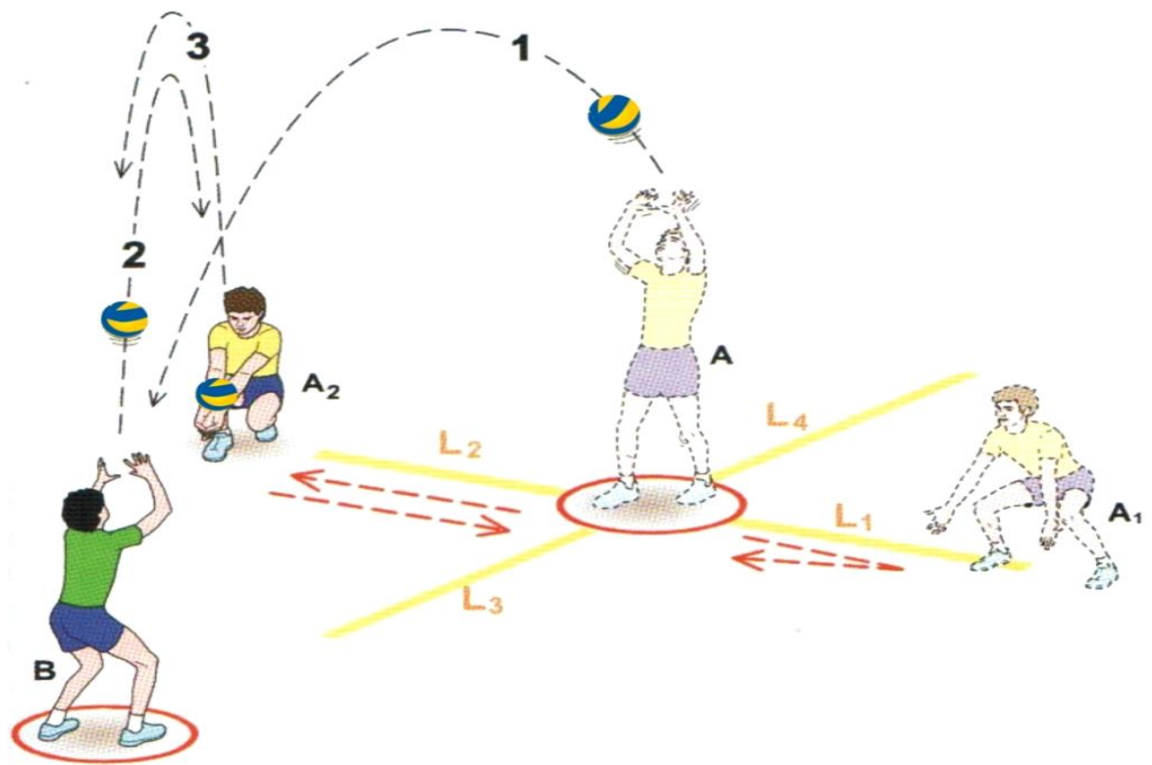
- yuza chiziqda turib juftlikda bu texnik elementni bajarish;
- belgilangan zonalarga to'p kiritish

II vazifa. Me'yoriy nazorat: pastdan yonlama turib to'p kiritish; yuqoridan to'g'ri turib to'p kiritish.

- texnika qismlarini tushuntirish va ko'rsatib berish;
- me'yoriy nazoratga tayyorgarlikni tekshirish;
- me'yoriy nazorat qabul qilish.







9-MAVZU. Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini o'rgatish-voleybol o'yinida holat va xarakatlarga o'rgatish va takrorlash

Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini o'rgatish – voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish. Libero o'yinchining yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilishi va sherigiga uzatishi, to'pni yuqoridan o'yinga kiritishi, libero o'yinchining maydonda xarakatlanish xolatini o'rgatish va takrorlash. Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 xamda 6- zonalarda turishni, joylarni almashtirishni o'rganish va takrorlash. O'yinchining turish xolatini o'rganish, to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Libero o'yinchi to'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Libero o'yinchisi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Maxsus rivojlanitruvchi mashqlar. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.

9.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
Amaliy	1.Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini o'rgatish.2. Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish. 3.Libero o'yinchining yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilishi va sherigiga uzatishi. 4. Libero o'yinchining to'pni yuqoridan o'yinga kiritishi. 5.Libero o'yinchining maydonda xarakatlanish xolatini o'rgatish va takrorlash. 6.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 xamda 6- zonalarda turishni, joylarni almashtirishni o'rganish va takrorlash. O'yinchining turish xolatini o'rganish,to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 7.Libero o'yinchi to'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 8.Libero o'yinchisi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda voleybol o'yinda libero o'yinchining vazifalarini o'rgatish – voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish orqali bilim, malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatish xamda ularni takrorlash. 2.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 va 6- zonalarda turishni, joylarni o'zgartirishni o'rganish va takrorlash O'yinchining turish xolatini o'rganish.2.To'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 3.To'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini. ⁵	1.Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini bilan tanishadilar. 2. Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarni o'rganadilar. 3.Libero o'yinchining yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilishi va sherigiga uzatishini amalda bajaradi . 4. Libero o'yinchining to'pni yuqoridan o'yinga kiritishi texnikasi bilan tanishadi. 5.Libero o'yinchining maydonda xarakatlanish xolatini bajaradi va takrorlaydi. 6.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 xamda 6- zonalarda turishni, joylarni almashtirishni o'rganadilar va takrorlaydilar. O'yinchining turish xolatini o'rganish,to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni amalda bajaradilar. 7.Libero o'yinchi to'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini bilan tanishadi xamda ularni amalda o'rganadilar. 8.Libero o'yinchisi to'g'risida umumiy ma'lumot ega bo'lishadi. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlariga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

9.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (9-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini xaqida malumotga ega bo'ladilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradi-lar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Voleybol o'yinida libero o'yinchining vazifalarini o'rgatadi. 2. Voleybol o'yinda xolat va xarakatlarga o'rgatadi. 3.Libero o'yinchining yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilishi va sherigiga uzatishi texnikasi bilan tanishtirada. 4. Libero o'yinchining to'pni yuqoridan o'yinga kiritishi usullarini o'rgatadi. 5.Libero o'yinchining maydonda xarakatlanish xolatini o'rgatish va takrorlash. 6.Voleybol maydonida 1-2-3-4-5 xamda 6- zonalarda turishni, joylarni almashtirishni o'rganish va takrorlash. O'yinchining turish xolatini o'rganish,to'pni bir biriga uzatish va pastdan va yuqoridan qaytirish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 7.Libero o'yinchi to'pni o'yinga pastdan, to'g'ridan xamda yuqoridan kiritish usullarini o'rganish xamda ularni takrorlash. 8.Libero o'yinchisi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. Mavzuda individual va guruhlariga bo'lib o'rgatish usulidan foydalanadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. To'pni o'yinga pastdan, yuqoridan, to'g'ri kiritadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar

SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilish.

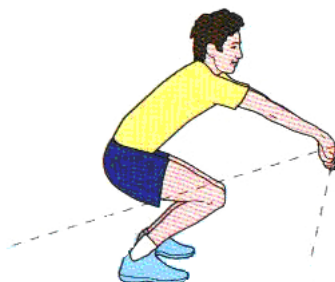
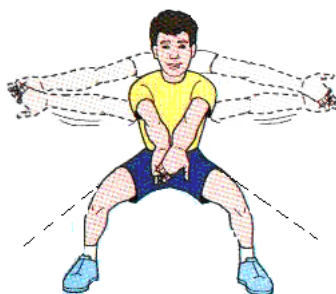
- dastlabki holatga to'g'ri turib bir oz egilgan xolatda to'pni ikki qo'llab pastdan qabul qilish;
- qabul qilingan to'pni sherigiga uzatish;
- to'p ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'pni uzatish.

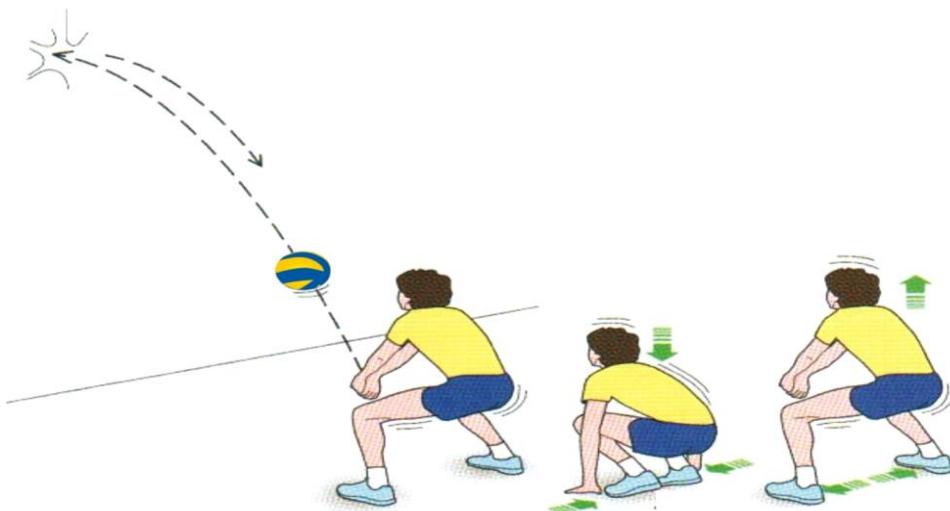
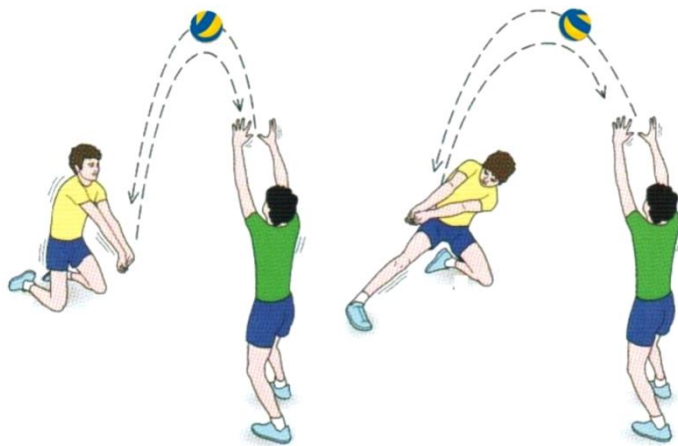
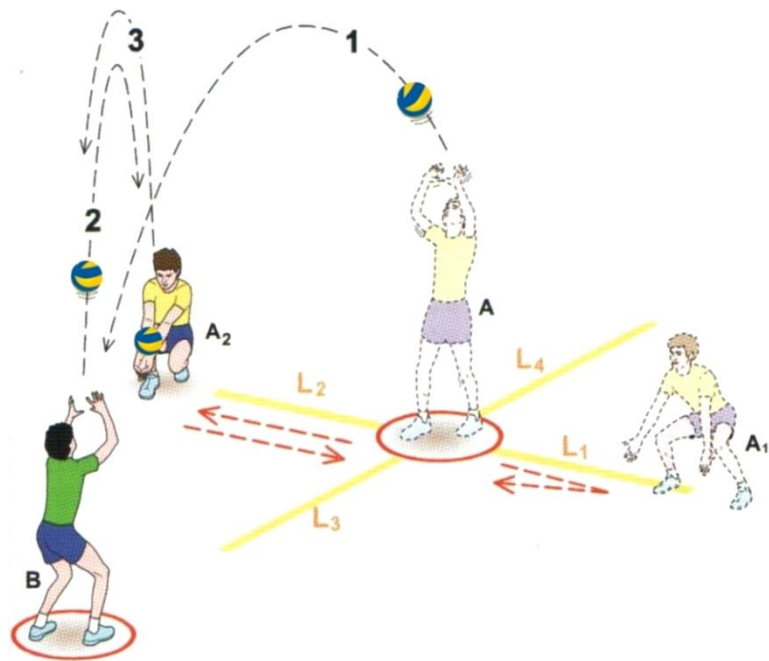
II vazifa. Yuqoridan kiritilgan to'pni qabul qilish.

- dastlabki holatga to'g'ri turib to'pni ikki qo'llab yuqoridan qabul qilish;
- qabul qilingan to'pni sherigiga uzatish;
- to'p ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'pni uzatish.

IIIvazifa. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

- o'z ustida to'pni qabul qilish va uzatish;
- 5-6 m masofada sherigiga to'p uzatish;
- yon chiziq bo'ylab harakatda sherigiga to'p uzatish;
- 3 zonadan 2 va 4 zonaga to'p uzatish.





10-MAVZU. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash

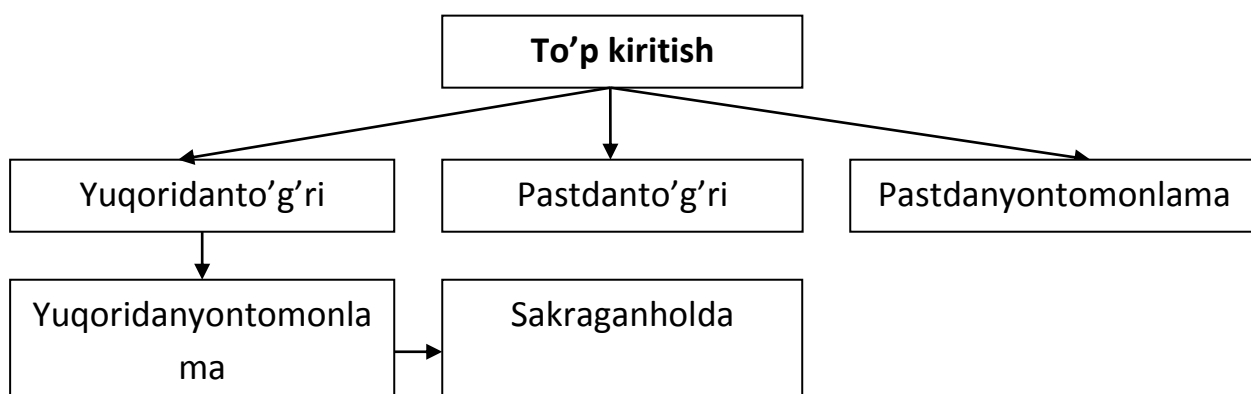
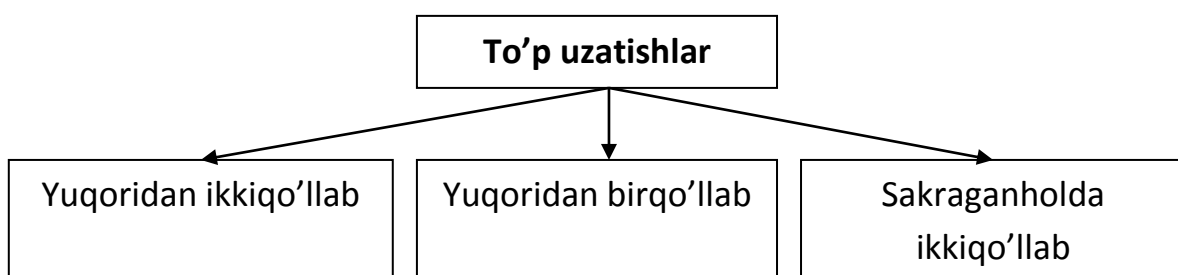
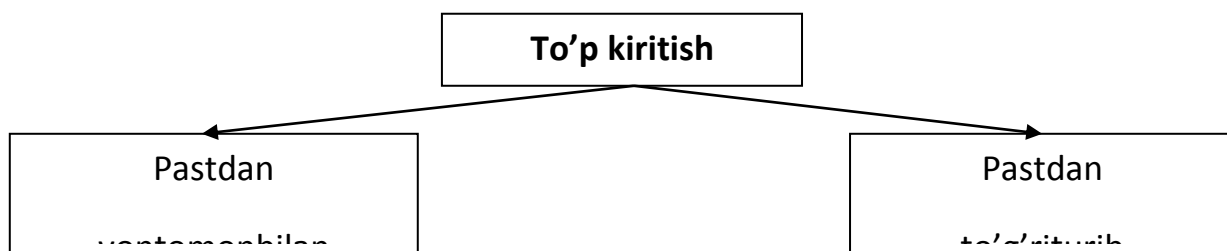
Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish,takrorlash mustaxkamlash Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish,takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash.5.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda 1. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Hujumkor zarba o'yinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish,takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish,takrorlash va mustaxkamlash.5.Maxsus ivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini bilan tanishadilar. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rganadi vatakorlash . 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish,takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rganadi,takrorlaydi va mustaxkamlaydi. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatadi,takrorlatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatadi va takrorlatadi.4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatadi va takrorlatadi. 5.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rganadilar va takrorlaydilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. Sherigi bilan xujumkor zarbani amalga oshiradi va zarbani qabul kiladi. Yuqoridan va pastdan ikki qo'llab qabul qilish. 2 tomonlama o'quv o'yini
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar



SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa. Pastdan yon tomon bilan turib o'yinga to'p kiritish.

- dastlabki holatga to'g'ri turib to'pni tashlash va zarba berish harakatini bajarish;
- yon chiziqlarda turib sherigiga to'p kiritish;
- to'p ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'p kiritish.

II vazifa. Pastdan to'g'ri turib to'p kiritish.

- dastlabki holatga to'g'ri turib to'pni 10-15 sm tashlash;
- tashlangan to'pga zarba berish;
- yon chiziqlarda turib sherigiga to'p kiritish;
- to'r ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonaga to'p kiritish.

III vazifa. Yuqoridan ikki qo'llab to'p uzatish.

- o'z ustida to'pni qabul qilish va uzatish;
- 5-6 m masofada sherigiga to'p uzatish;
- yon chiziq bo'ylab harakatda sherigiga to'p uzatish;
- 3 zonadan 2 va 4 zonaga to'p uzatish

IV vazifa. To'g'ri yo'nalishda zarba berish texnikasi.

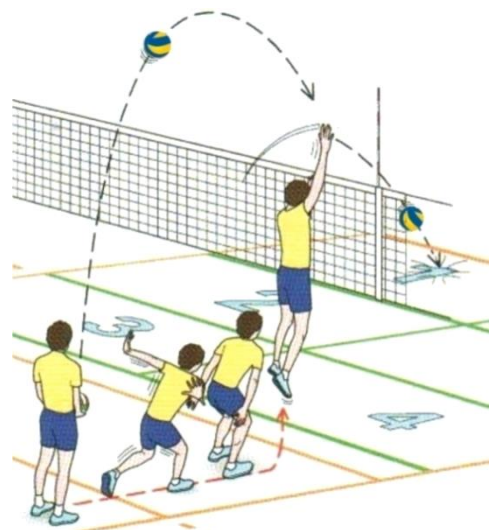
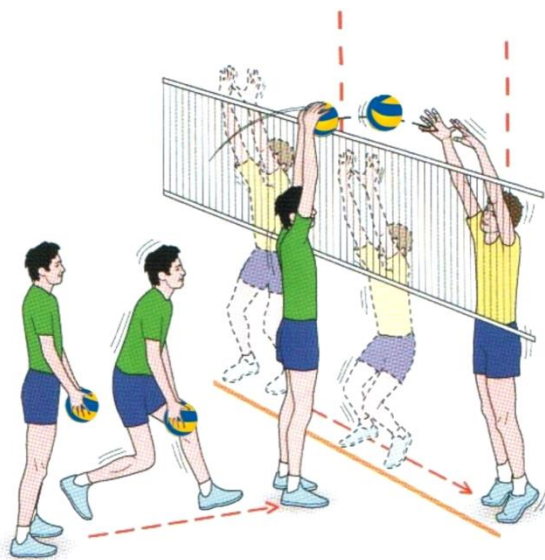
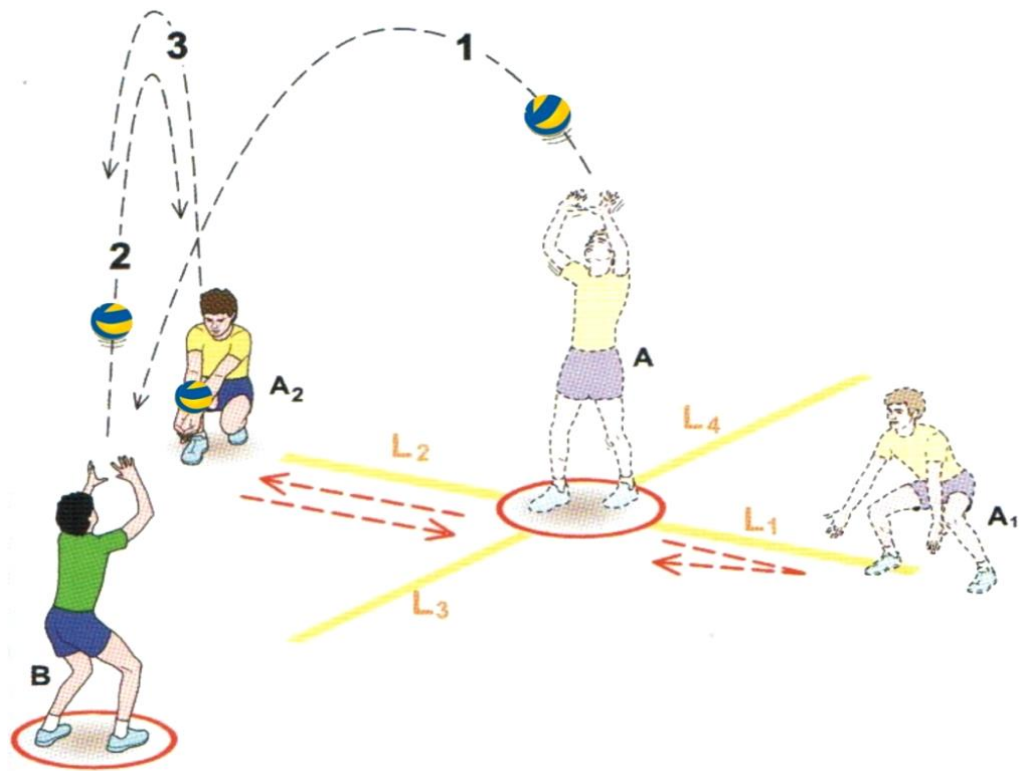
- fazalarga bo'lish (yugurish, sakrash, zarba, qo'nish);
- bo'laklarga bo'lib o'rgatish va imitatsiya qilish (yugurish, sakrash);
- fazalarni birlashtirib bajarish (imitatsiya);
- 2 va 4 zonada zarba berish texnikasini bajarish;
- 2 yoki 4 zonaga uzatilgan to'pga zarba berish;
- sakrash va qo'nish elementlarini to'g'ri bajarish;
- zarba berish fazasini to'g'ri bajarish.

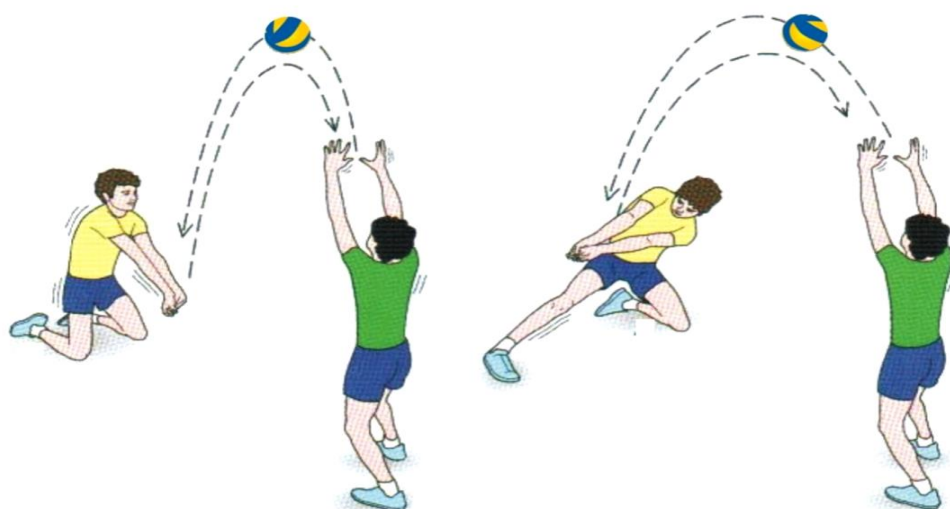
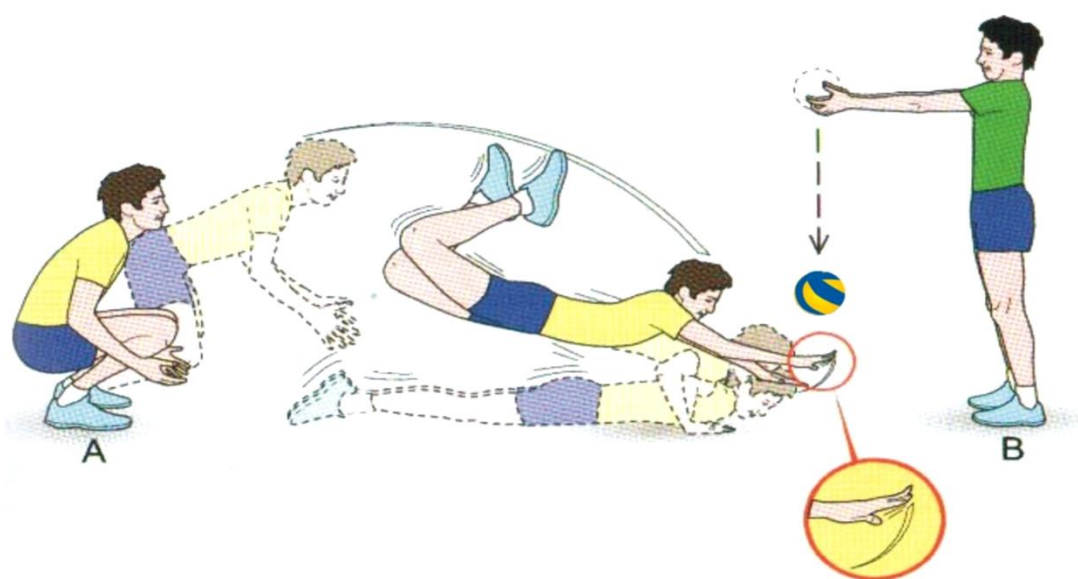
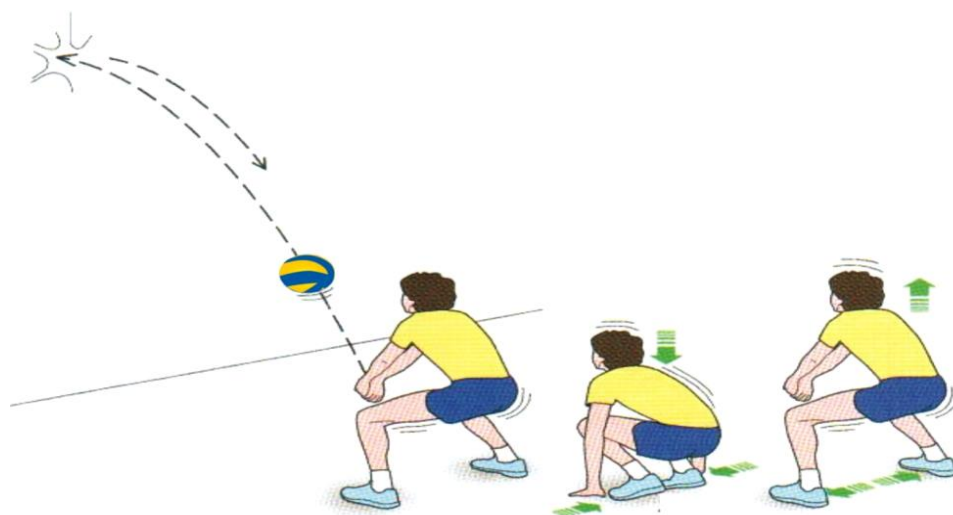
V vazifa. Pastdan to'g'ri va yon tomonlama turib to'p kiritish.

- to'pni tashlash va zarba berish harakati;
- yon chiziqlarda turib to'p kiritish;
- to'r ustidan to'p kiritish;
- belgilangan zonalarga to'p kiritish.

VI vazifa. Me'yoriy nazorat: maydonda holat va harakatlanish.

- texnika qismlarini ko'rsatish va tushuntirish;
- me'yoriy nazoratga tayyorgarlikni tekshirish, me'yoriy nazoratni qabul qilish.





11-MAVZU. Voleybol o'yin bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish

Voleybol o'yin bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish. Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etish va o'tkazish.

10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etish va o'tkazish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda voleybol o'yinda musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Hujumkor zarba o'yinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 5. Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etish va o'tkazish.	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini bilan tanishadilar. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rganadi vatakorlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rganadi, takrorlaydi va mustaxkamlaydi. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etadi va o'tkazadi.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

10.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul qiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Voleybol o'yinda musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatadi,takrorlatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatadi va takrorlatadi.4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatadi va takrorlatadi. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etish va o'tkazizni o'rgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rganadilar va takrorlaydilar. Turgan joyda va sakrab bajaradilar. Ikki tomonlama o'quv o'yinini musobaqa tarzida tashkil etadilar va o'tkazadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar

SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa.

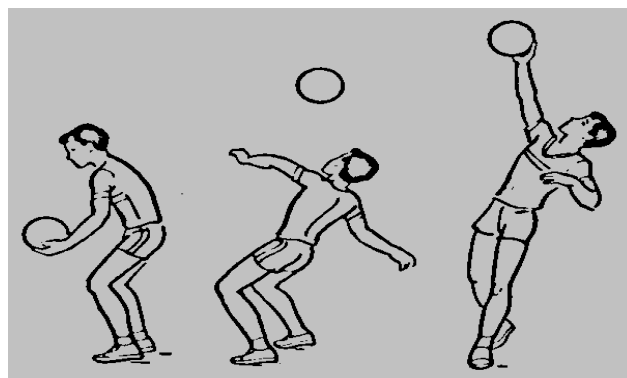
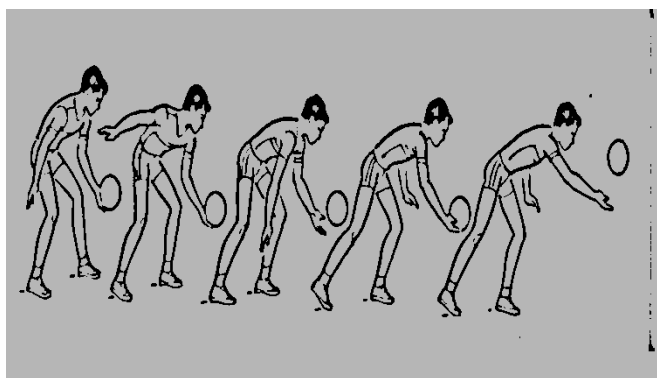
- darsning tayyorlov qismida dars o'tuvchining asosiy harakatlarini o'tishini nazorat qilish;
- o'yin amaliyotini o'tish paytida xatolarni tuzatib borish;
- bajarilayotgan mashqlar me'yorini inobatga olish.

II vazifa. To'g'ri yo'nalishda zarba berish (hujumchi va himoyachi).

- Yugurish. Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi, chap oyoq bilan deysinish, ikki oyoqqa tayanish, orqa qadam;
- Sakrash. Oldingi qadam;
- Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat. Ikki tomonlama tayanish, oldingi tayanch, chap oyoq bilan itarilish;
- To'pga zarba berish. To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash;
- Zarbadan keyingi harakatlar. TOM pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik.

III vazifa. Yakka to'siq qo'yish texnikasi.

- to'r oldida har qadamda to'siq qo'yish;
- belgilangan zonalarda to'siq qo'yish;
- 2 yoki 4 zonalarga, hujum zarbasiga to'siq qo'yish (vazifa bo'yicha).



12-MAVZU. Voleybol o'yin bo'yicha xakamlik qilishni o'rgatish

Voleybol o'yin bo'yicha xakamlik qilishni o'rgatish. Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlik qilish.

12.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa, o'yin
	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlik qilishni o'rgatish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda voleybol o'yinda xakamlik qilishni o'rgatish orqali bilim, malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Hujumkor zarba o'yinda muvaffakiyatning asosiy vazifasini tushuntirish. Voleybol sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatish, takrorlash va mustaxkamlash. 5. Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlik qilishni tushuntirish va o'rgatish.	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini bilan tanishadilar. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish, turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rganadi vatakorlash. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatish, takrorlash mustaxkamlash. 4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rganadi, takrorlaydi va mustaxkamlaydi. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlik qilishni o'rgatish.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, voleybol to'plari, kurgazmali kurollar.x.k
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq voleybol maydonchasi, TerDU sadioni.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab.

10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xartasi (10-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul qiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat qiladilar. Voleybol o'yinda xakamlilik qilish mavzusi bilan tanishadilar. Voleybolchilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatadi,takrorlatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 2.Hujumkor zarba, to'pni qabul qilish, sherigiga uzatish,turgan joyda zarba berish, sakrab zarba berish, xarakatda yugurib kelib zarba berish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 3.Ximoya va xujum taktikasini o'rgatadi va takrorlatadi.4.Hujumkor zarbani ikki qo'llab pastdan qabul qilish va uzatish usullarini o'rgatadi va takrorlatadi. 5.Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlilik qilishni tushuntirish va o'rgatish.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar o'yinchining turish xolatlarini amalda bajaradilar. Voleybol o'yinni texnikasi va taktikasini o'rganadilar va takrorlaydilar. Ikki tomonlama o'quv o'yinida xakamlilik qilishni o'rganadilar.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar

SHakllantiruvchi bosqich uchun mashqlarni o'rgatish texnologiyasi

I vazifa.

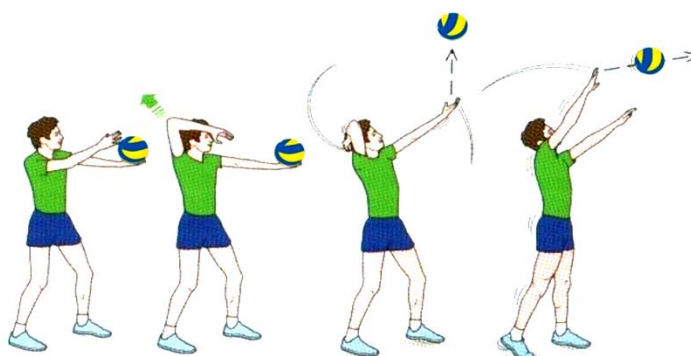
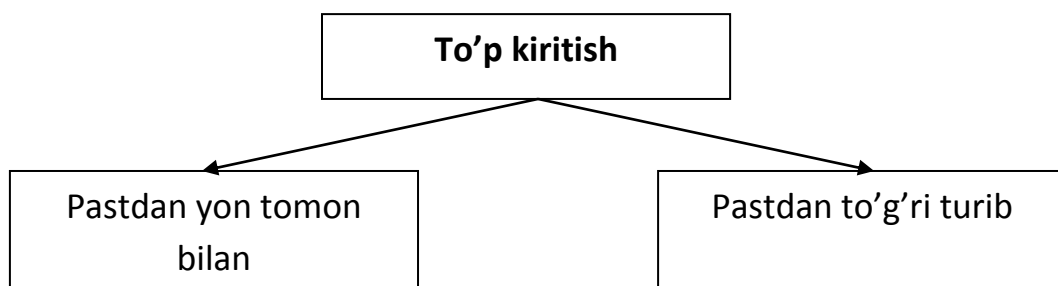
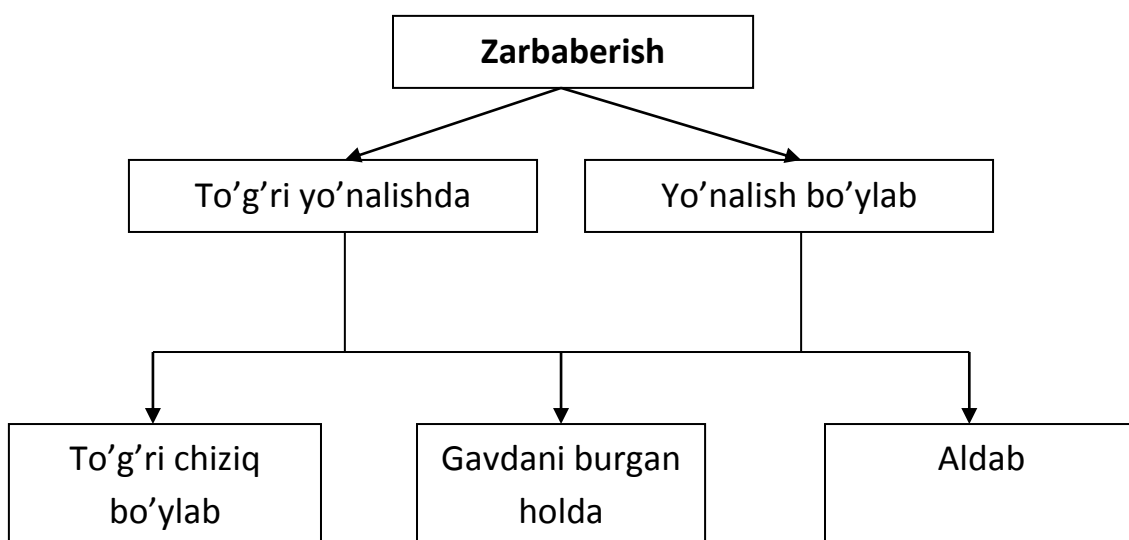
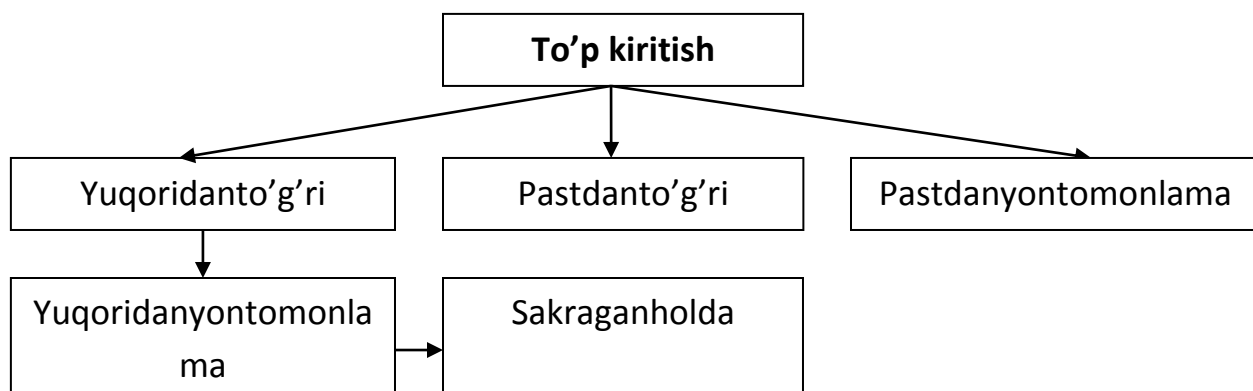
- darsning tayyorlov qismida dars o'tuvchining asosiy harakatlarini o'tishini nazorat qilish;
- o'yin amaliyotini o'tish paytida xatolarni tuzatib borish;
- bajarilayotgan mashqlar me'yorini inobatga olish.

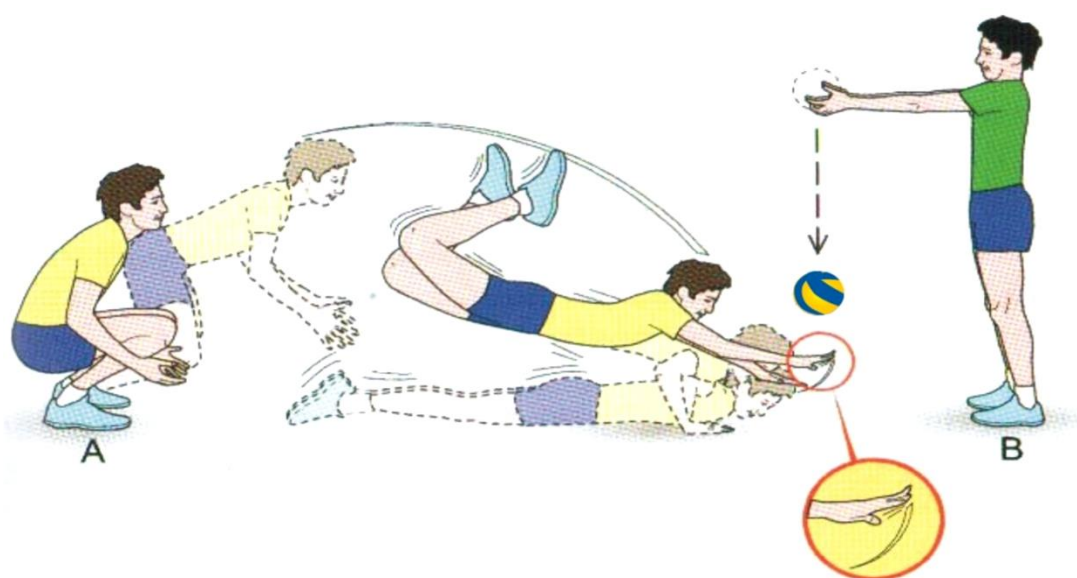
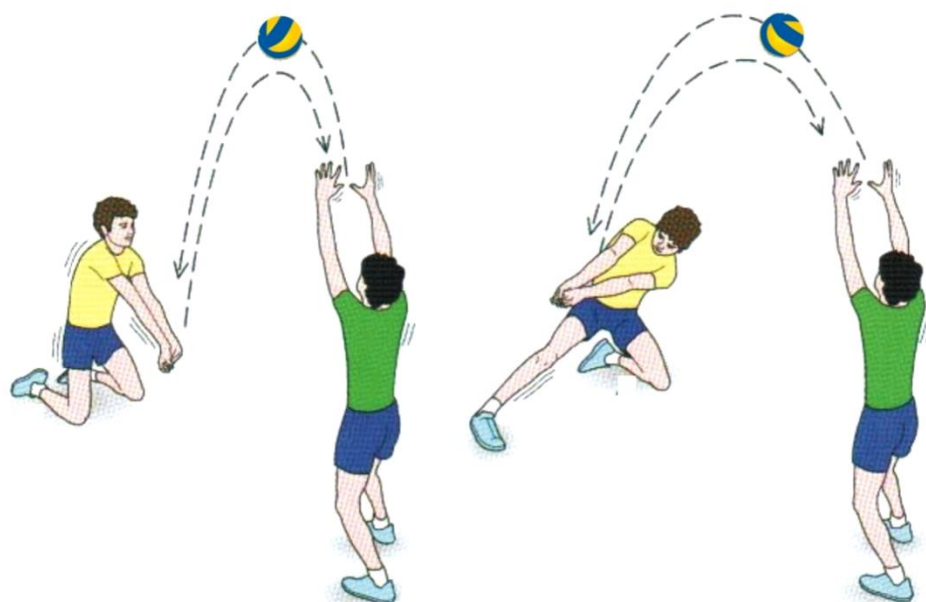
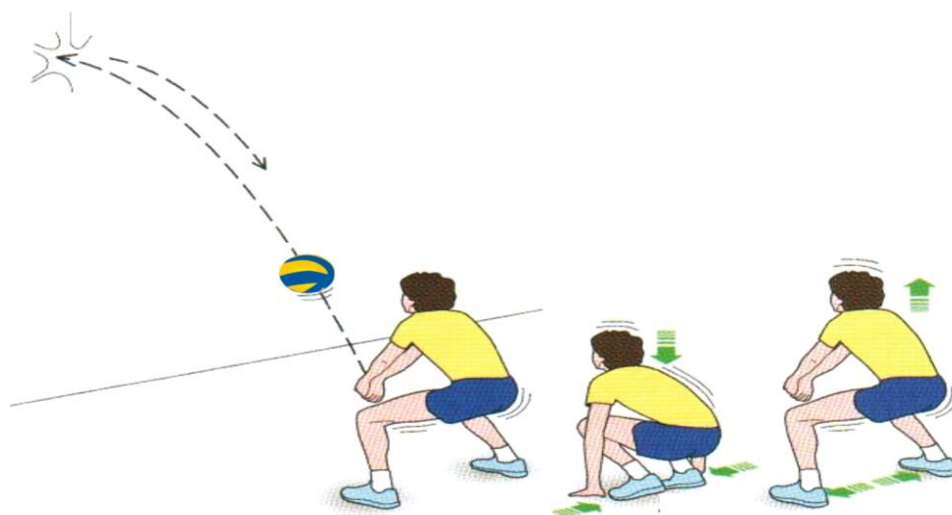
II vazifa. To'g'ri yo'nalishda zarba berish (hujumchi va himoyachi).

- Yugurish. Boshlang'ich harakat o'yinchini dastlabki holatidan boshlanishi, chap oyoq bilan deysinish, ikki oyoqqa tayanish, orqa qadam;
- Sakrash. Oldingi qadam;
- Zarba harakatigacha bo'lgan muallaq holat. Ikki tomonlama tayanish, oldingi tayanch, chap oyoq bilan itarilish;
- To'pga zarba berish. To'pga to'g'ri chiqqan holda sakrash;
- Zarbadan keyingi harakatlar. TOM pastlaydi, to'pni qabul qilish uchun tayyorgarlik.

III vazifa. Yakka to'siq qo'yish texnikasi.

- to'r oldida har qadamda to'siq qo'yish;
- belgilangan zonalarda to'siq qo'yish;
- 2 yoki 4 zonalarga, hujum zarbasiga to'siq qo'yish (vazifa bo'yicha).





VI-semestr

Amaliy mashg'ulotlarning texnologik xaritasi

1-MAVZU. Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish

Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish. Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish. Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish, himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish, ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Yugurish, xujumda tezlikka yugurish, maydonning ikkinchi yarmida orqabilan yugurish, sakrashlar, 2-3 qadamdan qo'lni yuqoriga siltab sakrashlar, maydonda o'yinchilarning almashish usullarini o'rgatish, maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yinda maydonda xarakatlanish usullari to'g'risida umumiy ma'lumot berish.

1.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish.2.Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish, xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish.3. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 4.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 5.Yugurish, xujumda tezlikka yugurish, maydonning ikkinchi yarmida orqabilan yugurish. Sakrashlar, 2-3 qadamdan qo'lni yuqoriga siltab sakrashlar maydonda o'yinchilarning almashish usullarini o'rgatish. 6. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 7. Qo'l to'pi o'yinda maydonda xarakatlanish usullari to'g'risida umumiy ma'lumot berish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish.2.Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish, xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish.3. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 4.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 5.Yugurish, xujumda tezlikka yugurish, maydonning ikkinchi yarmida orqabilan yugurish. Sakrashlar, 2-3 qadamdan qo'lni yuqoriga siltab sakrashlar maydonda o'yinchilarning almashish usullarini o'rgatish. 6. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 7. Qo'l to'pi o'yinda maydonda xarakatlanish usullari to'g'risida umumiy ma'lumot berish.	1.Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatish.2.Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish, xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish.3. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 4.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 5.Yugurish, xujumda tezlikka yugurish, maydonning ikkinchi yarmida orqabilan yugurish. Sakrashlar, 2-3 qadamdan qo'lni yuqoriga siltab sakrashlar maydonda o'yinchilarning almashish usullarini o'rgatish. 6. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 7. Qo'l to'pi o'yinda maydonda xarakatlanish usullari to'g'risida umumiy ma'lumot berish.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

1.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (1-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostlash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakat mavzusi bilan tanishadilar. atish . Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor bo'ladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarga o'rgatadi. 2.Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatadi, xujumda zonalarida xarakatlanish usullarini o'rgatadi. 3. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatadi. Ximoyada zonalarida xarakatlanish usullarini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 4.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlarni o'rgatadi . 5.Yugurish, xujumda tezlikka yugurish, maydonning ikkinchi yarmida orqabilan yugurish usullarini o'rgatadi. Sakrashlar, 2-3 qadamdan qo'lni yuqoriga siltab sakrashlar maydonda o'yinchilarning almashish usullarini o'rgatadi. 6.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatadi. 7. Qo'l to'pi o'yinda maydonda xarakatlanish usullari to'g'risida umumiy ma'lumot beradi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida xolat va xarakatlarni o'rganadilar. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rganadilar. Ximoyada zonalarida xarakatlanish usullarini o'rgatish. 4.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. To'p otishlarni o'rganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



2-MAVZU. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatish

Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatish. Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish. Maydonda o'yinchilarning almashish qoidalarini o'rgatish. Autga chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. Jarima chizig'laridan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish. Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish, ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni ilish, ushlash, to'pni yerga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yuqoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki qo'llab qabul qilish usullarini o'rgatish.

2.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatish. Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish.2. Maydonda o'yinchilarning almashish qoidalarini o'rgatish.3. Autga chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish.4. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. 5. Jarima chizig'laridan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish. 6. Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish.7. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 8. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 9. To'pni ilish, ushlash va yerga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yuqoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki qo'llab qabul qilish usullarini o'rgatish.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatish. Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatish.2. Maydonda o'yinchilarning almashish qoidalarini o'rgatish.3. Autga chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish.4. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish. 5. Jarima chizig'laridan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatish. 6. Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish.7. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 8. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 9. To'pni ilish, ushlash va yerga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yuqoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki qo'llab qabul qilish usullarini o'rgatish.	1. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatish.2. Maydonda o'yinchilarning almashish qoidalarini bilib olish.3. Autga chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini bilib olish.4. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish usullarini o'rganish. 5. Jarima chizig'laridan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rganish. 6. Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatish.7. Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatish. 8. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 9. To'pni ilish, ushlash va yerga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yuqoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki qo'llab qabul qilish usullarini o'rgatish. Guruhlarga bo'lib
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

2.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (2-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. Bugungi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini mavzusi bilan tanishadilar. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun qoidalarini o'rgatadi. Qo'l to'pi maydonida xarakatlanish texnikasini o'rgatadi.2. Maydonda o'yinchilarning almashish qoidalarini o'rgatadi 3.Autga chiqib ketgan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatadi. 4. Qoida buzilgan joydan to'pni o'yinga kiritish usullarini o'rgatish va amla bajarib ko'rsatadi. 5.Jarima chizig'laridan to'pni o'yinga kiritish qoidalarini o'rgatadi. 6.Xujumda zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatadi. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yugurishni o'rgatadi.7.Ximoyada zonalarda xarakatlanish usullarini o'rgatadi. 8.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlarni o'rgatadi. 9. To'pni ilish, ushlash va yerga urib olib yurish. Turgan joyda sherigiga to'pni bir qo'llab yuqoridan yondan to'pni siltab uzatish va bir qo'llab va ikki qo'llab qabul qilish usullarini o'rgatadi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar gandbolda o'yin qonun qoidalarini o'rganadilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Qo'l otishlarni urganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



3-4-MAVZU. Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

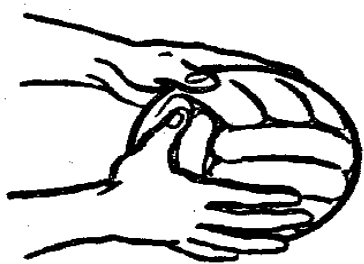
Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Qo'l to'pida to'pni ushlash, ilish, to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish. To'pni bir qo'lda, ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan olib yurish, sherigi uzatgan to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. To'pni turli tezlikda yerga urib olib yururish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash. To'pni atrifga tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini

3-4.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Qo'l to'pida to'pni ushlash, ilish, to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish.3.To'pni bir qo'lda, ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan olib yurish, sherigi uzatgan to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 4.To'pni turli tezlikda yerga urib olib yururish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash. 5.To'pni atrifga tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini bilish orqali bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 2.Qo'l to'pida to'pni ushlash, ilish, to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.3.To'pni bir qo'lda, ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan olib yurish, sherigi uzatgan to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 4.To'pni turli tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 5.To'pni atrifga tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini amalda bajarib ko'rsatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajaritiradi. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot beradi. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasi bilan tanishadilar. 2.Qo'l to'pida to'pni ushlash, ilish, to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rganadilar.3.To'pni bir qo'lda, ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan olib yurish, sherigi uzatgan to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 4.To'pni turli tezlikda yerga urib olib yururish usullarini o'rgatish va mustaxkamlash. 5.To'pni atrifga tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini o'rganish va mustaxkamlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

3-4.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik kartasi (3-4-mashg'ulotlar)

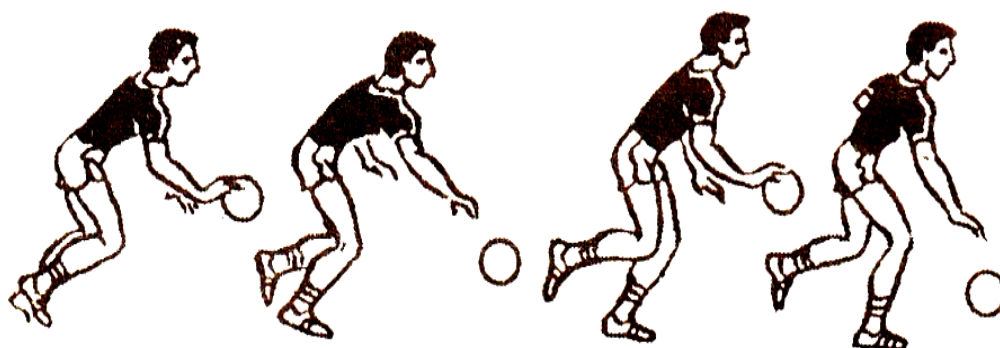
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 2.Qo'l to'pida to'pni ushlash, ilish, to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi..3.To'pni bir qo'lda, ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan olib yurish, sherigi uzatgan to'pni ilib olish, olib yurish, texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 4.To'pni turli tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 5.To'pni atrifga tezlikda yerga urib olib yugurish usullarini amalda bajarib ko'rsatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot beradi. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. To'p otishlarni o'rganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



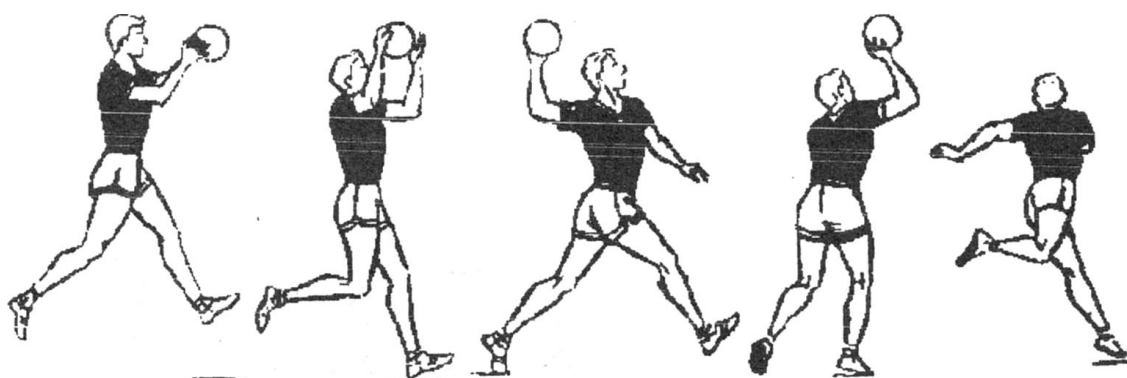
Ikki qo'llab to'p ushlash texnikasi



*To'pni ushlash:
A) barmoqlar bilan
B) kaft bilan*



To'pni yerga urib olib yurish



5-6-MAVZULAR. Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

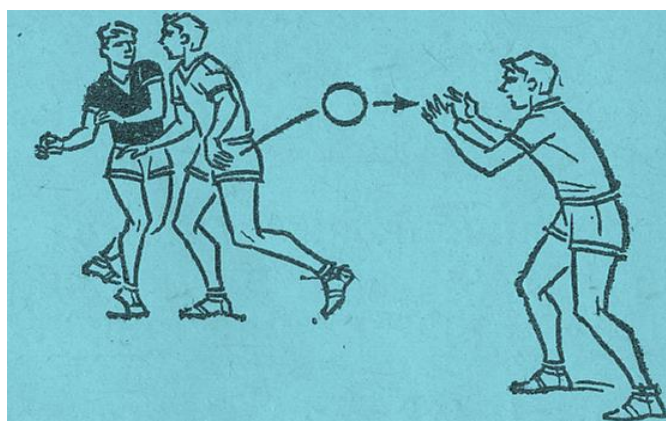
Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish. Pastdan orqaga to'p uzatish texnikasini o'rgatish. Yondan to'p uzatish, pastdan bel orqasidan to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida to'p uzatish. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini

5-6.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish. 3. Pastdan orqaga to'p uzatish texnikasini o'rgatish.4. Yondan to'p uzatish, pastdan bel orqasidan to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida to'p uzatish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish. 3. Pastdan orqaga to'p uzatish texnikasini o'rgatish.4. Yondan to'p uzatish, pastdan bel orqasidan to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida to'p uzatish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini	1.Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rganadi. 2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish va ilib olish texnikasini o'rganadi. 3. Pastdan orqaga to'p uzatish texnikasini o'rganadi.4. Yondan to'p uzatish, pastdan bel orqasidan to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida to'p uzatish texnikasini o'rganadi. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rganadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumotga ega bo'ladi. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

3-4.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (3-4-mashg'ulotlar)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatadi va amalda bajaradi.2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatadi. 3. Pastdan orqaga to'p uzatish texnikasini o'rgatadi.4. Yondan to'p uzatish, pastdan bel orqasidan to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida to'p uzatish texnikasini o'rgatadi. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rgatadi . Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 6.Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot beradi. 2 tomonlama o'quv o'yini o'tkazadi	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rganadilarva amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. To'p otishlarni o'rganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



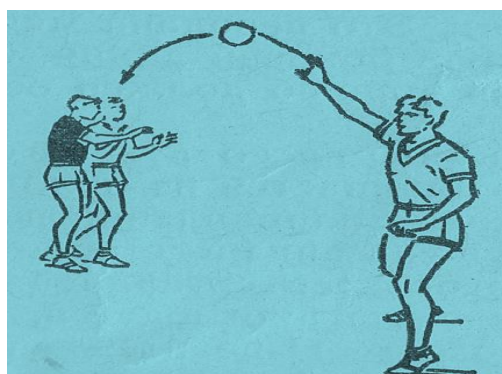
Pastdan orqaga to'p uzatish



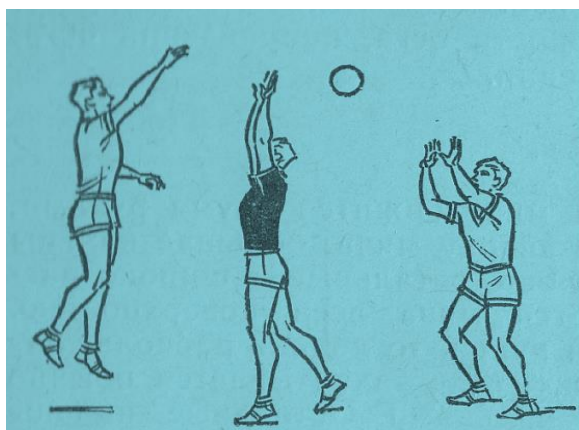
Bosh ustidan to'p uzatish
Yondan to'p uzatish



Pastdan to'p uzatish



To'pni yonga uzatish



To'pni yuqoridan uzatish



To'pni bosh orqasidan uzatish

7-8-MAVZULAR. Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

7-8.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

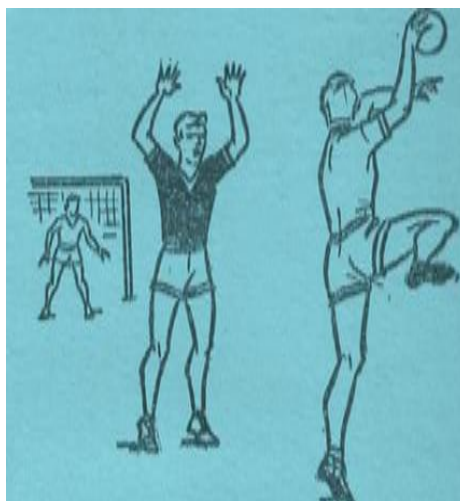
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish. 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish. 8. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish. 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish. 8. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini bilib olish va o'rganish. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish usulini o'rganish. 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish usulini o'rganish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish usulini o'rganish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usulini o'rganish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish usulini o'rganish. 8. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish usulini o'rganish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

7-8.2. Amaliy mashg'ulotning texnologik xaritasi (7-8-mashg'ulotlar)

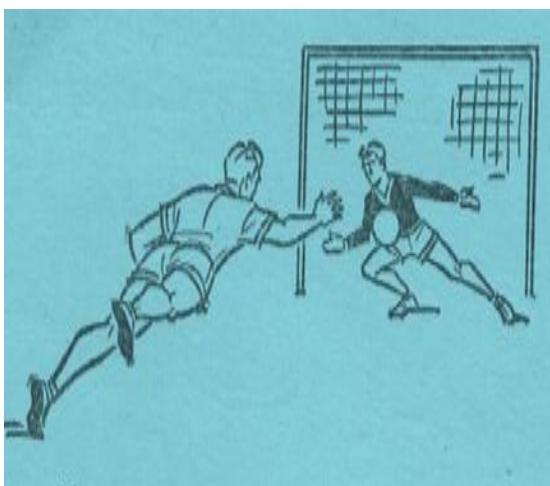
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 2.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 3.Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini o'rgatadi. 4.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini o'rgatadi .6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usulini texnikasini o'rgatadi.7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish usulini texnikasini o'rgatadi. 8.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rgatadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



Yiqilib to'p otish



Sakrab, burilgan xolatda to'p otish



Zarb bilan otish



Sakragan xolatda to'g'ridan darvozaga to'p otish

9-10-MAVZULAR. Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rganish va mustaxkamlash

Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. Darvozabon to'g'ridan otilgan to'pni bir qo'llab ushlab qolishi, to'pni ikki qo'llab to'g'ridan ilib olishi, darvozaning ikki yuqori burchagiga otilgan to'pni ilib olishi, darvozaning ikki pastki burchagiga otilgan to'pni oyog'i bilan qaytarishi, qo'l va oyoq bilan to'pni ushlashi, jarima chizig'ining turli zonalaridan otilgan to'plarni ushlab qolishi, 7 metrli jarima chizig'idan otilgan to'plarni ushlab qolishi texnikasini o'rganish va uni mustaxkamlash. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

9-10.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

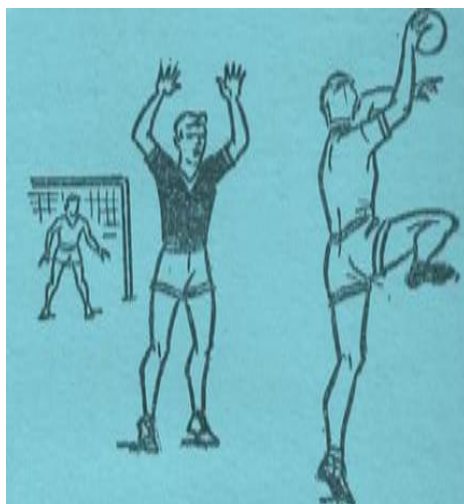
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.2. Darvozabon to'g'ridan otilgan to'pni bir qo'llab ushlab qolishi.3. To'pni ikki qo'llab to'g'ridan ilib olishi.4 Darvozaning ikki yuqori burchagiga otilgan to'pni ilib olishi. 5.Darvozaning ikki pastki burchagiga otilgan to'pni oyog'i bilan qaytarishi.6.Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlashi. 7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan otilgan to'plarni ushlab qolishi.8. 7 metrli jarima chizig'idan otilgan to'plarni ushlab qolishi texnikasini o'rganish va uni mustaxkamlash. Ikki guruxgabo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish.2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'p sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.2. Darvozabon to'g'ridan otilgan to'pni bir qo'llab ushlab qolishi.3. To'pni ikki qo'llab to'g'ridan ilib olishi.4 Darvozaning ikki yuqori burchagiga otilgan to'pni ilib olishi. 5.Darvozaning ikki pastki burchagiga otilgan to'pni oyog'i bilan qaytarishi.6.Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlashi. 7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan otilgan to'plarni ushlab qolishi.8. 7 metrli jarima chizig'idan otilgan to'plarni ushlab qolishi texnikasini o'rganish va uni mustaxkamlash. Ikki guruxgabo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish.2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.2. Darvozabon to'g'ridan otilgan to'pni bir qo'llab ushlab qolishi usulini o'rganish.3. To'pni ikki qo'llab to'g'ridan ilib olishi texnikasini o'rganish .4 Darvozaning ikki yuqori burchagiga otilgan to'pni ilib olish usulini o'rganish. 5.Darvozaning ikki pastki burchagiga otilgan to'pni oyog'i bilan qaytarish texnikasini o'rganish.6.Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlash texnikasini o'rganish . 7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan otilgan to'plarni ushlab qolishi.8. 7 metrli jarima chizig'idan otilgan to'plarni ushlab qolishi texnikasini usulini o'rganish va uni mustaxkamlash. Ikki guruxgabo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish.2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'p maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

9-10.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (7-8-mashg'ulotlar)

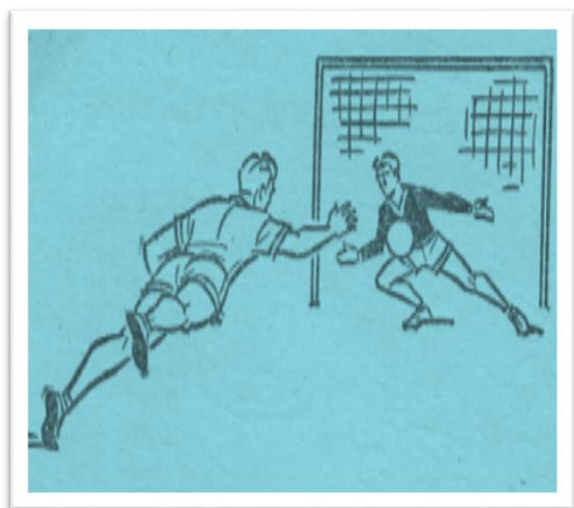
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida darvozabon o'yin texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 2. Darvozabon to'g'ridan otilgan to'pni bir qo'llab ushlab qolish usulini o'rgatadi. 3. To'pni ikki qo'llab to'g'ridan olib olishi texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 4.Darvozaning ikki yuqori burchagiga otilgan to'pni olib olish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi . 5.Darvozaning ikki pastki burchagiga otilgan to'pni oyog'i bilan qaytarish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.6.Qo'l va oyoq bilan to'pni ushlab . 7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan otilgan to'plarni ushlab qolishi.8. 7 metrli jarima chizig'idan otilgan to'plarni ushlab qolishi texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. Ikki guruxgabo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otishni o'rgatadi .2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar darvozabon o'yin texnikasini o'rganadilar, takrorlaydilar hamda amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



Yiqilib to'p otish



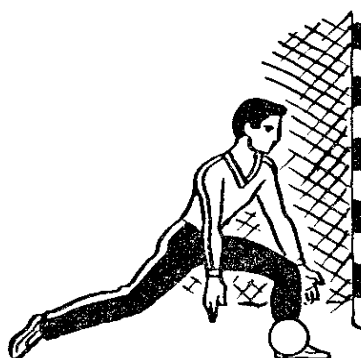
Sakrab, burilgan xolatda to'p otish



Zarb bilan otish



Sakragan xolatda to'g'ridan darvozaga to'p otish



11-12-MAVZULAR. Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.

Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Darvozaga to'g'ridan to'p otish va qaytgan to'pni qayta otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish, darvozaning ikki pastki burchaklariga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

11-12.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

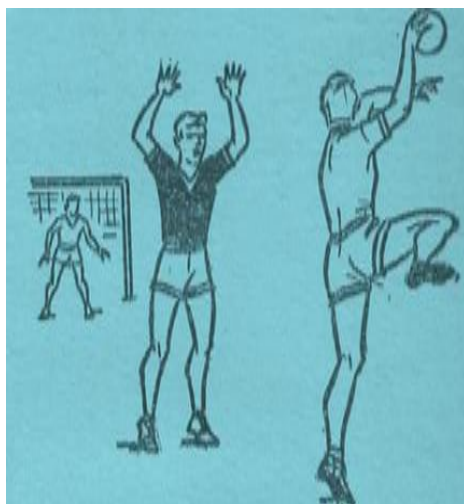
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish va qaytgan to'pni qayta otish. 3 Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish. 4.Darvozaning ikki pastki burchaklariga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish. 5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish va qaytgan to'pni qayta otish. 3 Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish. 4.Darvozaning ikki pastki burchaklariga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish. 5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish va qaytgan to'pni qayta otish usulini o'rganish. 3 Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish usulini o'rganish. 4.Darvozaning ikki pastki burchaklariga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish usulini o'rganish. 5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish usulini o'rganish. 6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish usulini mustaxkamlaydi . 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

11-12.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (11-12-mashg'ulotlar)

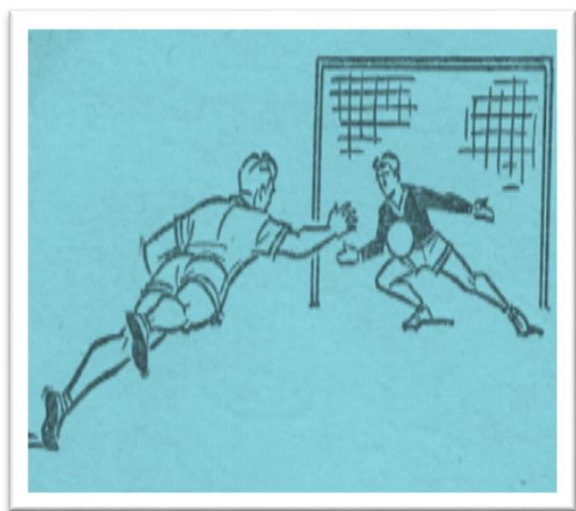
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatada va mustaxkamlatadi. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish va qaytgan to'pni qayta otish texnikasini o'rgatish. 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish texnikasini o'rgatish va amalda bajarib kursatish . 4.Darvozaning ikki pastki burchaklariga to'p otish va darvozabon qaytargan to'pni qayta otish texnikasini o'rgatish.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini o'rgatish.6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rgatish . 7.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrorlatish .2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rganadilar, takrorlaydilar hamda amalda bajaradilar. O'yinchilarni darvozaga to'p otish texnikasini mustaxkamlashadi. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



Yiqilib to'p otish



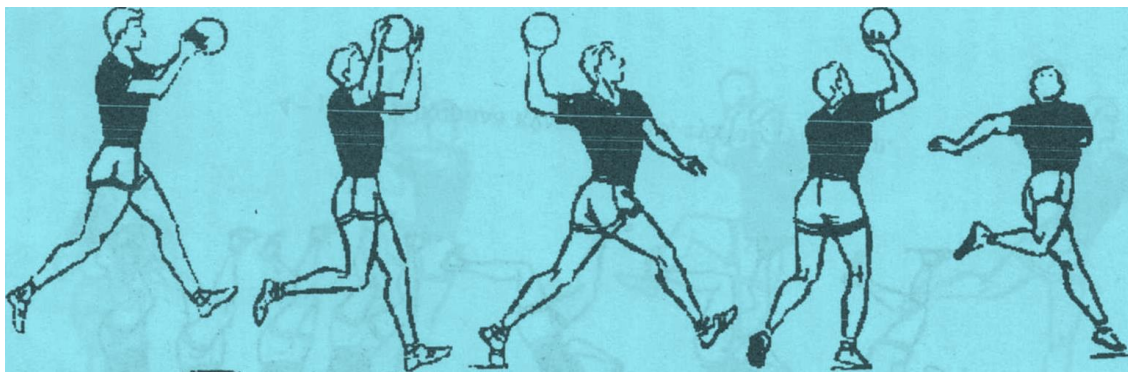
Sakrab, burilgan xolatda to'p otish



Zarb bilan otish



Sakragan xolatda to'g'ridan darvozaga to'p otish



Yuqoridan qo'lni bukib to'p otish

13-14-MAVZULAR. Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash

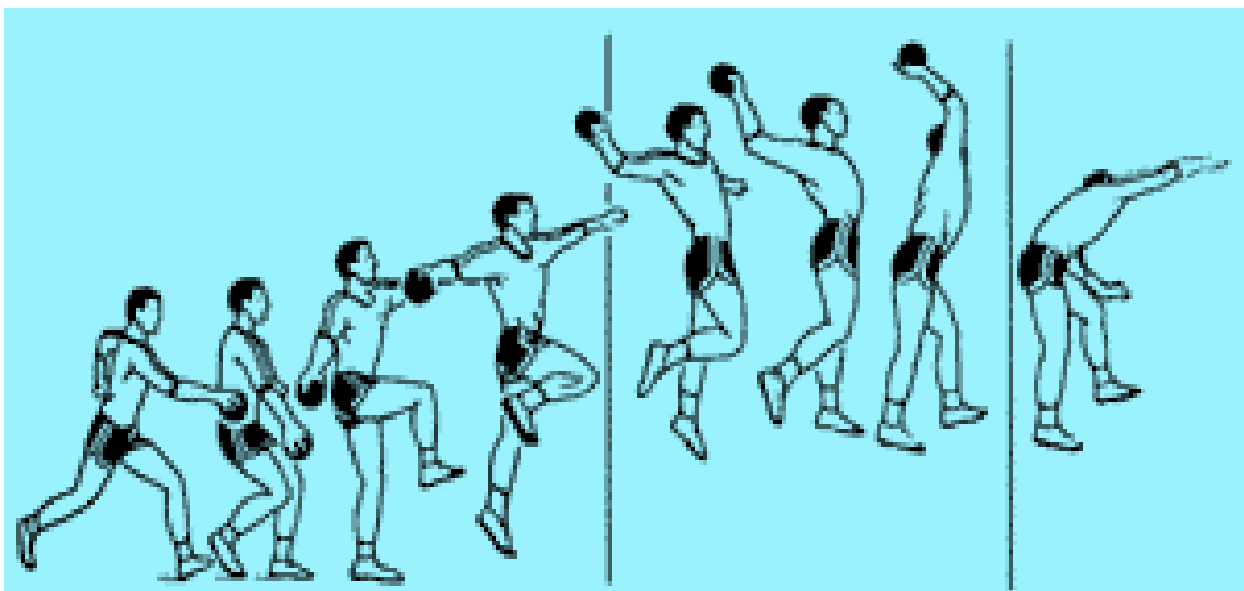
Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalaridan (zonalaridan) to'p otish, ikki guruxga bo'linib 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalariga to'p otish. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

13-14.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

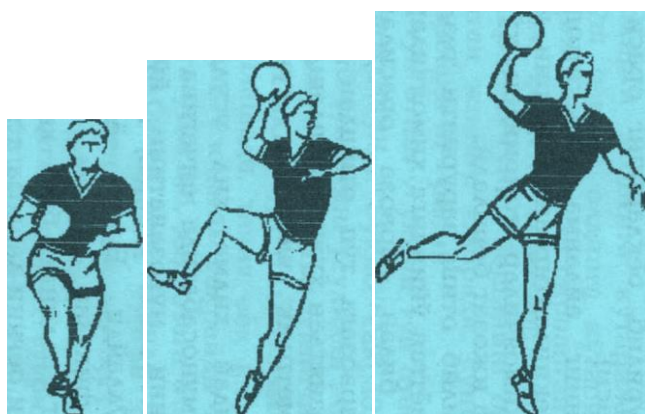
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2. 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalaridan (zonalaridan) to'p otish.3.Ikki guruxga bo'linib 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalariga to'p otish.4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish.5. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pni sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.2.9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalaridan (zonalaridan) to'p otish.3.Ikki guruxga bo'linib 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalariga to'p otish.4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish.5. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash.2.9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalaridan (zonalaridan) to'p otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 3.Ikki guruxga bo'linib 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalariga to'p otish o'rganish va mustaxkamlash.4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish o'rganish va mustaxkamlash. 5. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pni maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

13-14.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (7-8-mashg'ulotlar)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini o'rgatadi va takrorlatadi. 2.9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalaridan (zonalaridan) to'p otish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.3.Ikki guruxga bo'linib 9 mertli jarima chizig'ining turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rgatadi.4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otishni o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi 5. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usullarini o'rgatadi. 2 tomonlama o'quv o'yinini olib boradi.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida 9 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni darvozaga to'p otish texnikasini mustaxkamlashadi. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



9 metrli jarima chizig‘idan sakrab to‘p otish



Qo‘lni bukib, sakrab to‘p otish

15-16-MAVZULAR. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

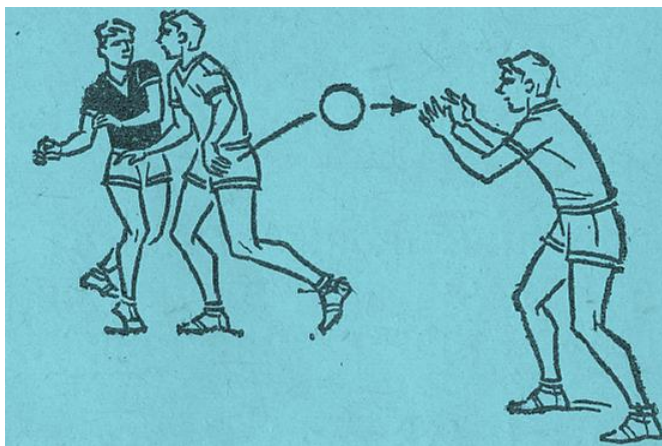
Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan qisqa to'p uzatish. Pastdan orqaga qisqa to'p uzatish. Yondan qisqa to'p uzatish, pastdan bel orqasidan qisqa to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida qisqa to'p uzatish. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini

15-16.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan qisqa to'p uzatish. 3. Pastdan orqaga qisqa to'p uzatish. 4.Yondan qisqa to'p uzatish, pastdan bel orqasidan qisqa to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida qisqa to'p uzatish.5. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan qisqa to'p uzatish. 3. Pastdan orqaga qisqa to'p uzatish. 4.Yondan qisqa to'p uzatish, pastdan bel orqasidan qisqa to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida qisqa to'p uzatish.5. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan qisqa to'p uzatish usulini o'rganish.3.Pastdan orqaga qisqa to'p uzatish usulini o'rganish . 4.Yondan qisqa to'p uzatish, pastdan bel orqasidan qisqa to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida qisqa to'p uzatish usulini o'rganish.5. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

16-16.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (15-16-mashg'ulotlar)

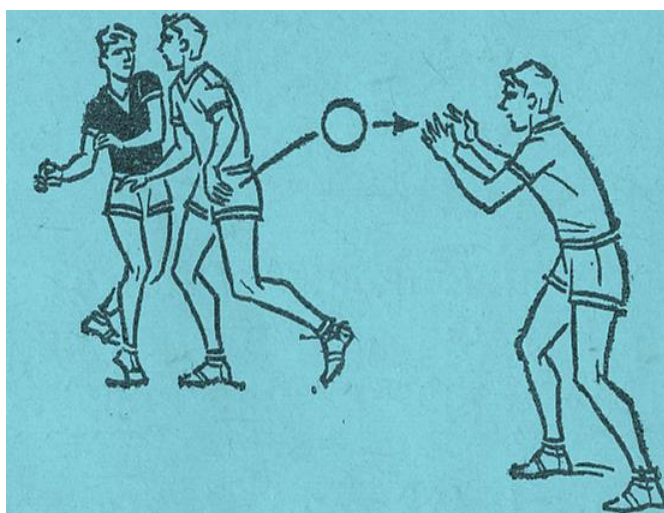
Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 2.Sherigiga to'pni yuqoridan va pastdan qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatadi va amalada bajarib ko'rsatadi. 3. Pastdan orqaga qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatadi. 4.Yondan qisqa to'p uzatish, pastdan bel orqasidan qisqa to'p uzatish, bel orqasidan kaft yordamida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatadi.5. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rgatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni o'rgatadi. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rganadilar va amaldabajaradilar. O'yinchilarni darvozaga to'p otish texnikasini mustaxkamlashadi. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxgabo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini mustaxkamlaydilar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



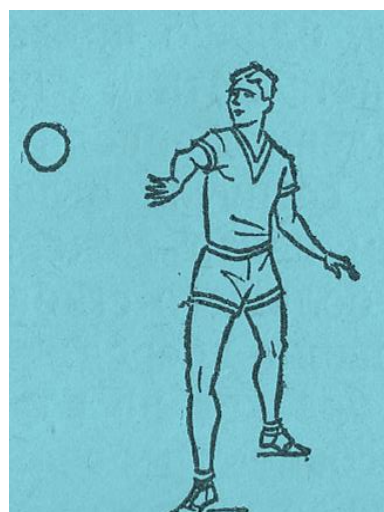
Pastdan orqaga to‘p uzatish



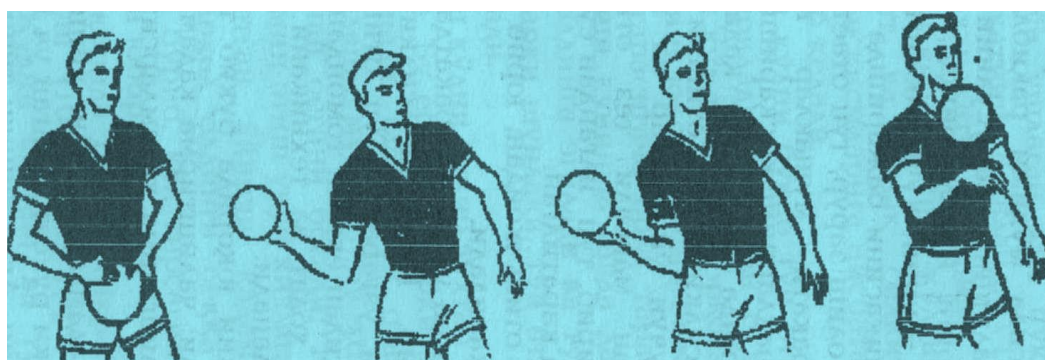
Pastdan bel orqasidan to‘p uzatish



Pastdan orqaga to‘p uzatish



Yondan uzatish



Qisqa to‘p otishning usullari

17-MAVZU. Qo'l to'pida tezlikka yugurishni takomillashtirish

Qo'l to'pida tezlikka(atrifga) yugurishni takomillashtirish. Qo'l to'pida to'pni bir biriga to'g'ridan uzatib atrifga yugurish. To'pni bir biriga pastdan uzatib atrifga yugurish.Darvozabon atrifga otgan to'pga yugurish va uni ilib olish texnikasini takomillashtirish. Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini

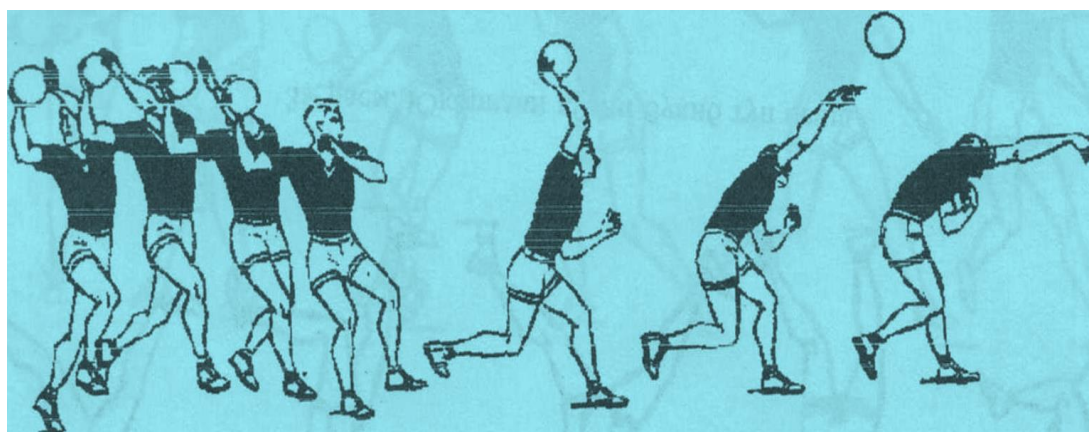
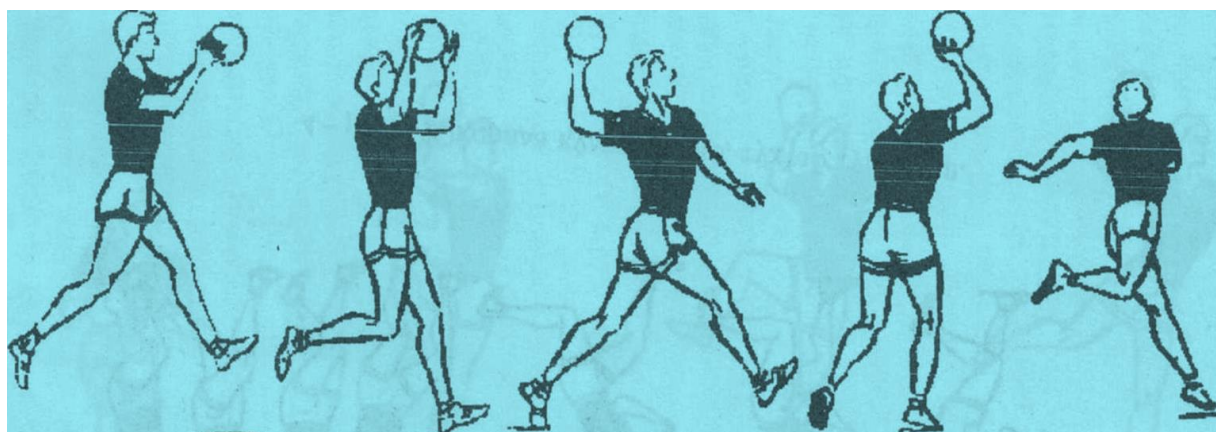
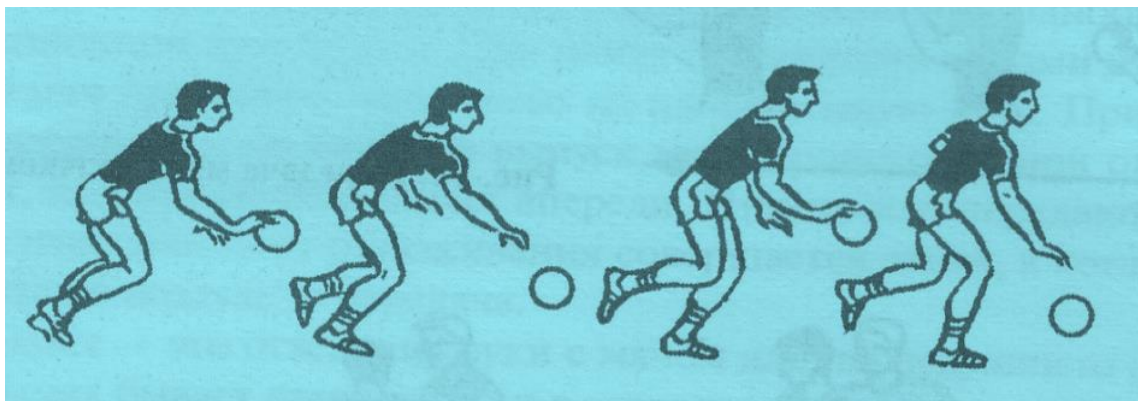
17.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida tezlikka (atrifga) yugurishni takomillashtirish. 2.Qo'l to'pida to'pni bir biriga to'g'ridan uzatib atrifga yugurish.3. To'pni bir biriga pastdan uzatib atrifga yugurish.4.Darvozabon atrifga otgan to'pga yugurish va uni ilib olish texnikasini takomillashtirish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida tezlikka (atrifga) yugurishni takomillashtirish orqali bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida tezlikka (atrifga) yugurishni takomillashtirish. 2.Qo'l to'pida to'pni bir biriga to'g'ridan uzatib atrifga yugurish.3. To'pni bir biriga pastdan uzatib atrifga yugurish.4.Darvozabon atrifga otgan to'pga yugurish va uni ilib olish texnikasini takomillashtirish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini	1. Qo'l to'pida tezlikka (atrifga) yugurishni takomillashtirish. 2.Qo'l to'pida to'pni bir biriga to'g'ridan uzatib atrifga yugurish texnikasini o'rganish.3. To'pni bir biriga pastdan uzatib atrifga yugurish texnikasini o'rganish.4.Darvozabon atrifga otgan to'pga yugurish va uni ilib olish texnikasini takomillashtirish texnikasini o'rganish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

17.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (17-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida tezlikka (atrifga) yugurishni o'rgatish va usullarni amalda bajarib ko'rsatish. 2.Qo'l to'pida to'pni bir biriga to'g'ridan uzatib atrifga yugurishni o'rgatish va usullarni amalda bajarib ko'rsatish.3. To'pni bir biriga pastdan uzatib atrifga yugurishni o'rgatish va usullarni amalda bajarib ko'rsatish.4.Darvozabon atrifga otgan to'pga yugurish va uni ilib olish texnikasini o'rgatish. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish . Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rganadilar va amaldabajaradilar. O'yinchilarni tezlikka (atrifga) yugurishni o'rgatish va usullarni amalda bajaradilar.To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini mustaxkamlaydilar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Qo'l to'pida tezlikka (atrifga) to'p bilan yugurish texnikasi



18-19-MAVZULAR. Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash

Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish, ikki guruxga bo'linib 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

18-19.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2. 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish. 3. Ikki guruxga bo'linib 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish. 4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2. 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish. 3. Ikki guruxga bo'linib 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish. 4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2. 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish usullarini o'rganish. 3. Ikki guruxga bo'linib 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish usullarini o'rganish. 4. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish usullarini o'rganish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish usullarini o'rganish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usullarini o'rganish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

13-14.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (7-8-mashg'ulotlar)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pida 7 mertli jarima to'pni otish texnikasini o'rganish va mustaxkamlash. 2. 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish.3. Ikki guruxga bo'linib 7 mertli jarima chizig'idan to'p otish.4.Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida 7 mertli jarima chizig'idan to'pni otish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni darvozaga to'p otish texnikasini mustaxkamlashadi. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

7 metrli jarima to'pini otish texnikasi



20-21-MAVZULAR. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash

Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish. Raqib to'p otayotganda to'siq qo'yish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

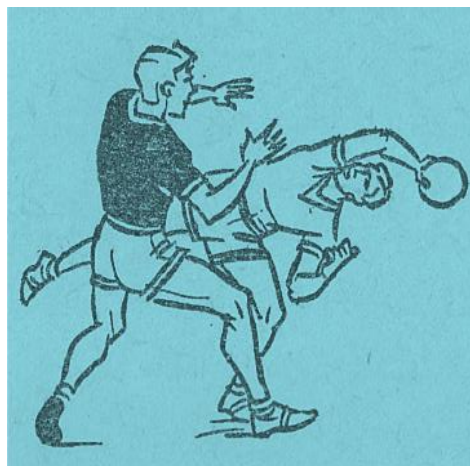
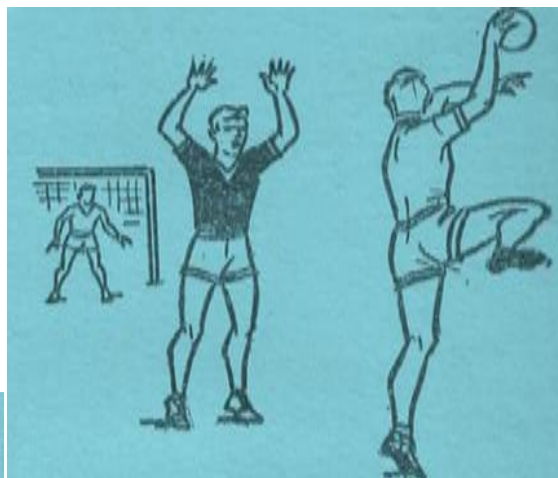
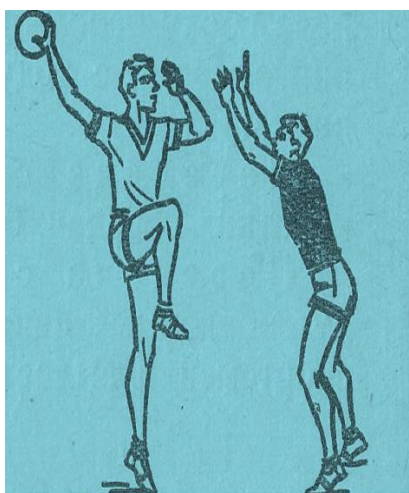
20-21.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 2.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 3.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish.4. Raqib otgan to'pni ilib olish.5. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish.6.Raqib to'p otayotganda to'siq qo'yish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 2.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 3.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish.4. Raqib otgan to'pni ilib olish.5. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish.6.Raqib to'p otayotganda to'siq qo'yish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 2.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar texnikasini o'rganish. 3.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish texnikasini o'rganish.4. Raqib otgan to'pni ilib olish texnikasini o'rganish.5. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish texnikasini o'rganish.6.Raqib to'p otayotganda to'siq qo'yish texnikasini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

20-21.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (20-21-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasi mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatadi va mustaxkamlatadi. 2.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar texnikasini o'rgatadi. 3.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.4. Raqib otgan to'pni ilib olish texnikasini o'rgatadi. 5. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishga o'rgatadi.6.Raqib to'p otayotganda to'siq qo'yish texnikasini o'rgatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Qo'l otishlarni urganadilar
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Raqibdan to'pni olib qo'yish usullari



22-MAVZU. Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash

Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish. Xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2 tomonlama o'quv o'yini.

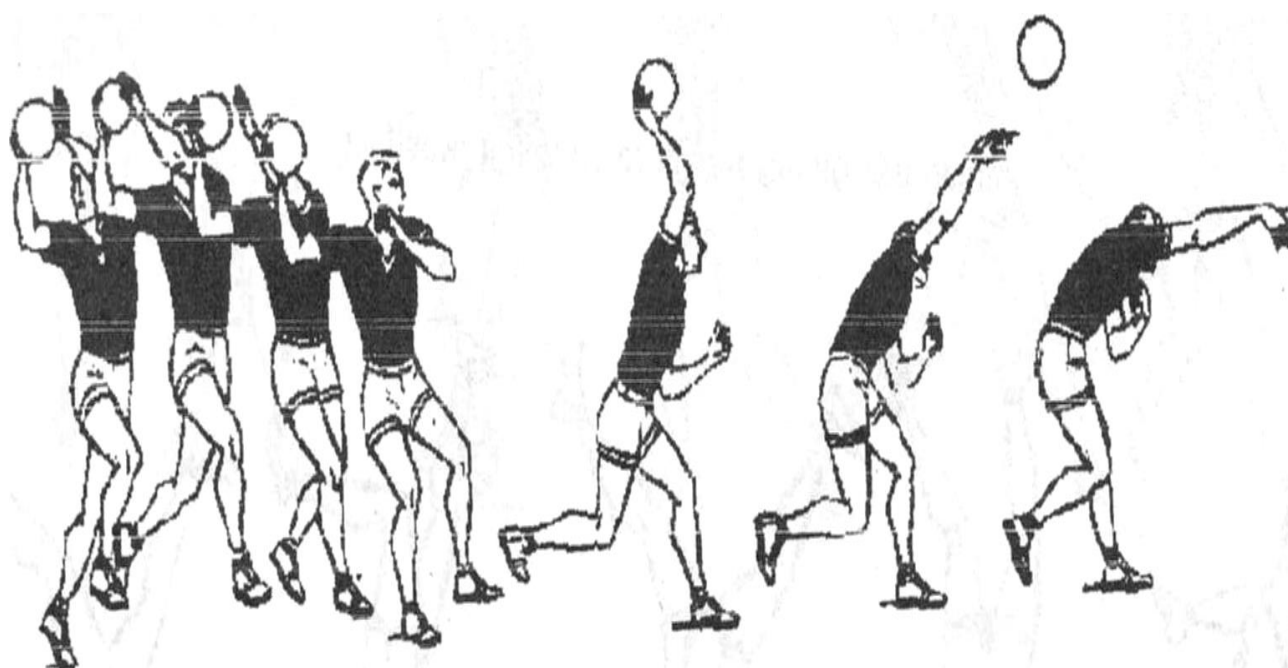
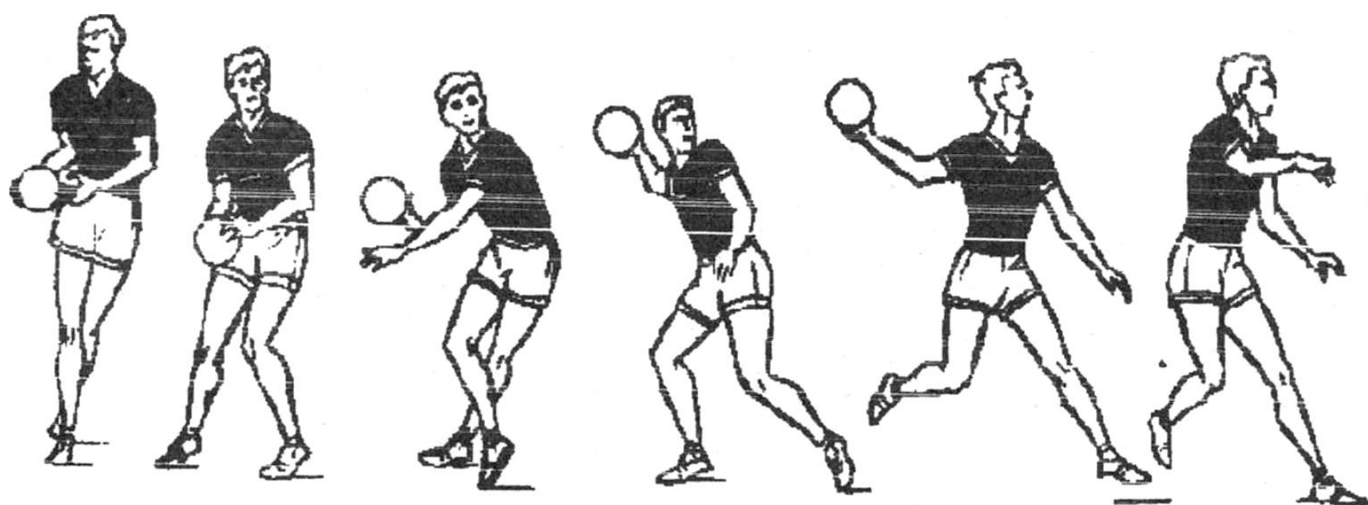
22.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish. 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish. 8. Xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish, 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish. 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish. 8. Xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash qoidalarini o'rgatish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish usulini o'rganish. 3. Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish usulini o'rganish. 4. Ikki pastki burchaklariga to'p otish usulini o'rganish. 5. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish usulini o'rganish. 6. Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usulini o'rganish. 7. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish usulini o'rganish. 8. Xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

22.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (22-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash qoidasi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash qoidasini o'rgatadi. 2.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 3.Darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini o'rgatadi. 4.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini o'rgatadi .6.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish usulini texnikasini o'rgatadi.7.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish usulini texnikasini o'rgatadi. 8.Xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynatish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida xarakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynaydilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

To'p otish usullari



23-24-MAVZULAR. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish va mustahkamlash

Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish va mustahkamlash. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Yakka xolatda ximoyani tez yorib o'tish va darvozaga xujum qilish. Xujumda 3:3 usulini qo'llab xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

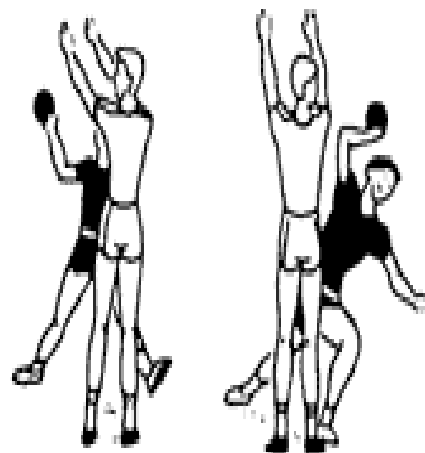
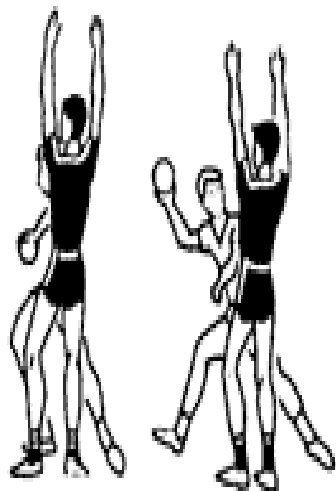
23-24.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 3. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. 5. Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Yakka xolatda ximoyani tez yorib o'tish va darvozaga xujum qilish. 6. Xujumda 3:3 usulini qo'llab xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 3. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. 5. Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Yakka xolatda ximoyani tez yorib o'tish va darvozaga xujum qilish. 6. Xujumda 3:3 usulini qo'llab xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish va mustahkamlash. 3. To'psiz o'yinchiga qarshi harakat usullarini o'rganish. 4. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini o'rganish. 5. Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Yakka xolatda ximoyani tez yorib o'tish va darvozaga xujum qilish. 6. Xujumda 3:3 usulini qo'llab xujum uyushtirish usullarini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

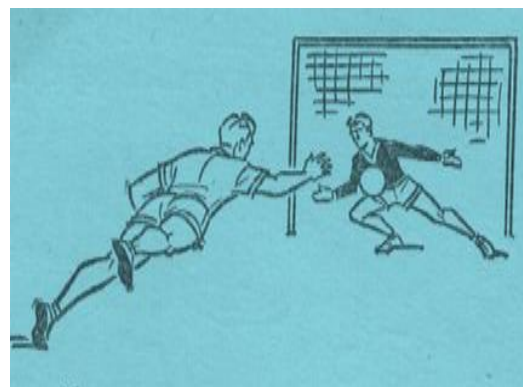
23-24.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (23-24-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rganish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini o'rgatadi va takrorlatadi. 2. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.3.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar texnikasini o'rgatadi. 4.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish texnikasini o'rgatadi. 5.Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish.Yakka xolatda ximoyani tez yorib o'tish va darvozaga xujum qilish texnikasini o'rgatadi. 6.Xujumda 3:3 usulini qo'llab xujum uyushtirish texnikasini o'rgatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik usullarini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

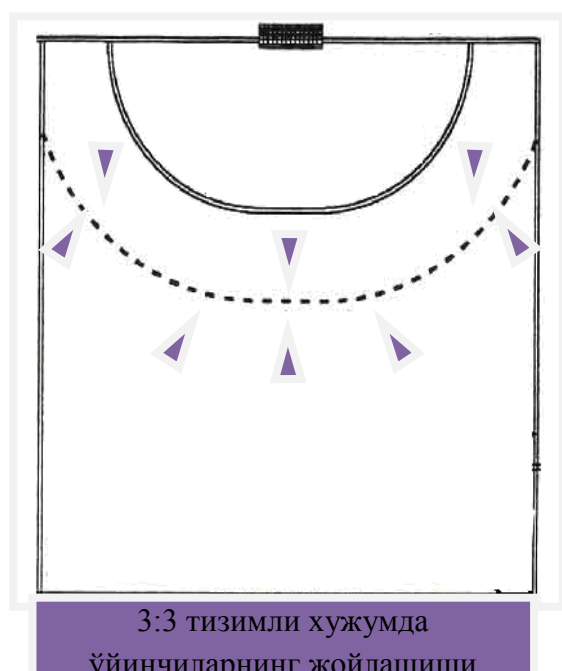
Qo'l to'p o'yinida ximoya texnikasi



Zarb bilan to'p otish
Xujum taktikasi



Sakragan xolatda to'g'ridan darvozaga
Ximoya taktikasi



25-MAVZU. Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish

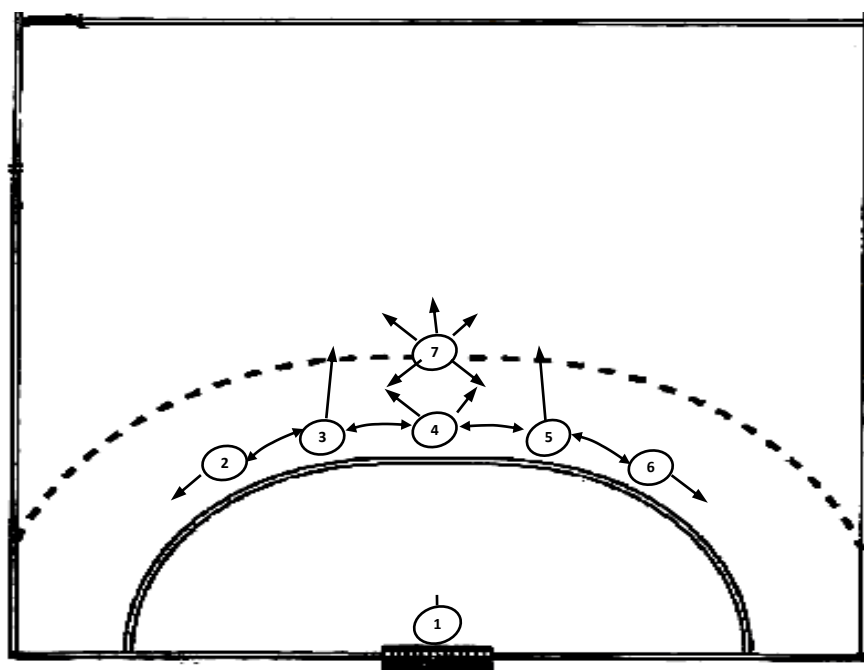
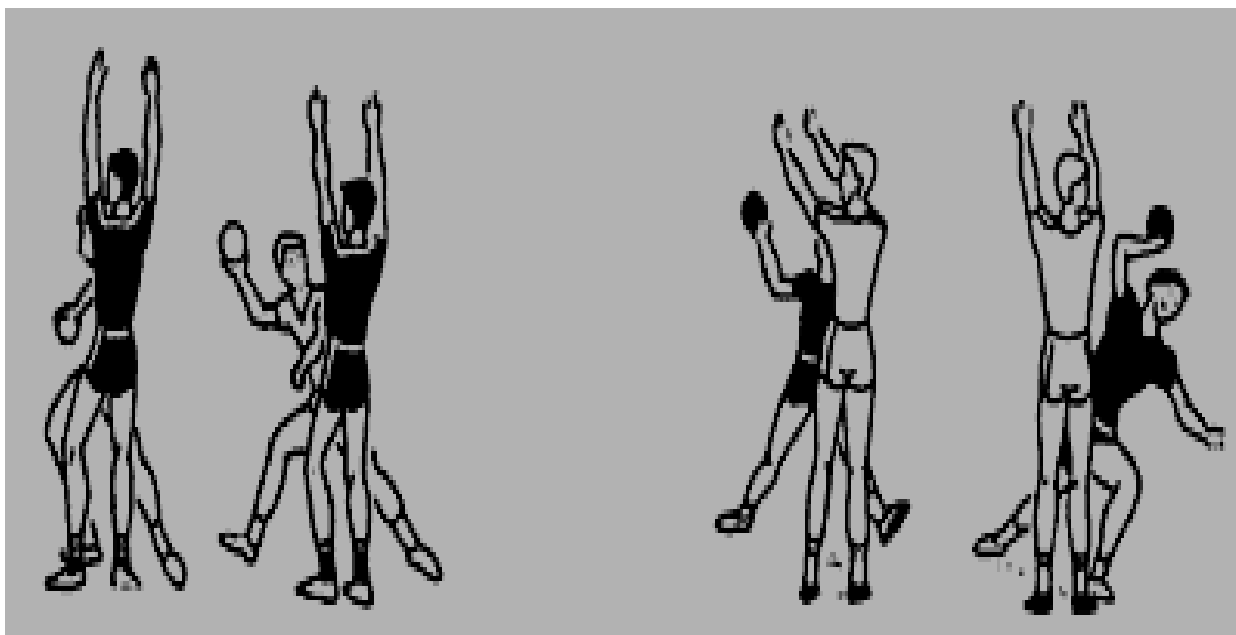
Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish. Qo'l to'pi ximoya taktikasida raqibni yakkama yakka taqib qilish. Ximoyada son jixatdan ustun payti raqibni oldiga chiqish va taqib qilish. To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

25.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish.2.Qo'l to'pi ximoya taktikasida raqibni yakkama yakka taqib qilish. 3.Ximoyada son jixatdan ustun payti raqibni oldiga chiqish va taqib qilish.4.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash. 6.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish.2.Qo'l to'pi ximoya taktikasida raqibni yakkama yakka taqib qilish. 3.Ximoyada son jixatdan ustun payti raqibni oldiga chiqish va taqib qilish.4.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash. 6.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar.7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish.2.Qo'l to'pi ximoya taktikasida raqibni yakkama yakka taqib qilish usulini o'rganish. 3.Ximoyada son jixatdan ustun payti raqibni oldiga chiqish va taqib qilish usulini o'rganish.4.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash. 6.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar usulini o'rganish.7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash usulini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

25.2. Amaliy mashgʻulotining texnologik xaritasi (25-mashgʻulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	Oʻqituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. Oʻqituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugOʻngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sogʻlomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. Oʻqituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni oʻqituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qoʻl toʻpi oʻyinida son jixatdan ustun payti ximoyada oʻynash texnikasini oʻrganish mavzusi bilan tanishadilar. Qoʻl toʻpichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qoʻl toʻpi oʻyinida son jixatdan ustun payti ximoyada oʻynash texnikasini oʻrgatadi.2.Qoʻl toʻpi ximoya taktikasida raqibni yakkama yakkataqib qilish texnikasini oʻrgatadi. 3.Ximoyada son jixatdan ustun payti raqibni oldiga chiqish va taqib qilish texnikasini oʻrgatadi.4.Toʻpni raqibdan olib qoʻyish texnikasini takrorlatadi. 6.Toʻpsiz oʻyinchiga qarshi harakatla texnikasini oʻrgatadi r .7.Toʻpni toʻsish, raqib otgan toʻpni urib chiqarish, raqib otgan toʻpni ilib olish va qarshi xujumni boshlash texnikasini oʻrgatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama oʻquv oʻyini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qoʻl toʻpi oʻyinida son jixatdan ustun payti ximoyada oʻynash texnikasini amalda bajaradilar. Oʻyinchilarni startdan tez chiqishlari. Toʻp va toʻpsiz sakrashlar. Ikki guruxga boʻlinib darvozaning turli nuqtalariga toʻp otish texnikasini oʻrganadi. 2 tomonlama oʻquv oʻyini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashgʻulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni ragʻbatlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



36 - расм. 5:1 ҳимоя тизими

26-MAVZU. Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash taktikasini o'rganish

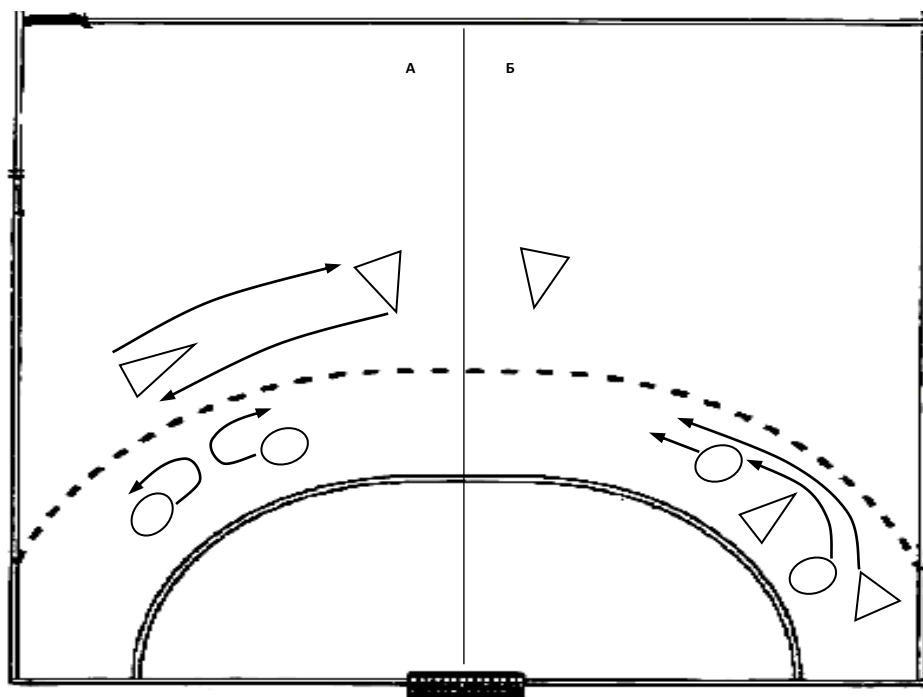
Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish. Ximoyada son jixatdan kam vaqti ximoya chizig'idan chiqib ketmaslik. Ximoyada to'pning yo'nalishiga qarab xarakat qilish. Chiziq o'yinchi(lineyshik)ni xar bir ximoyachi ximoyada ushlash. To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

25.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish. 2.Ximoyada son jixatdan kam vaqti ximoya chizig'idan chiqib ketmaslik.3.Ximoyada to'pning yo'nalishiga qarab xarakat qilish.4.Chiziq o'yinchi(lineyshik)ni xar bir ximoyachi ximoyada ushlash. 5.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash.6. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish. 2.Ximoyada son jixatdan kam vaqti ximoya chizig'idan chiqib ketmaslik.3.Ximoyada to'pning yo'nalishiga qarab xarakat qilish.4.Chiziq o'yinchi(lineyshik)ni xar bir ximoyachi ximoyada ushlash. 5.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash.6. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish. 2.Ximoyada son jixatdan kam vaqti ximoya chizig'idan chiqib ketmaslik.3.Ximoyada to'pning yo'nalishiga qarab xarakat qilish usulini o'rganish.4.Chiziq o'yinchi(lineyshik)ni xar bir ximoyachi ximoyada ushlash usulini o'rganish . 5.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlash.6. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar usulini o'rganish . 7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash usulini takrorlash.Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

25.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (25-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rganish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini o'rgatadi. 2.Ximoyada son jixatdan kam vaqti ximoya chizig'idan chiqib ketmaslik usulini o'rgatadi. 3.Ximoyada to'pning yo'nalishiga qarab xarakat qilish usulini o'rgatadi..4.Chiziq o'yinchi(lineyshik)ni xar bir ximoyachi ximoyada ushlash usulini o'rgatadi.5.To'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini takrorlatadi. 6. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar usulini o'rgatadi. 7.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish va qarshi xujumni boshlash usulini o'rgatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida son jixatdan son jixatdan kam vaqti ximoyada o'ynash texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



Ўтиш: а) алмашиб, б) кузатиб

27-28-MAVZULAR. Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish va mustaxkamlash

Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish va mustaxkamlash. Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. Burchak o'yinchisi qisqa to'p uzatishda ximoyani yorib o'tishi va darvozaga xujum qilish usulini o'rganishi va mustaxkamlashi. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash. 2 tomonlama o'quv o'yini.

27-28.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 3.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 4.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 5. Burchak o'yinchisi qisqa to'p uzatishda ximoyani yorib o'tishi va darvozaga xujum qilish usulini o'rganishi va mustaxkamlashi. 6. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida burchak o'yinchisi xamda ximoyani yorib o'tishni texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'p sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 3.Darvozaga	1.Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish va mustaxkamlash. 2.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganadi va takrorlaydi. 3.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap burchagining yuqori

burchak o'yinchisi darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 4.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi.5. Burchak o'yinchisi qisqa to'p uzatishda ximoyani yorib o'tishi va darvozaga xujum qilish usulini o'rganishi va mustaxkamlashi.6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish,ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.	qismiga to'p otish texnikasini o'rganadi va takrorlaydi. 4.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganadi va takrorlaydi.5. Burchak o'yinchisi qisqa to'p uzatishda ximoyani yorib o'tishi va darvozaga xujum qilish usulini o'rganadi va takrorlaydi. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish,ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolaydi.2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

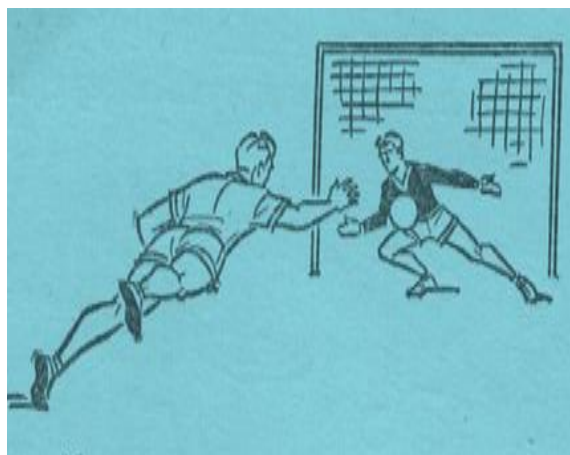
27-28.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (27-28-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish texnikasi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tish texnikasini o'rgatadi. 2.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatadi va takrorlaydi. 3.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatadi va takrorlaydi. 4.Darvozaga burchak o'yinchisi darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rgatadi va takrorlaydi.5. Burchak o'yinchisi qisqa to'p uzatishda ximoyani yorib o'tishi va darvozaga xujum qilish usulini o'rgatadi va takrorlaydi. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish,ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrorlatadi.2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'p o'yinida burchak o'yinchisi. Ximoyani yorib o'tish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Burchak o'yinchisining darvozaning
chap buchagiga xujumi



Burchak o'yinchisining darvozaning
pastki buchagiga xujumi



29-30-MAVZULAR. Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash

Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash. Qo'l to'pi o'yinida jarima chizig'idan otilgan to'pga baland sakragan xolda to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash. Xarakatda otilgan to'pga to'siq qo'yish usulini o'rganish va mustahkamlash. Raqib to'pini to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini takrorlash. Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

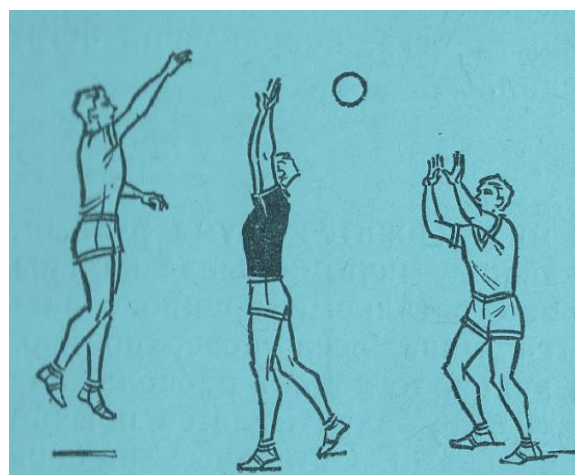
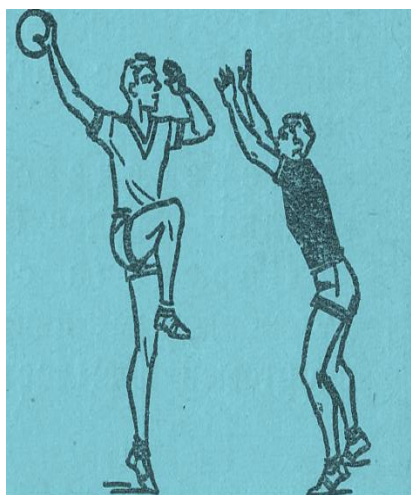
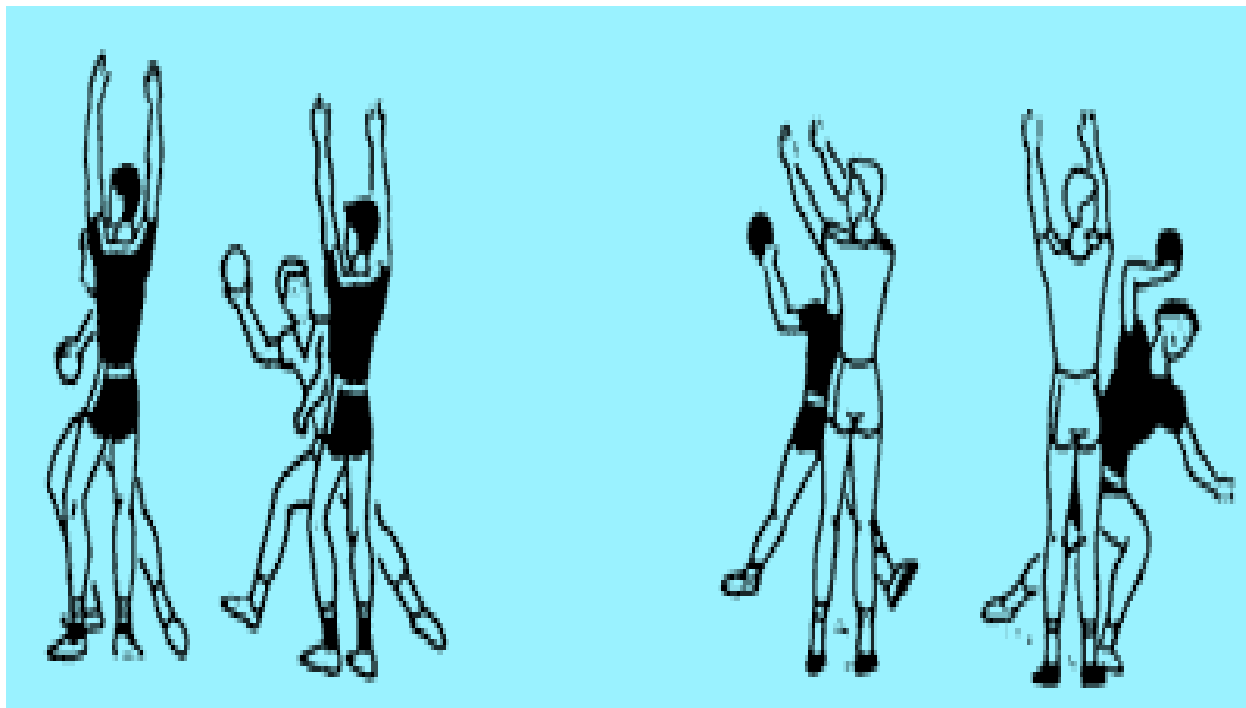
29-30.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2.Qo'l to'pi o'yinida jarima chizig'idan otilgan to'pga baland sakragan xolda to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash.3.Xarakatda otilgan to'pga to'siq qo'yish usulini o'rganish va mustahkamlash. 4.Raqib to'pini to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini takrorlash. 5.Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2.Qo'l to'pi o'yinida jarima chizig'idan otilgan to'pga baland sakragan xolda to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash.3.Xarakatda otilgan to'pga to'siq qo'yish usulini o'rganish va mustahkamlash. 4.Raqib to'pini to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini takrorlash. 5.Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish va mustahkamlash. 2.Qo'l to'pi o'yinida jarima chizig'idan otilgan to'pga baland sakragan xolda to'siq qo'yish usullarini o'rganadi va takrorlaydi.3.Xarakatda otilgan to'pga to'siq qo'yish usulini o'rganadi va takrorlaydi. 4.Raqib to'pini to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini o'rganadi va takrorlaydi. 5.Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish o'rganadi va takrorlaydi . Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

29-30.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (29-30-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rganish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 2.Qo'l to'pi o'yinida jarima chizig'idan otilgan to'pga baland sakragan xolda to'siq qo'yish usullarini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi.3.Xarakatda otilgan to'pga to'siq qo'yish usulini o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. 4.Raqib to'pini to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish usullarini takrorlatadi. 5.Gurux bulib chalishtirma xarakat bilan xujum uyushtirish o'rgatadi va amalda bajarib ko'rsatadi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siq qo'yish usullarini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

To'pga to'siq qo'yish usullari



31-MAVZU. Qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rgatish

Qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pida sherigi otgan tupni yondan ilib olib va darvozaga otish texnikasini o'rganish. Jarima chizig'ida baland sakragan xolda sherigi otgan to'pni darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rganish. Qo'l to'pida sherigi otgan to'pni pastdan ilib olib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganish. Tezlikka yugurxan xolda (atrifga) to'pni ilib olish va darvozaga otish texnikasini takrorlash. Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini takrolash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini

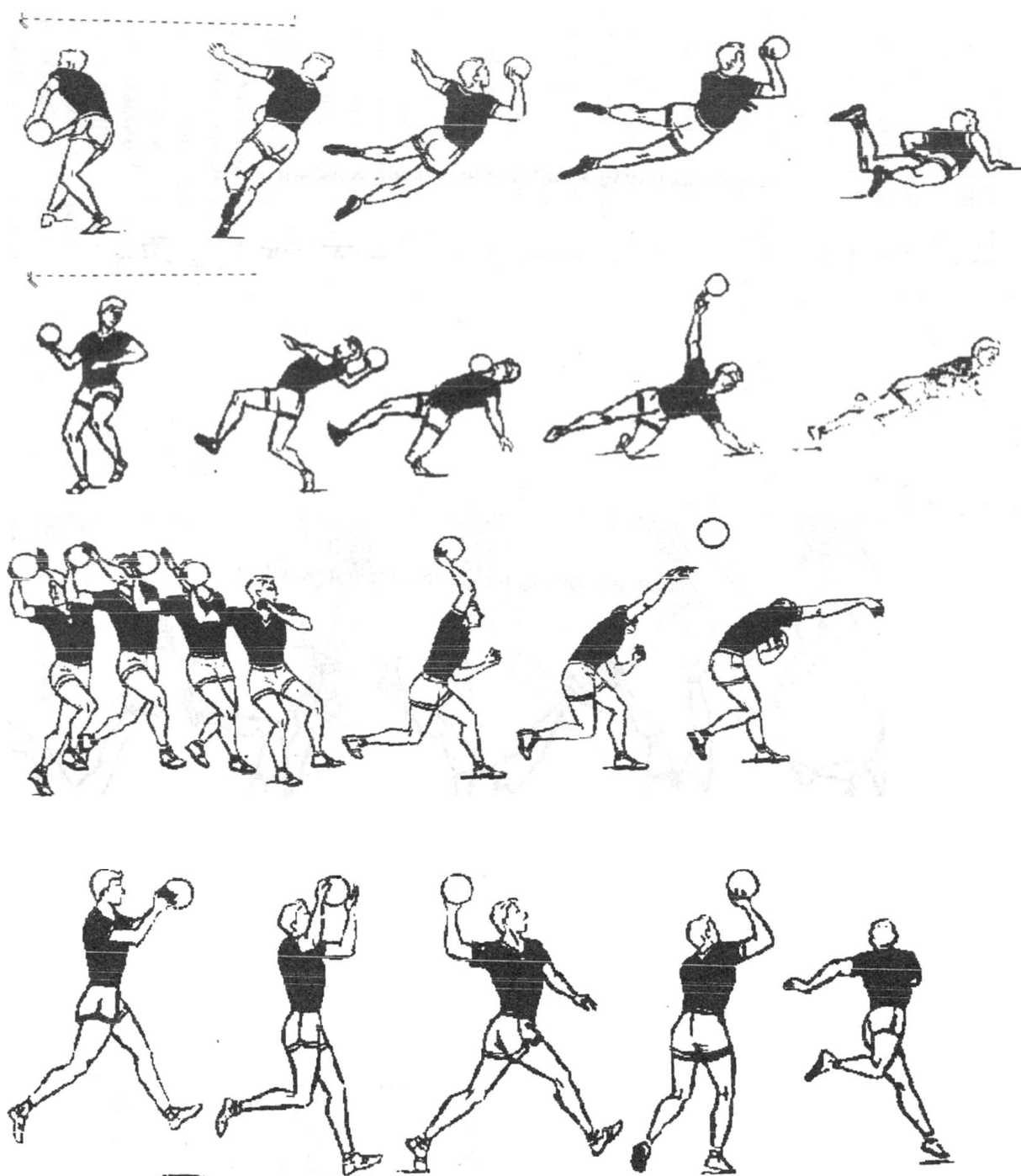
31.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rgatish. 2. Qo'l to'pida sherigi otgan tupni yondan ilib olib va darvozaga otish texnikasini o'rganish.3.Jarima chizig'ida baland sakragan xolda sherigi otgan to'pni darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rganish. 4.Qo'l to'pida sherigi otgan to'pni pastdan ilib olib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganish.4.Tezlikka yugurxan xolda (atrifga) to'pni ilib olish va darvozaga otish texnikasini takrorlash. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini takrolash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmalarni shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rgatish. 2. Qo'l to'pida sherigi otgan tupni yondan ilib olib va darvozaga otish texnikasini o'rganish.3.Jarima chizig'ida baland sakragan xolda sherigi otgan to'pni darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rganish. 4.Qo'l to'pida sherigi otgan to'pni pastdan ilib olib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganish.4.Tezlikka yugurxan xolda (atrifga) to'pni ilib olish va darvozaga otish texnikasini takrorlash. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini takrolash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini	1.Qo'l to'pida xarakatda to'pni ilib olib zarba berish texnikasini o'rganadi. 2. Qo'l to'pida sherigi otgan tupni yondan ilib olib va darvozaga otish texnikasini o'rganadi.3.Jarima chizig'ida baland sakragan xolda sherigi otgan to'pni darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rganadi. 4.Qo'l to'pida sherigi otgan to'pni pastdan ilib olib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi.4.Tezlikka yugurxan xolda (atrifga) to'pni ilib olish va darvozaga otish texnikasini takrorlaydi. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini takrolaydi. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

31.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik kartasi (31-mashg'ulot)

Bosqichlar, vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida xarakatda to'pni olib zarba berish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida xarakatda to'pni olib olib zarba berish texnikasini o'rgatish. 2. Qo'l to'pida sherigi otgan tupni yondan olib olib va darvozaga otish texnikasini o'rganish.3.Jarima chizig'ida baland sakragan xolda sherigi otgan to'pni darvozaning yuqori burchaklariga otish texnikasini o'rganish. 4.Qo'l to'pida sherigi otgan to'pni pastdan olib olib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganish.4.Tezlikka yugurxan xolda (atriga) to'pni olib olish va darvozaga otish texnikasini takrorlash. 5.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurish usulini takrolash. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rganadilar va amaldabajaradilar. Talabalar qo'l to'pida xarakatda to'pni olib olib zarba berish texnikasini o'rganadilar va amalda bajaradilar. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini mustaxkamlaydilar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Xarakatda to'pni ilib olishning turli xil usullari



32-33-MAVZULAR. Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda sherigi to'g'ridan uzatgan to'pni uch kadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatish va takrorlash. Xujumda sherigi pastdan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga otish texnikasini o'rgatish. Xujumda 3:3 ximoya taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurib darvozaga otish texnikasini o'rganish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. Qo'l to'pi o'yin texnikasi to'g'risida umumiy ma'lumot berish. 2 tomonlama o'quv o'yini

33-34.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 3.Xujumda sherigi to'g'ridan uzatgan to'pni uch kadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatish va takrorlash. 4.Xujumda sherigi pastdan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga otish texnikasini o'rgatish.5. Xujumda 3:3 ximoya taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 6.Ikki qo'lda aldamchi xarakterlar bilan to'pni olib yurib darvozaga otish texnikasini o'rganish. 2 tomonlama o'quv o'yini
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va	1.Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rganadi.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rganadi. 3.Xujumda

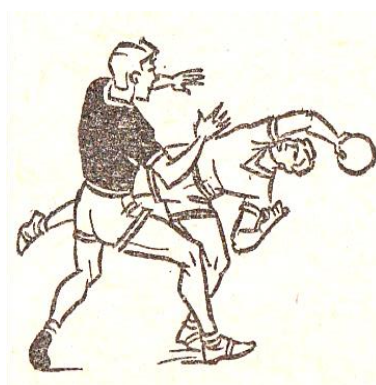
mustaxkamlash. 3.Xujumda sherigi to'g'ridan uzatgan to'pni uch kadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatish va takrorlash. 4.Xujumda sherigi pastdan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga otish texnikasini o'rgatish.5. Xujumda 3:3 ximoya taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 6.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurib darvozaga otish texnikasini o'rganish. 2 tomonlama o'quv o'yini	sherigi to'g'ridan uzatgan to'pni uch kadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 4.Xujumda sherigi pastdan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga otish texnikasini o'rganadi.5. Xujumda 3:3 ximoya taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rganadi. 6.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurib darvozaga otish texnikasini o'rganish. 2 tomonlama o'quv o'yini
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

33-34.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (33-34-mashg'ulotlar)

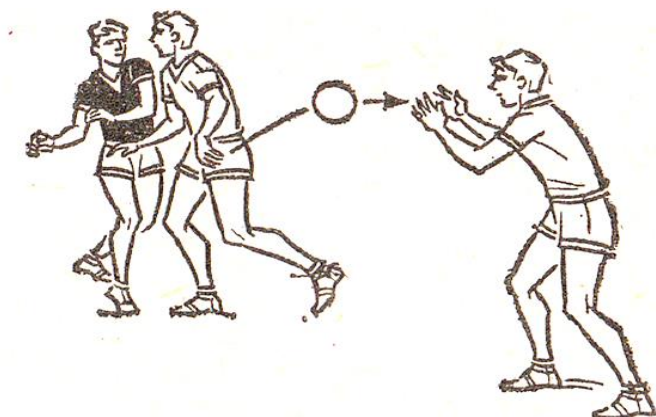
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatadi.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakatlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatadi. 3.Xujumda sherigi to'g'ridan uzatgan to'pni uch kadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish texnikasini o'rgatadi. 4.Xujumda sherigi pastdan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga otish texnikasini o'rgatadi.5. Xujumda 3:3 ximoya taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatadi. 6.Ikki qo'lda aldamchi xarakatlar bilan to'pni olib yurib darvozaga otish texnikasini o'rgatadi. 2 tomonlama o'quv o'yini	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



O'ngga egilib to'p otish



Chapga egilib to'p otish



34-MAVZU. Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini

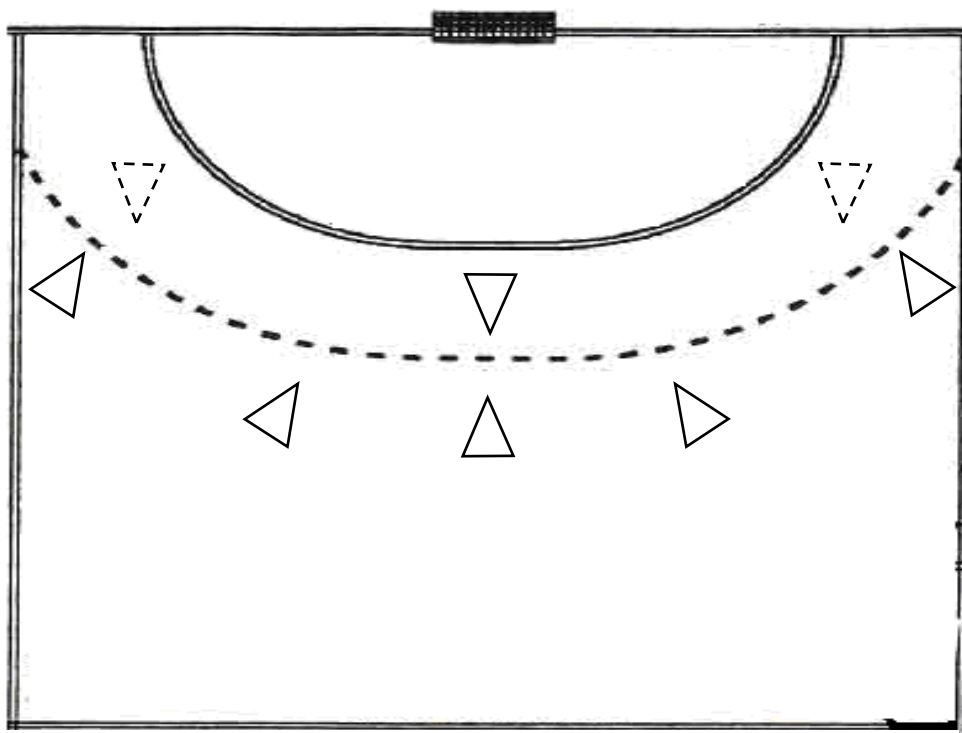
Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.

34.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pni sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rganish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rganish.3. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rganish.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirishni o'rganish .5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pni maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

34.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (34-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish taktikasi mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakatlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirishni o'rgatish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



26 - расм. 3:3 тизимли хужумда ўйинчиларнинг
жойлашиши



35-MAVZU. Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini

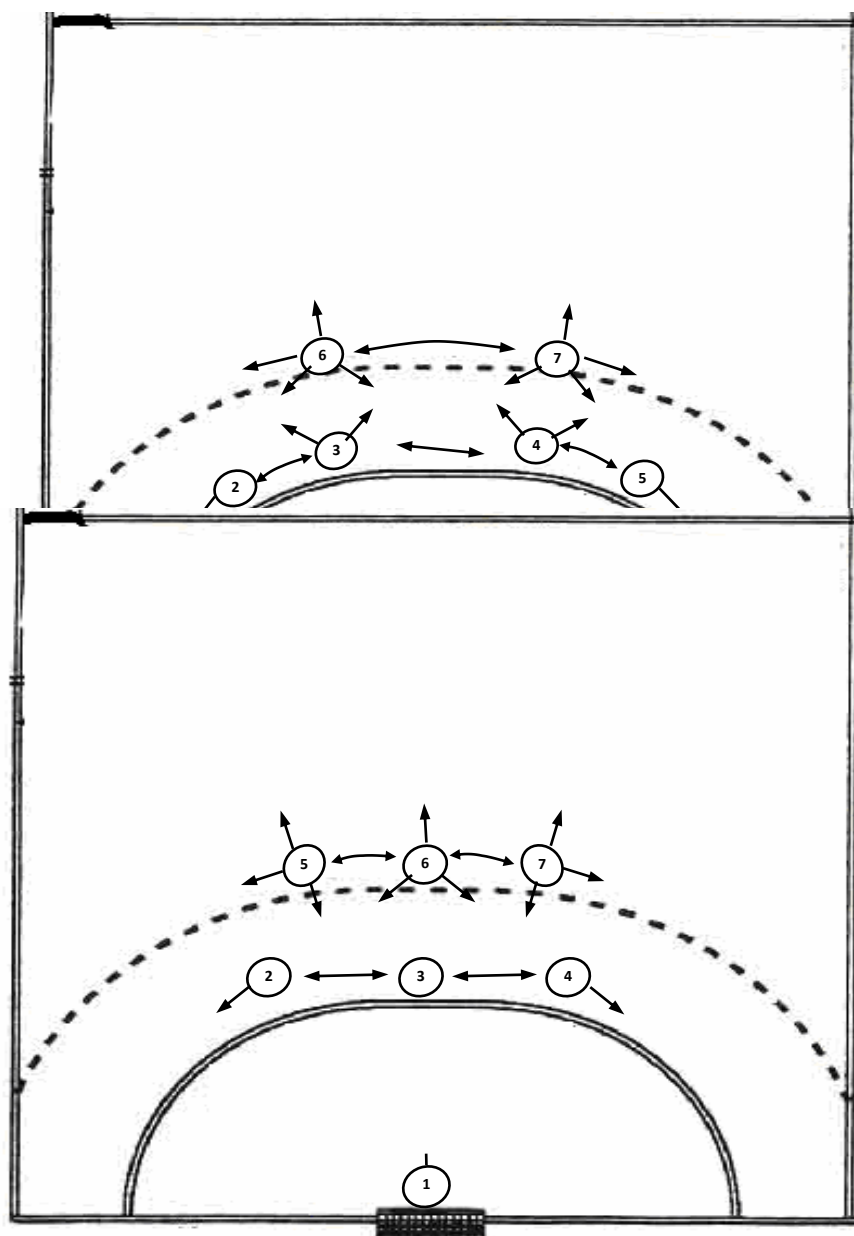
Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. Ximoyada jamoa bo'lib o'z maydonini (zonasini) to'pning yo'nalishiga qarab, siljib ximoya qilish. Ximoyada xujumchilarga yakkama yakki chiqish taktikasini o'rgatish. Ximoyada 3:3 xujumchilarning taktikasini bartaraf etish va ximoya taktikasini o'rgatish. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.

35.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2. Ximoyada jamoa bo'lib o'z maydonini (zonasini) to'pning yo'nalishiga qarab, siljib ximoya qilish taktikasini o'rgatish. 3. Ximoyada xujumchilarga yakkama yakki chiqish taktikasini o'rgatish. 4. Ximoyada 3:3 xujumchilarning taktikasini bartaraf etish va ximoya taktikasini o'rgatish. 5. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish. 6. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'p sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2. Ximoyada jamoa bo'lib o'z maydonini (zonasini) to'pning yo'nalishiga qarab, siljib ximoya qilish taktikasini o'rgatish. 3. Ximoyada xujumchilarga yakkama yakki chiqish taktikasini o'rgatish. 4. Ximoyada 3:3 xujumchilarning taktikasini bartaraf etish va ximoya taktikasini o'rgatish. 5. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish. 6. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rganish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2. Ximoyada jamoa bo'lib o'z maydonini (zonasini) to'pning yo'nalishiga qarab, siljib ximoya qilish taktikasini o'rganish. 3. Ximoyada xujumchilarga yakkama yakki chiqish taktikasini o'rganish. 4. Ximoyada 3:3 xujumchilarning taktikasini bartaraf etish va ximoya taktikasini o'rganish. 5. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Himoyada harakatlanganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish. 6. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olishni o'rganish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'p maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

35.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (34-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish taktikasi mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2. Ximoyada jamoa bo'lib o'z maydonini (zonasini) to'pning yo'nalishiga qarab,siljib ximoya qilish taktikasini o'rgatish.3.Ximoyada xujumchilarga yakkama yakki chiqish taktikasini o'rgatish. 4.Ximoyada 3:3 xujumchilarning taktikasini bartaraf etish va ximoya taktikasini o'rgatish. 5.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. Himoyada harakatlenganda orqa bilan yurishga yugurishni o'rganish.6. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida 3:3 bo'lib ximoya taktikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



3:3 ҳимоя тизими

36-37-MAVZULAR. Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rganish

Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rganish. Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rganish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini takrorlash, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini mustaxkamlash, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

36-37.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rganish. 2.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rganish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini takrorlash.3.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini mustaxkamlash. 4. to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash. 5.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish. 6.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rganish. 2.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rganish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini takrorlash.3.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini mustaxkamlash. 4. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash. 5.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish. 6. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rganadi. 2.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rganish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini takrorlaydi.3.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini mustaxkamlaydi. 4. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlaydi. 5.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otishni o'rganadi. 6. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

36-37.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (7-8-mashg'ulotlar)

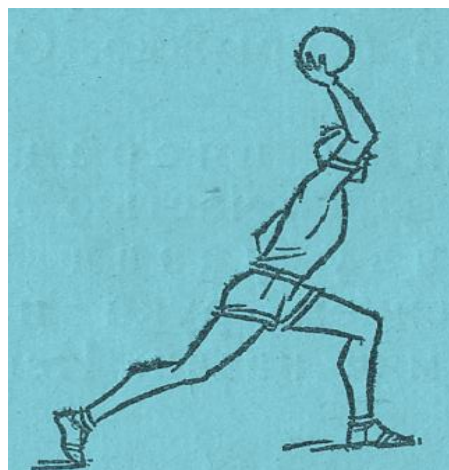
Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas rostdash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rgatadi. 2. Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini o'rganish, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish texnikasini takrorlatadi.3.Ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlatadi. 4. To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlatadi. 5.Sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish usulini takrorlatadi.6.Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish usulini takrorlatadi.2tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar to'pni darvozaga otish texnikasini yakka xolda mashq qilishni amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



To'pni ushlash:
A) barmoqlar bilan
B) kaft bilan

Ikki qo'llab to'p ushlash texnikasi

To'pni darvozaga otishning turli xil usullari.



38-43-MAVZULAR. Qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rgatish

Qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rgatish . Ikki tomonlama o'yin jarayonida xakamlik qilishni o'rgatish.Qo'l to'pida xakamlarning vazifasi , qoidalari va talablari bilan tanishtirish. Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini takrorlash, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlash, to'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish . Xujumda sherigi yondan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.

38-43.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

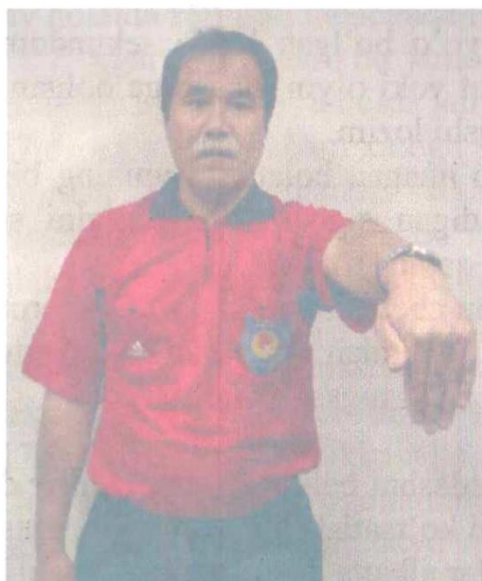
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin jarayonida xakamlik qilishni o'rgatish.3.Qo'l to'pida xakamlarning vazifasi , qoidalari va talablari bilan tanishtirish.4.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini takrorlash, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlash.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish . 6.Xujumda sherigi yondan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pni sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rgatish. 2. Ikki tomonlama o'yin jarayonida xakamlik qilishni o'rgatish.3.Qo'l to'pida xakamlarning vazifasi , qoidalari va talablari bilan tanishtirish.4.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini takrorlash, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlash.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish . 6.Xujumda sherigi yondan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otish. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pida amaliy xakamlik qilishni o'rganish. 2. Ikki tomonlama o'yin jarayonida xakamlik qilishni o'rganish.3.Qo'l to'pida xakamlarning vazifasi, qoidalari va talablari bilan tanishish.4.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini takrorlash, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlash.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlash, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otish . 6.Xujumda sherigi yondan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otishni o'rganish . 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pni maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

38-43.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (33-34-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda amaliy xakamlilik qilishni o'rgatish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida amaliy xakamlilik qilishni o'rgatadi. 2. Ikki tomonlama o'yin jarayonida xakamlilik qilishni o'rgatadi.3.Qo'l to'pida xakamlarning vazifasi , qoidalari va talablari bilan tanishtiradi. 4.Darvozaga to'g'ridan to'p otish texnikasini takrorlatadi, darvozaning ikki yuqori burchagiga to'p otish, ikki pastki burchaklariga to'p otish texnikasini takrorlatadi.5.To'pni ikki qo'llab olib kelib darvozaning turli nuqtalariga otish texnikasini takrorlatadi, sherigi uzatgan to'pni ilib olib darvozaning yuqori burchaklariga otish, jarima chizig'ining turli zonalaridan 2 qadamda sakrab to'p otishni takrorlatadi . 6.Xujumda sherigi yondan uzatgan to'pni uch qadamda ximoyachini aldab o'tib darvozaning turli burchaklariga to'p otishni takrorlatadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida xakamlilik qilishni o'rganadilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Jestlar ko'rinishi

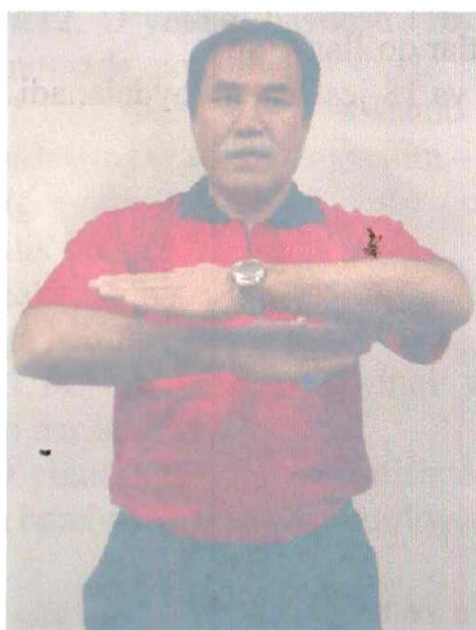
1. Darvoza maydoni chizig'idan o'tish (bosish).



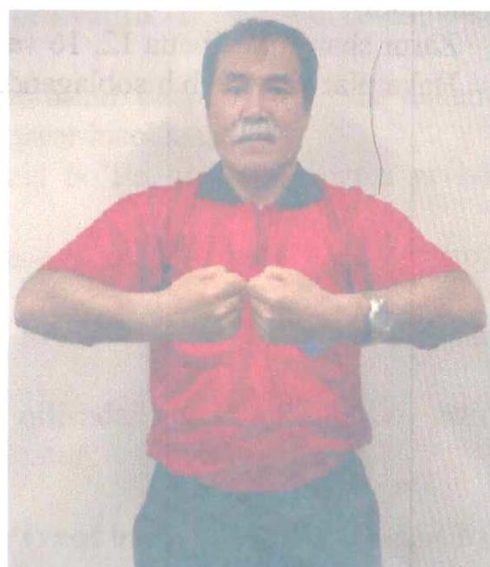
2. To'pni yerga urib olib yurishdagi xato



3. To'p bilan 3 qadamdan ortiq yurish yoki to'pga 3 soniyadan ortiq egalik qilish



4. Ushlab qolish yoki itarib yuborish



39-40-MAVZULAR. Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash

Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish. Qo'l to'pda darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatishi va mustaxkamlash. Qo'l to'pda darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. Qo'l to'pda darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. Qo'l to'pda qisqa to'p uzatishda o'ng va chap burchaklardan ximoyani yorib o'tish vadarvozaga xujum qilish usulini o'rganishi xamda mustaxkamlash. Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.

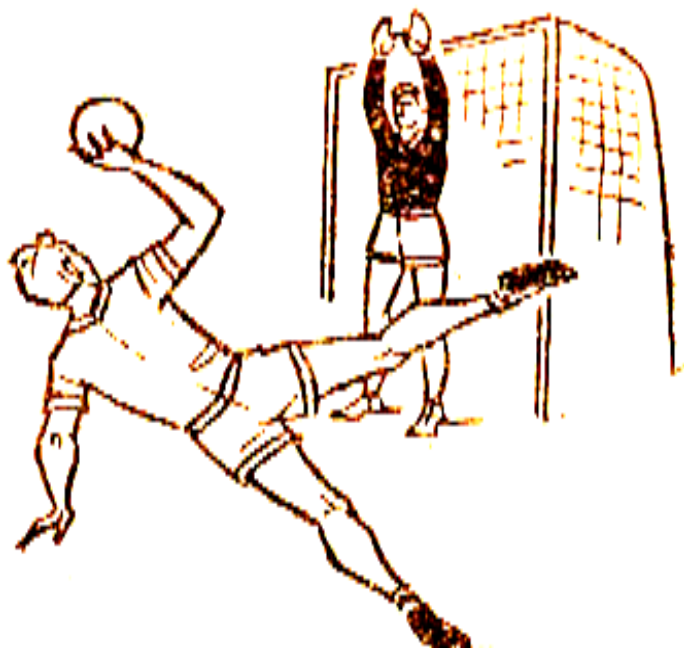
27-28.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish. 2.Qo'l to'pda darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatishi va mustaxkamlash. 3. Qo'l to'pda darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 4.Qo'l to'pda darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi.5. Qo'l to'pda qisqa to'p uzatishda o'ng va chap burchaklardan ximoyani yorib o'tish vadarvozaga xujum qilish usulini o'rganishi xamda mustaxkamlash. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'p sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish. 2.Qo'l to'pda darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatishi va mustaxkamlash. 3. Qo'l to'pda darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 4.Qo'l to'pda darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 5. Qo'l to'pda qisqa to'p uzatishda o'ng va chap burchaklardan ximoyani yorib o'tish vadarvozaga xujum qilish usulini o'rganishi xamda mustaxkamlash. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.	1.Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rganish.2.Qo'l to'pda darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganish. 3. Qo'l to'pda darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganish. 4.Qo'l to'pda darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganish. 5. Qo'l to'pda qisqa to'p uzatishda o'ng va chap burchaklardan ximoyani yorib o'tish va darvozaga xujum qilish usulini o'rganish xamda mustaxkamlash. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'p maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

27-28.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (27-28-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarining jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarlik kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'yinda burchakdan to'p otish texnikasini o'rganish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pda burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish. 2.Qo'l to'pda darvozaning o'ng burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rgatishi va mustaxkamlash. 3. Qo'l to'pda darvozaning chap burchagining yuqori qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi. 4.Qo'l to'pda darvozaning chap va o'ng burchagining pastki qismiga to'p otish texnikasini o'rganishi va mustaxkamlashi.5. Qo'l to'pda qisqa to'p uzatishda o'ng va chap burchaklardan ximoyani yorib o'tish vadarvozaga xujum qilish usulini o'rganishi xamda mustaxkamlash. 6.Jarima chizig'ining turli zonalaridan to'p otish, ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini takrolash.2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'p o'yinida burchakdan to'p otish texnikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.

Darvozaga chap burchakdan



va o'ng burchakdan xujum



41-42-MAVZULAR. Qo'l to'pida 5:1 xujumda o'ynashtexnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini

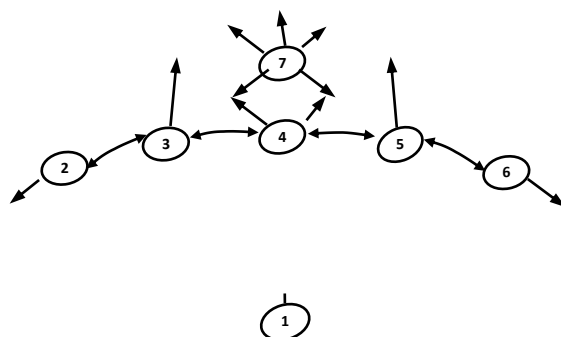
Qo'l to'pida 5:1 xujumda o'ynashtexnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Ikki tomonlama o'quv o'yini. Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda 5:1 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash.

41-42.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

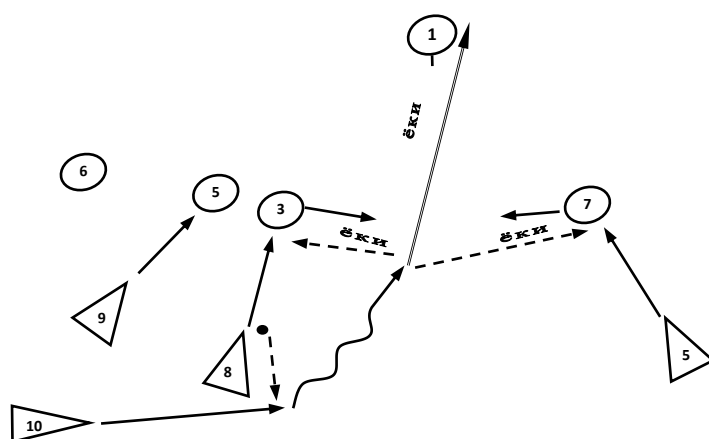
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1.Qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 5:1 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarda qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish orqali bilim malaka va ko'nikmani shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pni sport turiga Talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1.Qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 5:1 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash	1.Qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rganish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakterlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rganish.3. Xujumda 5:1 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rganish.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirishni o'rganish .5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pni maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

41-42.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (41-42-mashg'ulotlar)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish taktikasi mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1.Qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini.2.Xujumda ximoyachini aldamchi xarakatlar bilan aldab o'tib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.3. Xujumda 3:3 xujum taktikasini qo'llab ximoyachini aldab o'tib to'p otish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash.4.Xujumda jamoa to'pni bir birlariga tezlikda uzatib, (styashka) ximoyachilarni joyidan siljishlariga majbur qilib, darvozaga xujum taktikasini uyushtirishni o'rgatish.5. Ikki tomonlama o'quv o'yini davomida xujum taktikasini qo'llash	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pida 5:1 bo'lib xujum taktikasini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



5:1 хужум тизими



Эркин тўп отишдаги комбинация

44-MAVZU. Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini

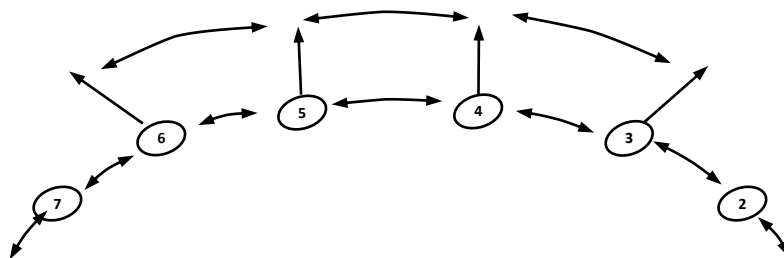
Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.

44.1. Amaliy mashg'ulotning texnologik modeli

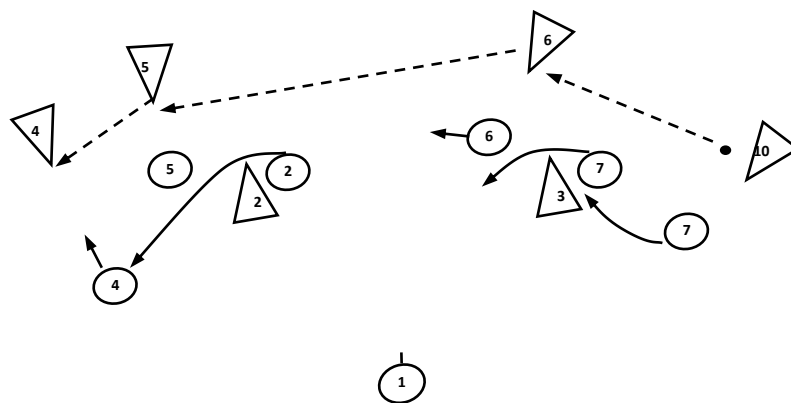
Mashg'ulot shakli	Amaliy Interfaol, musobaqa
	1. Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2.Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 3.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
O'quv mashg'ulotining maqsadi	Talabalarga o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rganish orqali bilim malaka va ko'nikmama shakllantirish va ommaviy sog'lomlashtirish. Qo'l to'pi sport turiga talabalarni jalb qilish. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish. (chakkonlilik, tezkorlik, egiluvchanlik, kuchlilik)
1. Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2.Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 3.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	1. Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rganish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2.Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rganish. 3.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olishni . o'rganish Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.
Ta'lim berish usullari	Amaliy
Ta'lim berish shakli	Guruhlarga bo'lib va jamoaviy
Ta'lim berish vositalari	Xushtak, qo'l to'plari va x.k.
Ta'lim berish sharoiti	Ochiq qo'l to'pi maydonchasi, TerDU stadion.
Monitoring va baholash	Bajarish texnikasiga qarab

44.2. Amaliy mashg'ulotining texnologik xaritasi (44-mashg'ulot)

Bosqichlar vaqti	Faoliyat mazmuni	
	O'qituvchi	Talaba
1-bosqich. Kirish (20-25 min)	1.1. O'qituvchi Talabalarni saflaydi. Salomlashish. Davomatni qabul kiladi. Yangi mavzuni tanishtiradi. Mavzuning maqsad vazifalarni tushuntiradi. BugO'ngi darsda kutilayotgan natijalar bilan Talabalarni tanishtiradi. Saf mashqlari, yurish, yugurish mashqlari, nafas roslash mashqlari, umumiy rivojlantirish mashqlari va maxsus mashqlar amalda bajarib kursatadi. Talabalarning jismoniy sifatlarini rivojlantirish asosan kuchlilik, chidamkorlik sifatini rivojlantirish shu bilan birga umumiy sog'lomlantirish va bilim beradi. 1.2. Interfaol usulidan foydalangan holda umumiy va maxsus rivojlantiruvchi mashqlarni bajartiradi. Talabalarni asosiy kismga jismoniy tayyorgarluk kuradi. Mashqlarni interfaol usulida bajarilishini mashqlardagi kamchiliklarni kursatib utadi (amalda va ogzaki tushuntirish).	Talabalar tinglaydi. Yangi mavzu bilan tanishadi. O'qituvchi tomonidan berilgan buyruklarni amalda bajaradi. URM ni o'qituvchi bilan birgalikda xatosiz bajarishga harakat kiladilar. Qo'l to'pi o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rganish mavzusi bilan tanishadilar. Qo'l to'pichilarning maxsus mashqlarini amalda bajaradilar. Darsning asosiy kismiga tayyor buladilar.
2-bosqich asosiy (50-55 min)	1. Qo'l to'pida o'z maydonini ximoya qilish usullarini o'rgatish. Ikki tomonlama o'quv o'yini. 2.Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish va mustaxkamlash. 3.To'psiz o'yinchiga qarshi harakatlar. 4.To'pni to'sish, raqib otgan to'pni urib chiqarish, raqib otgan to'pni ilib olish. Maxsus rivojlantiruvchi mashqlar. 2 tomonlama o'quv o'yini.	Talabalar diqqat bilan tinglab kuzatadilar va tanishadilar. Talabalar qo'l to'pi o'yinida o'z maydonini ximoya qilish usullarini amalda bajaradilar. O'yinchilarni startdan tez chiqishlari. To'p va to'psiz sakrashlar. Ikki guruxga bo'linib darvozaning turli nuqtalariga to'p otish texnikasini o'rganadi. 2 tomonlama o'quv o'yini.
3-bosqich Yakuniy (5-10 min)	Mashg'ulotni yakunlaydi, Talabalarni baholaydi va faol ishtirokchilarni rag'batlantiradi.. Mustaqil ish sifatida Talabalar mavzuni amalda takrorlaydilar . mavzuga oid topshirik oladilar. Xayrlashish. Darsni yakunlash.	Eshitadilar. Baxolanadilar. Topshiriqni oladilar.



6:0 ҳимоя тизими



2:4 ҳимоя ҳаракати схемаси

SEMINAR MASHG'ULOTLARI MASALALAR VA MASHQLAR TO'PLAMI

1-Mavzu: Voleybolning kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi

Seminar mashg'ulot vazifalari

1. Voleybolni vujudga kelishi va uning mazmunini evolyutsion o'zgarishi, uning rivojlanish bosqichlari.
2. Voleybol o'yinining dastlabki qoidalari bilan tanishtirish.
3. Voleybolning dunyoda ommalashishi xususiyatlarini ochib berish.
4. Asosiy yirik xalqaro musobaqalarini o'tkazish haqida tasavvur hosil qilish.
5. Voleybol o'yini sobiq ittifoqda vujudga kelishi va rivojlanish tarixi
6. Voleybol bo'yicha Osiyo va Jahon chempionatlari, Olimpiya o'yinlari va ushbu musobaqalarda jamoalarning o'rni.

Seminarmashg'ulotsavollari

1. Voleybol o'yinining paydo bo'lish xususiyatlari.
2. Musobaqalarning dastlabki qoidalari tavsifi.
3. Dunyoda voleybolning rivojlanish xususiyatlari.
4. Jahon, Osiyo chempionatlari, Olimpiada o'yinlarini o'tkazishning ahamiyati.
5. O'zbekiston Voleybol o'yinlarining mamlakatda voleybolni rivojlantirish bo'yicha bajaradigan ishlari.
6. Ommaviy voleybolni rivojlantirish xususiyatlariga tavsif berish.
7. Qaysi kongressda nechanchi yil voleybol futboldan keyin ikkinchi o'rinda turadi deb elon qilingan?
8. Voleybol nechanchi yil kim tomonidan kashf etilgan?
9. Ilk qoidalar nechanchi yil tadbiiq etilgan va uning tasnifi
10. Voleybol sport turining boshqa davrlarlarda rivojlanish yillari xaqida malumot bering
11. Voleybol sport turida ilk adabiyot nechanchi yilda kimlar tomonidan chop etilgan?
12. Sobiq Ittifoqda dastlabki nechanchi yillardan boshlab voleybol sport turi tarqala boshlagan?
13. Voleybol sport turi bo'yicha nechanchi yil ilk bor yangi qoidalar asosida musobaqalar o'tkazildi va o'sha yildagi muxim voqealar haqida malumot
14. Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o'zgarishlar kiritildi?
15. Xalqaro voleybol fediratsiyasiga sobiq Ittifoq nechanchi yilad azo bo'ldi va qanaqa musobaqalarga qatnasha boshladi?
16. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) ning raxbar organi xaqida malumot bering
17. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering

Mashg'ulot jarayonida talabalarning og'zaki javoblari bo'yicha materialni o'zlashtirish darajasini baholash.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

2-Mavzu: O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi.

Mustaqillikdan so'ng O'zbekistonda voleybolning jaxon arenalarida tutgan o'rni

Reja:

1. O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi.
2. Mustaqillik davrida voleybolni rivojlanishi, O'zbek voleybolchilarining mamlakat va xalqaro musobaqalarda ishtirok etishi.
3. Talabalarni O'zbekiston Voleybol Federatsiyasi mexanizmi bilan tanishtirish.
4. O'quvchi yoshlar orasida voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazishning xususiyatlarini ochib berish.

Nazorat savollari:

1. O'zbekistonda voleybol o'yini nechanchi yillarda qae'larda vujudga kela boshlagan?
2. O'zbekistonda ilk bor voleyboldan qanaqa jamoa tuzilgan?

3. O'zbekiston spartakiadasi nechanchi yil o'tkazildi va jamoalar natijalari xaqida malumot bering
4. Mustaqillik yillarida O'zbekiston voleybolida erishgan natijalar xaqida malumot bering.
5. O'zbekiston voleybol federatsiyasi, uning tarkibi ish funksiyalari haqida malumot.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

3-Mavzu: Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchamlari haqida nazariy malumot

Reja:

1. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchamlari
2. Musobaqa qoidalari, ularning shakllanishi va zamonaviy o'yinqoidalarining qisqacha izoxi
3. Voleybol musobaqasining nizomi, talabnomasi, bayonnomasi xamda xisobotining yozilish tartibi.

Nazorat uchun savollar:

1. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchami xaqida malumot.
2. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o'yin qoidalarini tasniflab bering.
3. Voleybol musobaqalarining nizomi qanday tuziladi?
4. Voleybol musobaqasining talabnomasi xisobotining yozilish tartibi.
5. Voleybol musobaqasining bayonnomasi xamda xisobotining yozilish tartibi.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

4-Mavzu: Voleybol o'yini texnikasi tasnifi Seminar mashg'ulot vazifalari

- 1. O'yin texnikasi asoslari**
- 2. Hujumtexnikasi**
- 3. Ximoya texnikasi**

1. Voleybolning muayyan harakat vazifalarini hal etishga yo'naltirilgan harakat tizimi sifatidagi sport texnikasi haqida tasavvur hosil qilish.
2. O'yin texnikasi tasnifining xususiyatlarini ochib berish.

3. Texnik priyomlar samaradorligining ahamiyatini ochib berish.
4. O'yin priyomlari texnikasini o'rgatish xususiyatining umumiy asoslarini yoritish.
5. O'yin priyomlari texnikasini o'rgatish jarayonini ko'rishning imkoniyatlarini va tartibini ochib berish.
6. Pedagogik nazoratning xususiyatlari va o'rgatish samaradorligini baholash bilan tanishtirish.

Seminarmashg'ulotsavollari

1. Sport texnikasiga oid "o'yin texnikasi", "texnik priyom", "o'yin texnikasi tasnifi", "texnikaning variantlari" kabi asosiy tushunchalarini ta'riflash xususiyatlari.
 2. Hujumda o'yin texnikasi tasnifining xususiyatlari.
 3. Himoyada o'yin texnikasi tasnifining tavsifi.
 4. Mashg'ulot jarayonida texnik priyomlar tasnifini, ularning ahamiyati va o'yin vaziyatlarida qo'llanishini batafsil tahlil qilish. Talabalarning vaziyatlar bo'yicha savollarga javoblarini baholash. Seminar yakunlarini e'lon qilish.
 5. O'yin priyomlari texnikasini samarali o'zlashtirish uchun asosiy imkoniyatlar.
 6. Harakat faoliyatlarini o'rgatish jarayonining bosqichlari va ularning o'yin priyomlari texnikasiga dastlabki o'rgatish bosqichidagi mazmuni.
 7. O'yin priyomlari texnikasiga dastlabki o'rgatish bosqichida nazoratning ahamiyati.
 8. «Texnika»haida tushuncha, voleybolga xos o'yin usullariga izoh bering.
 9. To'psiz va to'p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
 10. O'yin texnikasi tasnifi.
 11. Hujum va himoya texnikasiga oid o'yin usullariga izoh bering.
 12. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.
 13. Istalgan o'yin usulini (to'p kiritish, to'pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to'siq qo'yish) ijro yetish texnikasiga tavsif bering.
 14. O'yin usullar texnikasining ko'p qirraligi va o'zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
 15. O'yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.
- O'tilgan materialni yanada chuqur o'zlashtirish uchun juft-juft qilib savol-javob o'tkazish "o'z-o'zingni bahola". Talabalar bilan olib borilgan ishlar yakunini e'lon qilish. Eng faol talabalarni baholash.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.

2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHO'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

5-Mavzu: O'yin taktikasi va uning tasnifi **Seminar mashg'ulotvazifalari**

1. O'yin taktikasining asosiy tushunchalari bilan tanishtirish.
2. Voleybol taktikasining roli va ahamiyatini ochib berish.
3. O'yin taktikasi tasnifini tasvirlab berish.
4. Dars mazmunining tuzilishi tartibini ochib berish.
5. Voleybol bo'yicha to'liq dars o'tkazishda faoliyatni boshqarish va tashkil etish usuliyatining tarkibi bilan tanishtirish.
6. Voleybol bo'yicha to'liq dars o'tkazish usuliyatiga qo'yiladigan talablarni ochib berish.
7. O'yin taktikasi tasnifi
8. Hujum taktikasi
9. Himoya taktikasi

Seminarmashg'ulotsavollari

1. O'yin taktikasiga tavsif berish va uning mazmunini ochish.
2. Taktikaning boshqa tayyorgarlik turlari bilan o'zaro aloqasiga xos xususiyatlari.
3. Hujum va himoyada alohida, guruhli va jamoaviy taktik harakatlarining xususiyatlari.
4. Voleybol o'yinining qisqa videosyujetini ko'rsatish hamda ikki jamoaning taktik harakatlari samaradorligini baholash. O'tilgan materiallarni

- o'zlashtirish darajasini baholash. Talabalar bilan olib borilgan ish yakunini e'lon qilish.
5. Voleybol bo'yicha darsning tuzilishi tartibiga tavsif berish.
 6. Voleybol bo'yicha darsda faoliyatni boshqarish, joylashtirish hamda tashkil etish usullariga xos xususiyatlar.
 7. Voleybol bo'yicha darsni muvaffaqiyatli o'tkazishning tarkibiy qismlari.
 8. Turli yoshdagi guruhlarda qo'llaniladigan o'yin taktika xususiyatlarini tavsiflash.
 9. SHug'ullanuvchilar tayyorgarlik darajasini hisobga olgan holda taktik tayyorgarlik vositalarini aytib o'tish.
 10. Hujum va himoyada taktik harakatni o'rgatishda uchraydigan qiyinchiliklarni aytib o'tish.
 11. «Taktika» haqida tushuncha. O'yin taktikasi tasnifi.
 12. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.
 13. Hujumda ijro etiladigan individual taktikharakatlar.
 14. Himoyada ijro etiladigan individual taktikharakatlar.
 15. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktikharakatlar.
 16. Hujum va himoyada qo'llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha.
 17. O'yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog'liqligi.

O'tilgan materiallarni yanada chuqurroq o'zlashtirish uchun voleybol bo'yicha dars konspektining namunasiidan foydalangan holda uning mazmunini va harakatlar ketma-ketligini tahlil qilish. “Dars yakunlangan to'liq mashg'ulot” degan tasavvurni hosil qilish. Talabalar bilan olib borilgan ishlar yakunini e'lon qilish. Eng faol talabalarni baholash.

Mashg'ulotda videoyozuv orqali namoyish etilgan hujum va himoyada turli taktik vaziyatlarni ko'rib chiqish. Mashg'ulotga yakun yasab, talabalarni baholash.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyants L.R. “Voleybol” Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y

2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

7-Mavzu: Musobaqa tashkil qilish va o'tkazish

Seminar mashg'ulot vazifalari

1. Musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy jihatlari va musobaqa o'tkazish joylariga qo'yiladigan talablar haqida talabalar fikrini o'rganish.
2. Musobaqa Nizomini tuzish bo'yicha yozma ish o'tkazish va natijalarni muhokama etish.
3. Musobaqa o'tkazish stsenariysini tayyorlash bo'yicha suhbat o'tkazish.
4. Strategik boshqarish.
5. Operativ (tezkor) boshqarish.
6. Sportchining musobaqafaoliyatini nazorat qilish.
7. Musobaqalarni tashkil etish hujjatlari bilan tanishtirish.
8. Voleybol bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazish haqida tasavvur hosil qilish.
9. Musobaqa qoidalarining asosiy bo'limlarini ochib berish.

Seminar mashg'ulot savollari

1. Musobaqa o'tkazish joylariga qo'yiladigan talablar (namlik, harorat, yorug'lik va h.).
2. Musobaqa Nizomi mohiyati, mazmuni va uni tuzish.
3. Musobaqani ochilish tartibi.

Mashg'ulotda musobaqa o'tkazishning ilmiy-tashkiliy jihatlari, musobaqa o'tkazish joylariga qo'yiladigan talablar, musobaqa Nizomiga oid masalalar bo'yicha talabalar axboroti tinglanadi.

1. Jamoa y'ynining modelini aniqlash va aniqliklar qilish.
2. Y'ynning tematik rejasini ishlab chiqish.
3. Y'ynni tahlil qilish.
Y'ynning tahlili va talabalar bilimi baholanadi.
1. Voleybolning zamonaviy rasmiy qoidalari qaysi bo'limda berilgan?
2. Musobaqalarni o'tkazish uchun zarur inshoot va asbob-uskunalar, ularga qo'yiladigan talablar.
3. Hakam hay'ati tarkibi va ularning majburiyatlari.

Talabalar musobaqa qoidolari bo'yicha test tuzish qobiliyatini tekshirish (5 ta savol). Barcha tuzilgan variantlarini muhokama qilish. Uyga hakamlar hay'ati tarkibi va ularning majburiyatlarini konspektlashtirishni vazifa qilib berish. O'tilgan materilni o'zlashtirish darajasini baholash. Seminar yakunini e'lon qilish.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

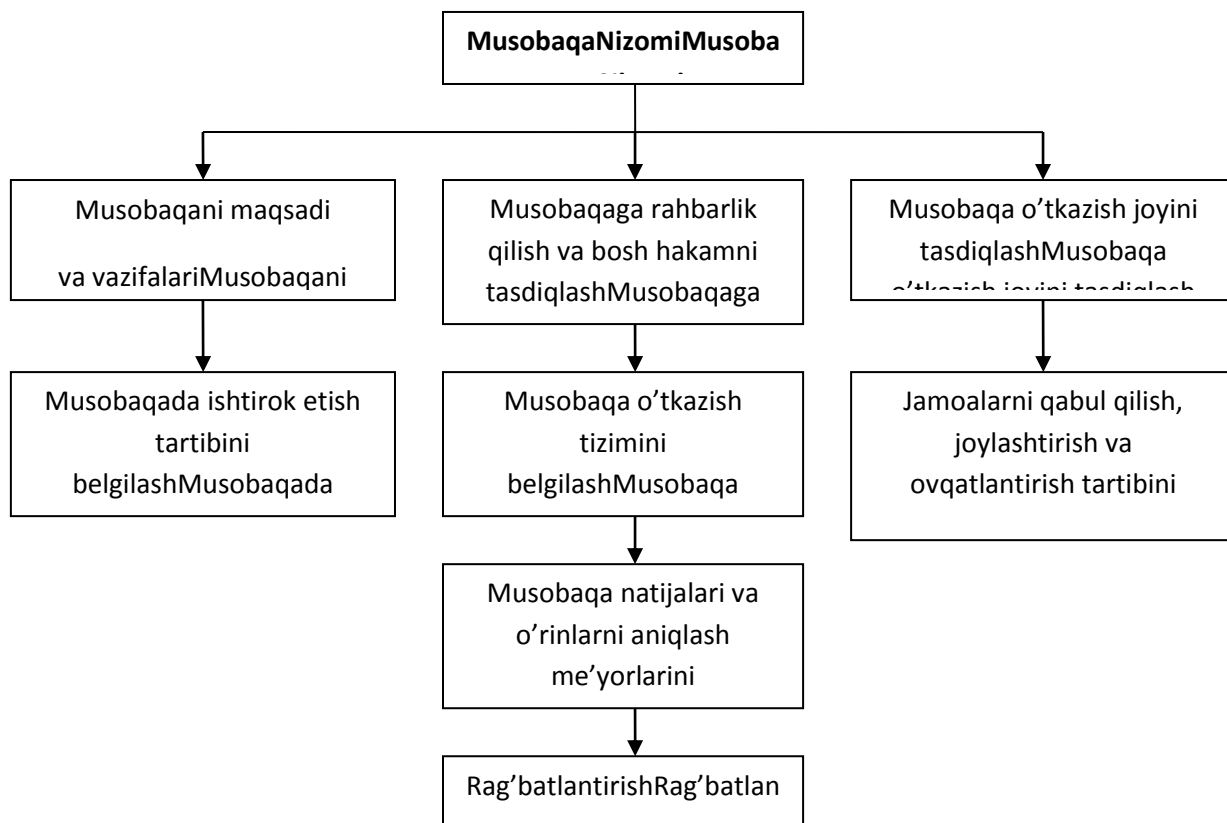
1. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

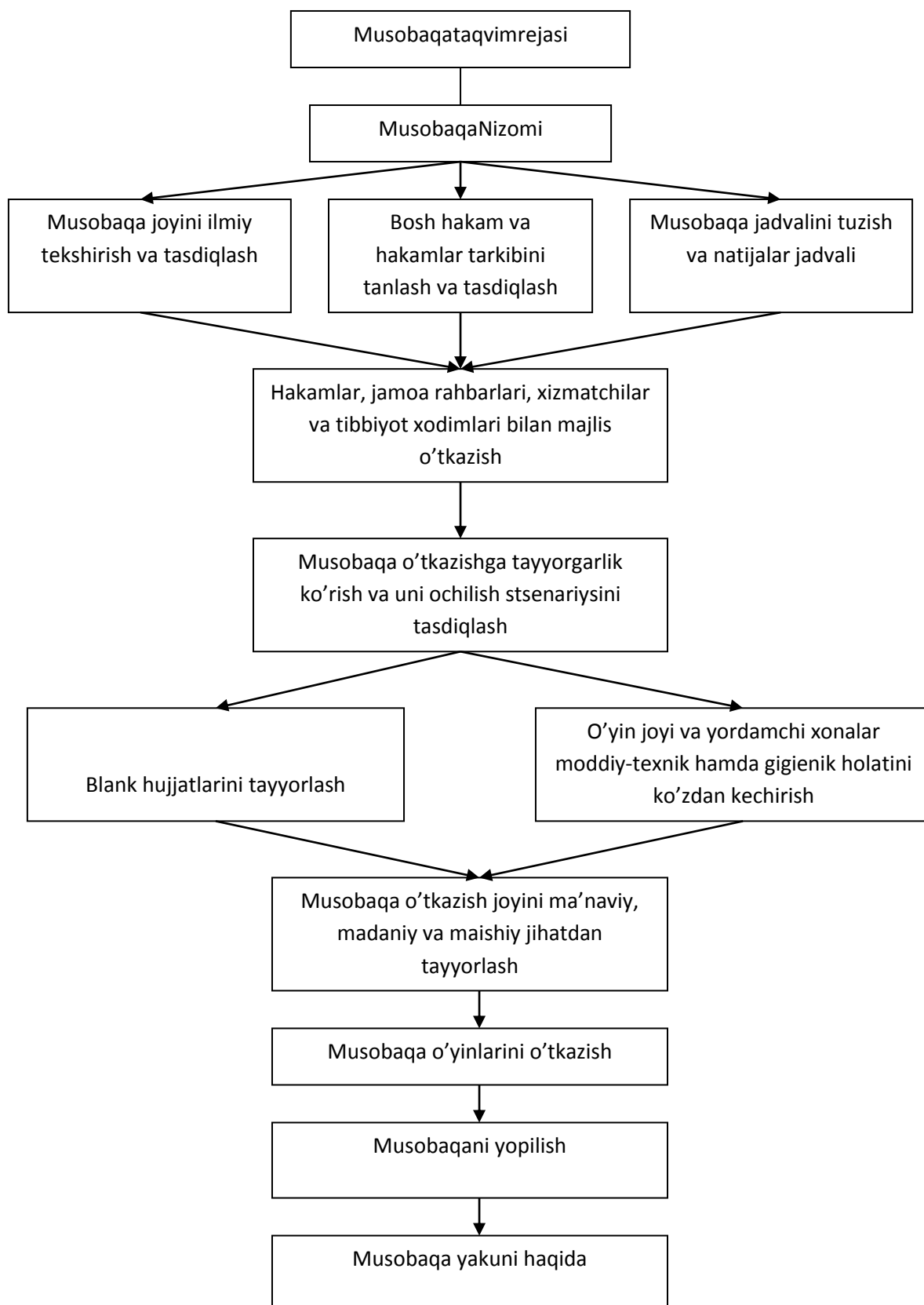
1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHO'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz



Musobaqaga tayyorgarlik ko`rish andozasi



SEMINAR MASHG`ULOTLARI MASALALAR VA MASHQLAR TO`PLAMI

1-Mavzu:Qo`l to`pi o`yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.

Reja:

- 1. Qo`l to`pi o`yining mohiyati va tavsifnomasi**
- 2. Qo`l to`pi o`yinini kelib chiqishi va rivojlanish tarixi**
- 3. O`zbekistonda qo`l to`pi o`yining rivojlanishi**

Tayanch iboralar: Qo`l to`pi, fediratsiya,gimnaziya, hand-boll

Nazorat savollarivatopshiriqlar

1. Qo`l to`pi o`yining tavsifi.
2. Qo`l to`pi o`yining paydo bo`lishi va rivojlanishi.
3. Qo`l to`pi o`yini bo`yicha qachondan boshlab jahon chempionatlari o`tkazilmoqda?
4. Qo`l to`pi qachon olimpiya o`yinlari dasturiga qo`shilgan?
5. Sobiq Ittifoqda qo`l to`pi bo`yicha birinchi marta qachon musobaqalar o`tkazilgan?
6. Gandbol bo`yicha jahondagi yetakchi davlatlarni sanab bering.
7. O`zbekistonda gandbolning rivojlanishi.
8. Gandbol bo`yichaO`zbekistonning Olimpiya chempionlarini sanab bering.
9. O`zbekistonda gandbol bo`yicha xizmat ko`rsatgan murabbiylardan kimlarni bilasiz?
- 10.O`zbekistonlik gandbolchilar birinchi marta jahon chempionatida qachon ishtirok etganlar?
- 11.«Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada» musobaqalarida gandbolning o`rni.

Foydalanilgan asosiy darslik va o`quv qo`llanmalar ro`yxati

Rahbariy adabiyotlar ro`yxati

1. O`zbekiston Respublikasining “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida” qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O`RQ-394-son.
2. O`zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o`quv qo`llanmalar

1. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. “Gandbol” darslik. T, O`zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B, Xo`jaev F, Raximqulov K.D «Sport o`yinlari va uni o`qitish metodikasi» o`quv qo`llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. “Handball” History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
4. “Handball” Training. Werner Grage 2012
5. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.

6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010 y.
7. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur 2009 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
9. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma “CHo‘lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Liviskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I “Podgotovka gandbolistov” Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. “Gandbol” (musobaqa qoidolari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi) T; 2015 y.
5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. “Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o‘quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O‘zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. “Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.

Elektron ta‘lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

2- mavzu. Qo‘l to‘pida o‘rgatish usullari

Reja :

- 1.Qo‘l to‘pida o‘qitish usullarini o‘rgatish**
- 2.Xujum texikasini o‘rgatish**
- 3.To‘pni egallash texnikasi**
- 4. Ximoya o‘yin texnikasi**
- 5.Darvozabon o‘yin texnikasi**

Tayanch iboralar: Texnika, taktika, darvozabon, kinogramlar, videoyozuv

Nazorat savollariva topshiriqlar:

1. Gandbolda texnik harakatlarga o'rgatishning maqsad va vazifalarini tushungirib bering
2. Har qanday usulni o'rgatishda texnik — taktik harakatlarni takomillashtirish ketma — ketligiga rioya qilishi to'g'risida tushuncha bering.
3. Maydonda harakat qilish texnikasini takomillashtirish uchun qo'llaniladigan mashqlarni sanab bering.
4. To'pshi egallashga o'rgatuvchi qanday mashqlarni bilasiz?
5. To'pni uzatishga o'rgatishda foydalaniladigan mashqlarni sanab o'ting.
6. Darvozaga to'p otish usullarini ko'rsatib o'ting va ularni o'rgatish: uchun qanday mashqlar qo'llanilishini aytib bering.
7. Chalg'itish turlariga izoh bering.
8. Himoya va hujum o'yin texnikasiga o'rgatish usullari haqida tushuncha bering.
9. Hujum, himoya o'yinchilari va darvozbonga harakatlarni qanday o'rgatasiz?

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
4. "Handball" Training. Werner Grage 2012
5. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
7. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
9. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshev V.A, Livitskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I "Podgotovka gandbolistov" Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.
5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol.: Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. "Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. "Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" uslubiy qo'llanma 2015 yil.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziynet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

3-MAVZU:Qo'l to'pi o'yini texnikasi

Reja:

- 1.Qo'l to'pida xujum o'yin texnikasi.
- 2.To'pni yerga urib yurish.
- 3.Ximoya o'yin texnikasi.
- 4.To'pni olib qo'yish

Tayanch iboralar: Texnika, xujum, ximoya, start, to'xtash,sakrash.

Nazorat uchun savollar:

- 1.Qo'l to'pi o'yinini vujudga keltirish vositasi nima deb ataladi?
- 2.Qo'l to'pi o'yini texnikasiga tasnif bering.
- 3.Hujum texnikasiga tasnif bering.
- 4.Himoya texnikasigatasnifbering

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
4. "Handball" Training. Werner Grage 2012
5. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
7. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
9. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Liviskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I "Podgotovka gandbolistov" Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.
5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. "Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. "Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" uslubiy qo'llanma 2015 yil.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

4-MAVZU QO'L TO'PI O'YINI TAKTIKASI

Reja:

1. Qo'l to'pida xujum taktikasi
2. Qo'l to'pida ximoya taktikasi
3. Individual xarakterlar

Tayanch iboralar: Taktika, texnika, gurux, jamoa, tasnif

Nazorat uchun savollar:

1. Taktikaning asosiy vazifasini izohlab bering.
2. Hujum taktikasi tasnifi.
3. Pozitsion hujum nima?
4. Hujum o'yini tizimlarini atab o'ting.
5. Alohida guruh, jamoa harakatlari to'g'risida tushuncha bering.
6. Himoya taktikasi tasnifi.
7. Himoya turlarini izohlab bering.
8. Himoyada uchraydigan tizimlarni sanab o'ging.
9. O'yinchilarni «zonali» tizimda joylashtirib bering.
10. Darvozabon o'yini tasnifi.
11. Qarshi hujum deganda nimani tushunasiz?

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
4. "Handball" Training. Werner Grage 2012
5. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.

6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. “Gandbol”- o‘quv qo‘llanma, 2010 y.
7. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO‘SMlar uchun dastur 2009 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
9. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo‘shimcha adabiyotlar

1. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo‘jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o‘yinlar va uni o‘qitish metodikasi» o‘quv qo‘llanma “CHo‘lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshev V.A, Livitskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I “Podgotovka gandbolistov” Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. “Gandbol” (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o‘tkazish tizimi) T; 2015 y.
5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. “Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o‘quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O‘zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. “Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.

Elektron ta’lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

5- Mavzu:Darvozabon o‘yini texnikasi va taktikasi.

Reja:

- 1.Darvozabonning ximoya texnikasi.
- 2.Darvozabonning xujum texnikasi.
- 3.Darvozabon taktikasi.

Tayanch iboralar: Texnika, taktika, fintlar, ximoya, xujum, darvozabon.

Nazorat uchun savollar:

1. Darvozabon o'yini texnikasiga tasnif bering.
2. To'pni uzatish va darvozaga otishda oyoq harakatining ahamiyati.
3. Texnik tayyorgarlikni rivojlantirishga qaysi omillar ijobiy ta'sir ko'rsatadi?
4. Hujumchi va himoyachining maydondagi harakatini qiyoslab bering.
5. To'pni darvozaga sakramasdan, sakrab, yiqilib otishlar xususiyatlari xaqida gapirib bering.
6. Darvozabonni to'pni ushlash usullari to'g'risida gapirib bering.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
4. "Handball" Training. Werner Grage 2012
5. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
6. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
7. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
9. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Liviskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I "Podgotovka gandbolistov" Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.

5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. “Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o‘quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O‘zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. “Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi” uslubiy qo‘llanma 2015 yil.

Elektron ta’lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

Mustaqil ta'lim mavzulari

1. Voleybol o'yinini rivojlanishi tarixi.
2. Voleybol o'yinini rivojlanish bosqichlari
3. Voleybol o'yinini O'zbekistonda paydo bo'lishi va rivojlanishi.
4. Voleybol o'yin texnikasi tasnifi
5. Voleybol o'yin taktikasini tasnifi
6. Voleybol o'yinida *harakatlanish* texnikas.
7. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnik usullari.
8. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasi.
9. Voleybol o'yin bo'yicha musobaqalarni tashkil etish.
10. Voleybol o'yin bo'yicha musobaqalar o'tkazish tizimlari.
11. Olimpiya tizimida musobaqalar o'tkazish.
12. Aylanma usulda musobaqalar o'tkazish
13. Aralash usulda musobaqalar o'tkazish
14. Musobaqa nizomini tuzish.
15. Voleybol o'yinda hakamlilik qilish.
16. Voleybol o'yinda hakamlarning vazifalari.
17. Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.
18. Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasining tasnifi.
19. Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.
20. Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.
21. Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.
22. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yini texnikasi va taktikasining tasnifi.
23. Qo'l to'pida o'rgatish usullari.
24. Qo'l to'pi o'yinida tayyorgarlik turlari.
25. Qo'l to'pi o'yinida musobaqa qoidalari.
26. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon va o'yinchilarning qoidalari
27. Qo'l to'pida to'pni o'yinga kiritish qoidalari.
28. Qo'l to'pi musobakalarida ogoxlantirish va diskvalifikatsiya qilish.
29. Qo'l to'pi musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish
30. Qo'l to'pida o'yin maydoni
31. Qo'l to'pida o'yinchilarni almashtirish va o'yinchilar formasi qoidalari
32. Qo'l to'pida final serenasidan so'ng bajariladigan erkin to'p tashlash qoidasi
33. Qo'l to'pi darvoza maydoning o'lchami
34. Qo'l to'pida to'p bilan o'ynash. Sust o'yin
35. Qo'l to'pida sportchiga xos bo'lmagan qo'rol xulq

GLOSSARIY

Tushuncha – bu inson tafakkurining asosiy shakli boʻlib, u yoki bu atamaniqng bir maʼnoda izohlaydi va tahriflanayotgan obhektning (hodqisqaniqng) eng muhim tomonlarini, xususiyatlarini yoki belgilarini ifodalaydi.

Faoliyat – bu inson va jamiyat ehtiyojlarini qondirish uchun dunyoni oʻzlashtirish, oʻzgartirish va tuzatish jarayonining turli yoʻllari va usullaridir.

Ehtiyoj – bu biron bir narsaga muhtojlik, hayotiy va turmush zaruriyati, shaxs va jamiyat rivojlanishining muhim manbai va sharoiti, insonlarni ijtimoiy faoliyatga undaydigan sababdir.

Texnika – yunoncha “tehnus” soʻzdan kelib chiqqan boʻlib, oʻzbek tilida “sanhat” mahnosini anglatadi. Sport amaliyotida va xususan, basketbolda “texnika” harakat malakalari, oʻyin usullarining tuzilish shakli, mazmuni va ijro yetish tartibini ifodalaydi. Muayyan harakat (oʻyin usuli – toʻp uzatish, toʻp otish va h.k.) texnikasi maxsus mashqlar yordamida qqanchalik koʻp va uzoq vaqt takomillashtirilsa, u shunchalik goʻzal, chiroyli, yengil, bioenergetik jihatdan tejimli, samarali, aniq va “sanhat” darajasida ijro yetiladi.

Taktika – yunoncha “taktikus” soʻzdan olingan boʻlib, oʻzbek tilida “tartiblashtirish” mahnosini anglatadi.

Basketbolda oʻyin taktikasi – muayyan jamoaniqng ikkinchi bir jamoa ustidan yakka, guruh va jamoa harakatlari yordamida gʻalabaga yerishish sanhatini anglatadi.

Taktik kombinatsiya – bu bir oʻyinchiga hujum qilishi uchun qqulay sharoit yaratib berishga qaratilgan bir necha oʻyinchining harakat faoliyatidir.

Strategiya – (strategia) yunoncha soʻzdan olingan boʻlib, harbiy sohada, siyosiy partiyalarda yeng samarali yoʻl, usul yoki vositaniq tanlab, gʻalaba sari olib borish mahnosini ifodalaydi.

Oʻyin malakalari – oʻyin vositalari (toʻp uzatish, toʻp qabul qilish, toʻsiq, toʻp olib yurish va h.k.)ni ifodalovchi harakat turlarini anglatadi.

“Kryuk” – qoʻlni baland holatida yarim aylanma harakatda uzatish va otish tushuniladi.

Oʻyin usullari – oʻyin malakalarini turlicha usullar (yuqoridan va pastdan ikki qoʻllab hamda bir qoʻllab toʻp uzatish, bir va ikki qoʻllab toʻp otish, toʻp olib yurish turlari va h.k.)da ijro yetishni ifodalaydi.

Oʻyin intizomi – har bir oʻyinchi faoliyatining jamoa faoliyatiga boʻysunishi, boʻlajak oʻyinda rejalashtirilgan taktik koʻrsatmalarni amalga oshirish, oʻyin qoidalari va umuminsoniy xislatlarga amal qilish va hokazo.

Taktik harakat – samarali natija yoki gʻalabaga qaratilgan hamda yakka, guruh va jamoa ishtirokida ijro yetiladigan malakalarni anglatadi.

“Eshelon” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir yoʻnalishda harakatlanadi, toʻp birinchi hujumchiga halqaga hujum qilishi uchun uzatiladi, hujum muvaffaqiyatli yakun topmasa ikkinchi hujumchi hujumni davom yettiradi.

“Krest” kombinatsiyasida ikki hujumchi bir-biriga toʻp uzatgan holda parallel ravishda harakatlanadi, toʻp markaziy oʻyinchiga uzatiladi va yoʻnalish markaziy

o`yinchi oldidan kesishib o`tish bilan davom yettiriladi, muvofiq uzatilgan to`pdan muvofiq hujumchi to`pni halqaga otadi.

Texnik tayyorgarlik – texnik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi texnik mahoratni o`sganlik darajasini ko`rsatadi.

Taktik tayyorgarlik – taktik mahoratni shakllantirishga qaratilgan pedagogik jarayon.

Ushbu jarayonning natijasi taktik mahoratni o`sganlik darajasini ko`rsatadi.

**Mashg`ulot yuklamasi** – muayyan hajm, shiddat, muddat, takrorlanish, yo`nalishda ijro yetiladigan va sportchi *organizmiga* (ish qobiliyatiga) tahsir yetuvchi mashqlar yig`indisini ifodalaydi.

Musobaqa yuklamasi – musobaqa davomida bajariladigan va ish qobiliyatiga tahsir yetadigan o`yin yuklamasini anglatadi.

Fint – chalg`ituvchi harakatlar mahnosini anglatadi.

Pressing – himoya harakatlarida raqiblarga zich qarshi harakat ko`rsatish mahnosini ifodalaydi.

Pozitsion – hujumni barcha taraflama uyushtirish harakatlariga aytiladi.

Straxovka – qo`riqlash mahnosini ifodalaydi.

Drebling – hujumda raqib yoki raqiblarni aylaniqb o`tib harakat qilish mahnosini bildiradi.

Follar – jazoli va tanbehli xatolar tushuniladi.

Jismoniy tarbiya – bu har tomonlama garmonik rivojlangan, jismonan sog`lom, jismoniy kamolotga erishgan, ijtimoiy faol shaxsni tarbiyalashga qaratilgan pedagogik jarayon bo`lib, o`zida harakatlarni (harakat amallarini) o`rgatish va jismoniy qobiliyatlarni (rivojlanishini boshqarish) tarbiyalashni mujassamlashtirgan.

Jismoniy tarbiya – bu tarbiya faoliyati turi hisoblanib, spetsifik xususiyati bo`lib, insonning har tomonlama garmonik rivojlantirish maqsadida jismoniy madaniyat vositalaridan *foydalanishni* boshqarish jarayonidir.

Jismoniy tayyorgarlik - aniq bir kasbiy yoki sport faoliyati uchun zarur bo`lgan harakat ko`nikmalarini shakllantirish va jismoniy qobiliyatlarini (sifatlarini) rivojlantirish jarayonidir.

Jismoniy tayyorlanganlik - jismoniy tayyorgarlik natijasi bo`lib, erishilgan ishchanlik qobiliyati, jismoniy sifatlarining rivojlanganlik darajasi va hayotiy zarur, amaliy malaka va ko`nikmalarining shakllanganlik darajasida namoyon bo`ladi.

Umumiy jismoniy tayyorgarlik - turli faoliyat turlarida muvaffaqiyatga erishishning dastlabki sharti bo`lib, jismoniy rivojlanish darajasini, keng qamrovli harakat tayyorgarligini oshirishga yo`naltirilgan tayyorgarlikdir.

Maxsus jismoniy tayyorgarlik - ixtisoslashtirilgan jarayon bo`lib, insonning harakat qobiliyatlariga maxsus talablar qo`yadigan, aniq bir faoliyat turida (kasb, sport turi va h.k.) muvaffaqiyatga erishishga ko`maklashuvchi tayyorgarlik turidir.

**Jismoniy ta`lim** - jismoniy mashklarni bajarishga oid maxsus nazariy bilimlar va ularni lozim bulganda turmushda qo`llash mahorati va ko`nikmalarini o`z ichiga qamrab oladi.

Jismoniy rivojlanish - inson *organizmining* individual hayoti davomida morfofunktsional holatining tabiiy holda o'zgarishi jarayonidir.

Jismoniy kamolot - tarixan belgilangan va hayotiy talablarga optimal tarzda muvofiq bo'lgan insonning ideal jismoniy rivojlanganlik va tayyorlanganligidir.

Sport – shaxs va jamiyat madaniyatining maxsus faoliyati hisoblanib, raqobat va bellashuv sharoitida insonning harakat imkoniyatlarini ochishga yo'naltirilgan jarayondir.

Sport – jismoniy madaniyatning tarkibiy qismi hisoblanib, musobaqa faoliyati, musobaqalarga maxsus tayyorlanish va shaxslararo o'ziga xos munosabatlardir.

Jismoniy rekreatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, odamlarning faol dam olishlari, ushbu jarayondan kayfiyatlarini ko'tarishlari, bir faoliyat turidan boshqasiga o'tishlari, mehnat, turmush, sport va harbiy faoliyatlardan chalg'ish maqsadida jismoniy mashqlar va sport turlarining yengillashtirilgan shakllaridan foydalanish.

Jismoniy reabilitatsiya – jismoniy madaniyatning bir turi bo'lib, qisman yoki vaqtinchalik yo'qotilgan harakat qobiliyatlarini qayta tiklash, jarohatlarni davolash yoki oldini olish uchun jismoniy mashqlardan maqsadli foydalanish jarayonidir.

Tizim - - ("sistema" grekcha so'zdan olingan b-b, - "qismlardan iborat" mahnosini beradi) – bu, aniq bir qonuniyatlar asosida joylashgan va o'zaro aloqada bo'lgan qismlarning umumiylikidir.

Jismoniy tarbiya tizimi - bu insonlarni jismoniy kamolotini tahminlash va sog'lom hayot tarzini shakllantirish uchun, o'zida mahnaviy, nazariy-uslubiy, dasturiy-mehyoriy va tashkiliy asoslarni mujassamlashtirgan jismoniy tarbiyaning tarixan shakllangan, ijtimoiy amaliyot turiga aytiladi.

Jismoniy tarbiya tizimining maqsadi - shaxsning jismoniy madaniyatini shakllantirishdir.

Dunyoqarash – bu inson faoliyatining yo'nalishini belgilovchi qarashlar va g'oyalar majmuasidir.

Davlat ta'lim standarti – ta'lim maqsadlariga erishish uchun zarur va yetarli bo'lgan bilim, malaka va ko'nikmalarning jamlanmasi, ta'lim mazmunining optimal minimumidir.

Jismoniy madaniyat vositalari – deb, jismoniy kamolotga erishish maqsadida foydalaniladigan faoliyat jismlari, shakllari va turlarining jamlanmasiga aytiladi.

Harakat – deb, inson harakat faoliyatining natijasi, tananiqng yoki tana ahzolarining tashqi jismlar yoki bir-biriga nisbatan siljishiga aytiladi.

Harakat amali – deb, biron-bir harakat vazifasini hal qilish uchun tizimga birlashtirilgan harakatlar guruhiga aytiladi.

Jismoniy mashq – deb, jismoniy tarbiya qonuniyatlariga muvofiq tarzda tashkillashtirilgan inson harakat faolligiga aytiladi.

Jismoniy mashq – bu jismoniy madaniyat vazifalarini amalga oshirish uchun, uning rivojlanish qonuniyatlariga muvofiq tarzda shakllantirilgan va tashkil etilgan harakat amallaridir.

Jismoniy mashqlar mazmuni – deb, harakat bajarilishida kuzatiladigan va shugʻullanuvchi *organizm*da oʻzgartirishlarni keltirib chiqaradigan jarayonlar (psixologik, biologik, bioximik va h.k.) jamlanmasiga aytiladi.

Jismoniy mashqlar shakli – bu mashqning tashqi va ichki tuzilmasi, muvofiqligi, tartibidir.

Jismoniy mashqlar klassifikatsiyasi – bu mashqlarni aniq bir tasnifiy alomatlariga muvofiq guruhlariga turkumlashtiridir.

Musobaqa mashqlari – bu, biron-bir sport turi mutaxassisligi predmeti hisoblanib, ushbu sport turi musobaqa qoidalariga muvofiq bajariladigan harakat amallaridir.

Maxsus- tayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar musobaqa mashqining u yoki bu variantini ifodalaydigan mashqlardir. Bunday mashqlarning zaruriy alqomati boʻlib, ularning musobaqa mashqiga ham shaklan va ham mazmunan oʻxshashligidir.

Umumtayyorlovchi mashqlar – bunday mashqlar, sportchining umumiy tayyorgarligi asosiy amaliy vositalarini ifodalaydigan mashqlardir.

Texnika - harakat amallarini bajarish usuli hisoblanib, ular yordamida harakat vazifalari maqsadga muvofiq va nisbatan yuqori samarada hal etiladi.

Texnika asosi – bu, harakat vazifasini hal etish uchun zaruriy harakatlar majmuasidir.

Texnikaning asosiy (etakchi) boʻgʻini – bu, berilgan harakat vazifasini hal etishning eng muhim qismidir.

Texnika detali – deb, harakat vazifasini hal etish jarayonida individual imkoniyatlarni **toʻliq** amalga oshirish imkonini beradigan va texnika asosini buzmaydigan ikkilamchi oʻziga xos harakatlarga aytiladi.

Ritm – harakat elementlarining kuchlaniqsh, vaqtda va fazodagi mutanosibligi.

Ritm – faol mushak kuchlaniqshlari va keskinliklari bilan bogʻliq kuchli urgʻu berilgan mashqlar va zaif, nisbatan nafaol harakatlarning vaqtdagi mutanosibligi (mosligi).

Yuklama – bu shugʻullanuvchi *organizm*ga tahsir koʻrsatuvchi jismoniy mashqlarning mahlum oʻlchami hisoblanib, *organizm*ning tinch holatga nisbatan yuqori darajada ishlashi bilan kuzatiladi.

Yuklama shiddati – bu, jismoniy ishning inson *organizm*ga berilgan vaqt davomidagi tahsir kuchi.

Yuklama hajmi – jismoniy mashqlarni bajarish davomiyligi va shu bilan birga, aniq bir vaqt davomida (bir mashgʻulot, hafta, oy, davr va h.k. davomida) bajarilgan jismoniy ishning jamlanma miqdori tushuniladi.

CHarchash – bu shiddatli va uzoq muddatli ishlash natijasida vujudga keladigan *organizm*ning fiziologik holati boʻlib, *organizm* funktsiyalarining diskoordinatsiyasi va ishchanlik qobiliyatining vaqtinchalik pasayishida namoyon boʻladi.

CHarchash jarayoni - bu jismoniy ish bajarish chogʻida turli ahzolar, qismlar va umuman tanada roʻy berayotgan va oxir oqibatda bu ishni davom ettirishga imkon bermaydigan oʻzgarishlar majmui.

CHarchash holati - charchashni shaxsan sezganda ro'y beradigan ish qobiliyatini susayishi bilan ifodalanadigan *organizmning* holatidir.

Keskin charchash - qisqa paytdan, ammo sportchining jismoniy tayyorgarligi darajasiga mos kelmaydigan o'ta jadal ishlashdan keyin ro'y beradi.

Doimiy charchash - qator mashqlardan keyin yetarli darajada tiklanib olmaslik natijasida ro'y beradi. Doimiy charchash jarayonida yangi harakat ko'nikmalarini egallash qobiliyati pasayadi, ish qobiliyati tushadi, tana qarshiligi susayadi.

Umumiy charchash - barcha mushak guruhlari ishga jalb qilingan paytda vujudga keladi. Markaziy asab tizimi doimiy ishini buzilishi, muvofiqlay olmay qolish, harakatlarni bajarishda irodaniq zaiflashishi xos xususiyat hisoblanadi. Bunday holatda tanadagi kuchning zaiflashuvi tez tez nafas olish, yurak qurishini tezlashuvi, ishni davom ettira olmaslik seziladi.

CHeklangan charchash - bu ayrim mushak guruhlarini charchashi.

Metod – deb, inson jismoniy kamolotini shakllantirish jarayonida jismoniy madaniyat vositalaridan *foydalanishning* tartibli jamlanmasiga aytiladi.

Metodik usul – bu o'rgatishning aniq vazifalariga muvofiq, metodni amalga oshirish tadbiriga aytiladi.

Metodika – deb, pedagogik vazifalarni hal etishga yo'naltirilgan maxsus metodlar tizimi, o'rgatishning metodik usullari va mashg'ulotlarning tashkiliy shakllariga aytiladi.

Metodik yondashuv – bu pedagogning jismoniy mashqlar bilan shug'ullanuvchilarga tahsir ko'rsatish usullari jamlanmasidir.

Ta'lim – deb, insonning bilish faoliyati natijalarining shakllari va tizimlilikiga aytiladi.

Didaktik hikoya - voqea yoki *hodqisqaniq* hiqoya qilish shaklida bayon qilish. Hikoyada sport turlarining rivojlanish tarixi, mashshg'ulotlar uslubi (o'yinning tashkillashtir qilishi) haqidagi ma'lumotlar beriladi.

Tasvirlash - shogirda harakat haqida tasavvur hosil qilish usuli. Ushbu metodni qo'llaganda nima qilish kerakligi haqida gapiriladi, biroq nima uchun ayni shunday qilish lozimligi haqida gapirilmaydi.

Tushuntirish - tushuntirish metodi orqali bajarilayotgan harakatlar asosida yotgan muhim qonuniyatlar mohiyati ochib beriladi, o'rganiqlayotgan o'quv materialining chuqur tushun qilishi tahminlanadi, o'quvchilarni faol fikrlash faoliyatiga undaydi.

Suhbat - o'quv materialini savol-javob shaklida o'zlashtirishni ifodalaydi. Suhbat o'qituvchi savoli va o'quvchi javobi ko'rinishida yoki fikrlarni erkin aniqlash ko'rinishida o'tishi mumkin. Ushbu metodning asosiy talabi – o'ylab tuzilgan savollar va taxminiylar javoblarning *qqatily* tizimidir.

Ko'rsatma berish - harakat amali noto'g'ri bajarilganda muvofiq tuzatishlar kiritish maqsadida so'z orqali tahsir o'tkazish (masalan, “tezroq”, “balandroq” va h.k.).

Baholash - bajarilgan amalning tahliliy natijasi (masalan, “yaxshi”, “to'g'ri”, “yomon” va h.k.).

Buyruq - harakat amalini darhol bajarish, to'xtatish yoki o'zgartirish bo'yicha buyruq shakli (start buyruqlari, saf buyruqlari, hakamlar buyruqlari).

Sanoq - o'quvchilarga harakat amalini bajarish vaqtida kerakli surhatni berishga imkon beradi (eshkak eshish, surhat hisi uchun).

Ideomotor mashq qilish - harakat amallarini hayolan bajarish.

So'z orqali o'zini boshqarish - harakat amalini bajarish vaqtida ichki nutqni qo'llashga asoslangan. Harakatlarni o'rganish davomida harakat faoliyatini boshqarish o'z-o'ziga buyruq berish, o'zini-o'zi ishontrish, o'ziga-o'zi uqtirish va h.k. orqali amalga oshirilishi mumkin.

Bir maromda bajarish metodi – ushbu metod shunisi bilan xarakterlanadiki, shug'ullanuvchi ushbu metod orqali jismoniy mashqni uzluksiz, nisbatan doimiy shiddat bilan bajaradi. Xususan, mashqni bajarish davomida harakat tezligini, ish tempini, harakatlar amplitudasini o'zgarishsiz saqlashga intiladi.

O'zgaruvchan metod – bu metod mashqni uzluksiz bajarish davomida, *harakatlanish* tezligini, tempini, ritmini maqsadli o'zgartirish orqali yuklamalarni izchillik bilan o'zgartirishni ko'zda tutadi.

Takroriy metod – bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi, mashqlar o'rtasida ishchanlik qobiliyatining **to'liq** tiklanish uchun yetarli bo'lgan dam olish intervallari mavjud bo'ladi.

Interval metod – bu metod orqali, mashqlar ko'p marotaba bajariladi, ish o'rtasidagi dam olish intervallari aniq (turli) bo'ladi. Qo'llanilayotgan mashqlar turiga qarab, interval mashg'ulotlar turli xil sport turlari uchun zarur bo'lgan aerob, anaerob-alaktat ishlab chiqarishni rivojlantirishga yo'naltirilgan bo'lishi mumkin.

Aylana metodi – bu ishning tashkiliy-metodik shakli hisoblanib, kuch, tezkorlik, chidamlilik va ayniqsa, ularning majmuaviy shakllari – kuch chidamliligi, tezkor chidamlilik, tezkor kuchlarni rivojlantirish uchun ishlab chiqilgan jismoniy mashqlar majmuasining oqimli va ketma-ket bajarilishini ko'zda tutadi. Ushbu metod turli mushak guruhlariga uzluksiz va interval mashg'ulotlar tipida tahsir qiladigan mashqlarni izchil bajarishni ko'zda tutadi.

O'yin usuli – Ushbu metod asosini obrazli yoki shartli syujetga muvofiq aniq bir shaklda tartiblangan harakat faoliyati tashkil etadi.

Musobaqa metodi – bu metodda, mashqlar musobaqa shaklida bajariladi. Ushbu metoddan, jismoniy, ruhiy-irodaviy va ahloqiy qobiliyatlarni rivojlantirish, texnik-taktik malaka-va ko'nikmalarni takomillashtirish uchun foydalaniladi.

Tamoyil – deb, tarbiya qonuniyatlarini aks ettiruvchi eng muhim qoidalarga aytiladi.

Jismoniy ta'lim tamoyili – bu, jismoniy kamolotni maqsadga muvofiq tarzda shakllantirishni boshqaruvchi jarayonning belgilovchi talabidir..

Ko'rgazmalilik tamoyili - bu tamoyil inson his qilish organlarini bilim olish jarayoniga jalb qilishni anglatadi. Jismoniy madaniyatda ko'rgazmalik ko'rish, eshitish va harakat orqali tahminlanadi.

Oson tushunarliklik va individuallashtirish tamoyili - ushbu tamoyil jismoniy madaniyat vazifalari, vositalari va usullarining shug'ullanuvchilar imkoniyatiga optimal muvofiqligini bildiradi.

Tizimlilik tamoyili - tizimlilik tamoyili o`quv-tarbiya jarayonini algoritmlar ko`rinishida tuzishni ko`zlaydi va jismoniy mashg`ulotlar epizodik, tarqoq tarzda bajarilmasligini, aksincha, uzluksiz va izchillik bilan amalga *oshirilishini* talab etadi.

Davriylik tamoyili - o`quv-tarbiya jarayonining tartiblanganini belgilaydi. Uning mazmuni ayrim mashg`ulotlar va seriyalarning (tsikllar) kompozitsion qqaytarqilishida namoyon bo`ladi. Amaliyotda tarbiya jarayoni mikro-, mezo- va makro tuzilmalarga bo`linadi.

Mikrotsikllar (haftalik tsikllar) – bir necha mashg`ulotlar jamlanmasi bo`lib, dam olish kunlari bilan birgalikda nisbatan tugallangan qqayta-qqayta bajariladigan mashg`ulotlar jarayoni parchasini tashkil etadi va mashg`ulotlarning shoshilinch va qoldirilgan samarasini tahminlaydi.

Mezotsikllar (oylik tsikllar) – 3 dan 6 tagacha mikrotsikllarni o`zida qamrab olib, vositalarning mazmuni, navbatlashish tartibi, mutanosibligi o`zgarib turadi. Mezotsikllik jismoniy mashg`ulotlarning jamlanmaviy (kumulyativ) samarasini tahminlaydi.

Makrotsikllar (yillik) – bir necha mezotsikllarni o`zida qamrab oladi. Makrotsiklda boshqarishning texnologiyasining metodologik asosi bo`lib, individning jismoniy yuklamalarga uzoq muddatli moslashishning obhektiv biologik qonuniyati hisoblanadi.

Pedagogik tahsirning yoshga mosligi tamoyili - bu tamoyil tarbiyaviy tahsir o`lchovlarini inson *organizmi* rivojlanishining yosh bosqichlariga (maktabgacha, maktab, yetuklik, keksa) muvofiq, maqsadli va izchil tarzda boshqarishni nazarda tutadi

**Ta`lim** – deb, insonning jismoniy va ruhiy takomillashuviga yo`naltirilgan maxsus bilimlar va harakat amallari tizimini o`rgatish va o`zlashtirishning tashkillashtirilgan jarayonga aytiladi.

**Ta`limga moyillik** – deb, insonning bilimlarni egallash va malaka, ko`nikmalarni o`zlashtirish qobiliyatiga aytiladi.

Harakat malakasi – bu, harakatni shunday o`zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish tafakkurning faol ishtiroki asosida amalga oshiriladi.

Ekstrapolyatsiya – bu, yangi harakatlarni oldin o`zlashtirilgan tajriba asosida o`rganishning psixofiziologik *mexanizmmidir*.

**Harakat ko`nikmasi** – bu, harakatni shunday o`zlashtirilganlik darajasiki, harakatni boshqarish avtomatlashgan tarzda amalga oshiriladi.

Asosiy tayanch nuqtalari (ATN) – bu, harakat amali elementlari va shartlarning shunday xususiyatiki, harakatni muvaffaqiyatli bajarish uchun diqqatni jamlash talab etiladi.

Ko`ikmalar ko`chishi – bu, bir harakat malakalarining boshqalarini o`zlashtirishga tahsirining shakllanishidir. Ko`nikmalar ko`chishining o`zaro tahsiri bir necha turga, avvalo ijobiy va salbiy ko`chishlarga bo`linadi.

Xato – bu, harakat natijasiga sezilarli tahsir ko`rsatadigan tarzda mashqlarni texnika modelidan og`gan holda bajarishga aytiladi.

Jismoniy qobiliyatlar – bu biron-bir mushak faoliyati turi talablariga javob beradigan va uning bajarilishi samaradorligini tahminlaydigan, insonning morfologik va ruhiy-fiziologik xususiyatlari majmuasidir.

Harakat faoliyati rejimi – deb, bir mashgʻulot yoki bir necha mashgʻulotlar tizimida, jismoniy mashqlarni bajarish bilan bogʻliq va ular oraligʻidagi dam olishlar intervalining aniq oʻrnatilgan tartibli almashinishiga aytiladi.

Jismoniy qobiliyatlar koʻchishi - – bu, shunday jarayonki, bir qobiliyat rivojlanganlik darajasining oʻzgarishi, boshqa qobiliyat rivojlanganlik darajasining oʻzgarishiga olib keladi.

Transformatsiyalangan (qoldirilgan) samara – bu, oldingi mashgʻulot yakunidan, navbatdagi mashgʻulotlar boshigacha kuzatiladigan *organizmning* oʻzgarishi holati.

Kumulyativ (yigʻiladigan) samara – bu, jismoniy mashgʻulotlar natijasida samaralarning jamlanmasi, yigʻilishidir.

Mushak kuchi – bu, inson mushaklarining zoʻriqishi xisobidan tashqi qarshilikni yenga olish yoki unga qarshi harakat qila olish qobiliyatidir.

Asli kuch qobiliyatlari – statik rejim va sekin harakatlar sharoitida namoyon boʻladi (masalan, oʻta ogʻir ogʻirliklarni mushaklarning maksimal zoʻriqishi orqali ushlab tqurish yoki katta vazndagi jismlarni koʻchirish).

Tezkor-kuch qobiliyatlari – sezilarli mushaklar kuchi bilan birgalikda katta harakat tezkorligi talab etiladigan harakat amallarida namoyon boʻladi (uzunlikka va balandlikka yugurib kelib yoki joyidan sakrash, snaryadlarni uloqtirish va h.k.)

Mutlaq kuch – bu, inson tana vazni hisobga olinmagan holatdagi, mushaklar maksimal zoʻriqishining namoyon boʻlishidir.

Nisbiy kuch – bu, mutlaq kuch kattaligining oʻz tana vazniga nisbatidir.

Portlovchi kuch – bu, qisqa vaqt ichida katta miqdordagi kuchni namoyon qila olish qobiliyatidir.

Kuch chidamliligi – bu, nisbatan uzoq muddat davom etadigan, sezilarli kattalikdagi mushaklar zoʻriqishi natijasida vujudga keladigan charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Kuch chaqqonligi – bu, kutilmagan vaziyatlar va mushaklarning turli rejimida ishlash sharoitida mushaklarning turli kattalikdagi zoʻriqishlarini aniq differentsiatsiyalay olish qobiliyatidir.

Tezkorlik qobiliyatlari – bu, insonning harakat amallarini berilgan sharoitlarda minimal vaqt oraligʻida bajarilishini tahminlaydigan funktsional xususiyatlar majmuidir.

Oddiy reaksiya – bu, oldindan mahlum boʻlgan biroq toʻsatdan paydo boʻladigan signalga (koʻrish, eshitish, taktil), mahlum harakat orqali javob qaytarishdir.

CHidamlilik – bu, insonning mushak faoliyati jarayonida, jismoniy charchashga qarshi tura olish qobiliyatidir.

Umumiy chidamlilik – bu, mushak tizimining global ish bajarishi sharoitida oʻrtacha shiddatdagi ishni uzoq vaqt bajara olish qobiliyatidir.

Maxsus chidamlilik – bu, ixtisoslik predmeti sifatida aniq bir faoliyatga nisbatan chidamlilikdir.

Egiluvchanlik – bu, insonning harakatlarni katta amplitudada bajara olish qobiliyatidir.

Faol egiluvchanlik – deb, u yoki bu bo`g`imdan o`tgan mushaklar guruhi hisobidan insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.

Nofaol egiluvchanlik – deb, tashqi cho`zuvchi kuchlar tahsirida insonning katta harakat amplitudasiga erisha olish qobiliyatiga aytiladi.

Umumiy egiluvchanlik – bu, turli xil harakatlarni maksimal amplitudada bajarishga imkon beruvchi inson tanasidagi barcha bo`g`inlarning harakatchanligidir.

Maxsus egiluvchanlik – bu, aniq bir faoliyat turi talablariga muvofiq bo`lgan, faqatgina ayrim bo`g`imlardagi sezilarli yoki eng so`nggi harakatchanlikdir.

Faol egiluvchanlik tanqisligi – deb, faol va nofaol egiluvchanlik ko`rsatgichlari o`rtasidagi farqqa aytiladi.

Koordinatsiya – bu, insonning aniq harakat vazifalarini hal etishda tana bo`g`inlaridagi harakatlarni ratsional moslashtirish qobiliyatidir.

Koordinatsion qobiliyatlar – bu, harakat vazifalarini (ayniqsa murakkab va to`satdan vujudga keladigan) aniq, maqsadga muvofiq ravishda, samarali, yahni, imkoni boricha mukammal hal etish qobiliyatidir.

**Mashg`ulotlarning dars shakli** – bu doimiy shug`ullanuvchilar tarkibiga o`qituvchi (murabbiy) tomonidan o`tkaziladigan mashg`ulotdir.

**Mashg`ulotlarning darsdan tashqari shakllari** – bu, faol dam olish, salomatlikni mustahkamlash yoki tiklash, ishchanlik qobiliyatini saqlash yoki oshirish, jismoniy qobiliyatlarni rivojlantirish, harakat ko`nikmalarini takomillashtirish va h.k. maqsadida, mutaxassis (uyushgan) yoki shug`ullanuvchilarning o`zlari (mustaqil) tomonidan o`tkaziladigan mashg`ulotlardir.

Istiqbolli rejalashtirish – bu, uzoq muddatga rejalashtirishdir (masalan, umumta`lim maktabida dasturiy materiallarni o`quv yillari bo`yicha, bir necha yilga taqsimlash).

Joriy rejalashtirish – ish bosqichlarini qamrab oladi (masalan, umumta`lim maktablariida – bu, o`quv choragiga rejalashtirishdir).

Operativ rejalashtirish – yaqin fursat uchun amalga oshiriladi (kelgusi mashg`ulotlarga).

**O`quv reja** – o`zi bilan asosiy (ilk) hujjatni ifodalab, uning asosida barcha darajadagi davlat o`quv muassasalarining jismoniy tarbiya bo`yicha ko`p qirrali ishi amalga oshiriladi.

**O`quv dastur** – bu, o`quv ishlarini rejalashtirish hujjatidir.

O`quv jarayonining plan-grafigi** – o`quv dasturining nazariy va amaliy bo`limlarini bir yil davomida, oylar va haftalarda o`tqilishining maqsadga muvofiq tartibini belgilaydi (umumta`lim maktabida – o`quv yili, BO`SMlarda – bir yillik mashg`ulotlar tsikli). Plan-grafik – **to`liq tashkiliy hujjat hisoblanadi (jismoniy tarbiya metodikasi unda aks ettirilmagan).

Dars (mashg`ulot) konspekti** – ish reja asosida, aniq bir mashg`ulot uchun ishlab chiqilib, kelgusi darsning **to`liq detallashtirilgan stsenariysini ifodalaydi.

Pedagogik nazorat – bu, Qoʻllaniladigan vositalar, metodlar va yuklamalarni baholash uchun, rejalashtirilgan jismoniy tarbiya koʻrsatgichlarining tekshirishini tahminlaydigan tadbirlar tizimidir.

Dastlabki nazorat – odatda oʻquv yilining (oʻquv choragi, semestri) boshida oʻtkaziladi. Bu nazorat shugʻullanuvchilar tarkibini (salomatlik holati, jismoniy tayyorlanganligi, sport mahorati) va oʻquvchilarning kelgusi mashgʻulotlarga tayyorligini (oʻquv materialini oʻzlashtirishga, oʻquv dasturining normativ talablarini bajarishga) oʻrganish uchun moʻljallangan. Bunday nazorat mahlumotlari oʻquv vazifalari, vositalari va ularni hal etish metodlarini aniqlashtirishga imkon beradi.

Operativ nazorat – bir oʻquv mashgʻuloti (darsi) ramkalarida, yuklama va dam olishning maqsadga muvofiq almashtirish maqsadida, mashgʻulotning shoshilinch samarasini aniqlash uchun moʻljallangan. SHugʻullanuvchilarning operativ holatlarini aniqlash nafas olish, ishchanlik qobiliyati, oʻzini his qilishi, yurakning qurish tezligi koʻrsatgichlari va h.k.lar orqali amalga oshiriladi. Operativ nazorat mahlumotlari mashgʻulotda yuklama dinamikasini operativ boshqarishga imkon beradi.

Joriy nazorat - shugʻullanuvchi *organizmining* mashgʻulotlardan keyingi yuklamalarga boʻlgan reaksiyasini aniqlash uchun oʻtkaziladi. Bu nazorat yordamida shugʻullanuvchilarning turli jismoniy yuklamalardan soʻng, ishchanlik qobiliyatining qayta tiklanish vaqti aniqlanadi. SHugʻullanuvchilarning joriy holati haqidagi mahlumotlar yaqin mashgʻulotlarning mazmunini va jismoniy yuklamar kattaligini rejalashtirish uchun asos boʻlib xizmat qiladi.

Bosqichli nazorat – bir oʻquv choragi yoki semestri davomida erishilgan kumulyativ (jami) mashgʻulot samarasi haqida mahlumot olish uchun xizmat qiladi. Bu nazorat yordamida, tanlangan va foydalaniqlayotgan turli vositalar va metodlar, shugʻullanuvchilarning jismoniy yuklamalarni mehyorlash toʻgʻriligi aniqlanadi.

Yakuniy nazorat – bu nazorat oʻquv yilining oxirida oʻquv jarayonining yillik plan-grafining bajarilish muvaffaqiyatini, qoʻyilgan vazifalar yechimi darajasini, jismoniy tarbiya jarayoni va uning tarkibiy qismlarining ijobiy va salbiy jihatlarini aniqlash uchun oʻtkaziladi. Yakuniy nazorat mahlumotlari (shugʻullanuvchilar salomatligi holati, ularning sinov talablarini va oʻquv normativlarini bajarish muvaffaqiyati, sport natijalari darajasi va h.k.) oʻquv-tarbiya jarayonining keyingi rejalashtirish uchun asos hisoblanadi.

Dastlabki hisobga olish – deb, pedagogik jarayonni tashkil etishdan oldingi hisobga olishga aytiladi.

Joriy hisobga olish – deb, ish jarayonida, uzluksiz, mashgʻulotdan mashgʻulotgacha hisobga olishga aytiladi.

Yakuniy hisobga olish – deb, ish bosqichining tugallanishida, masalan, oʻquv yilining oxirida hisobga olishga aytiladi.

Jismoniy reabilitatsiya — odam *organizmining* buzilgan yoki vaqtincha yoʻqotilgan funktsiyalarini hamda nogironlarning va jismoniy imkoniyatlari cheklangan boshqa shaxslarning ijtimoiy hamda kasbiy faoliyatga boʻlgan

qobiliyatlarini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullaridan foydalangan holda tiklash (tuzatish va kompensatsiya qilish).

Jismoniy tarbiya — madaniyatning insonni jismoniy tarbiyalash, jismoniy rivojlanish va jismoniy tayyorgarlik orqali jismoniy hamda intellektual jihatdan kamol toptirish, uning qobiliyatini va harakat faolligini takomillashtirish, sogʻlom turmush tarzi koʻnikmalarini shakllantirish, ijtimoiy moslashtirish maqsadida jamiyat tomonidan yaratiladigan hamda foydalaniladigan qadriyatlar, normalar va bilimlar yigʻindisidan iborat boʻlgan qismi.

Jismoniy tarbiyalash — yuksak madaniyatga ega boʻlgan har tomonlama yetuk hamda jismonan sogʻlom insonni shakllantirish maqsadida shaxsni tarbiyalashga, insonning jismoniy imkoniyatlarini rivojlantirishga, uning jismoniy tarbiya va sport sohasida malaka va bilimlarini orttirishga qaratilgan jarayon.

Havaskorlik sporti — sportning aholini ixtiyoriylik asosida ommaviy sportga jalb qilish orqali odamlar sogʻligʻini mustahkamlashga qaratilgan qismi.

Jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi — oʻz tashabbusi bilan jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri oʻtkazayotgan va (yoki) bunday tadbirni tayyorlash hamda oʻtkazishni tashkiliy, moliyaviy va moddiy jihatdan tahminlashni amalga oshirayotgan yuridik yoki jismoniy shaxs.

Jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish inshooti — ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari va jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini oʻtkazish uchun moʻljallangan, oʻziga qoʻyiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega boʻlgan yopiq yoki ochiq tipdagi inshoot.

Ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlari — aholini jismoniy tarbiya mashgʻulotlariga jalb etishga va aholi oʻrtasida sogʻlom turmush tarzini shakllantirishga qaratilgan tadbirlar.

Ommaviy sport — sportning tashkil etilgan va (yoki) mustaqil mashgʻulotlar, shuningdek ommaviy jismoniy tarbiya va sport tadbirlarini oʻtkazish orqali aholini jismoniy tarbiyalash, sogʻlomlashtirish, kamol toptirish hamda jismoniy tarbiya va sport mashgʻulotlariga jalb etishga dogʻir qismi.

Professional sport — sportning sport musobaqalarini tashkil etish va oʻtkazishga dogʻir qismi boʻlib, sportchilar ularda oʻzining asosiy faoliyati sifatida ishtirok etganligi va ularga tayyorgarlik koʻrganligi uchun mukofot va (yoki) ish haqi oladi.

Sport — odamlarning muayyan qoidalar boʻyicha tashkil etilgan, ularning jismoniy va intellektual qobiliyatini taqqoslashdan iborat boʻlgan havaskorlik asosidagi va professional asosdagi faoliyati, shuningdek ushbu faoliyatga tayyorgarlik koʻrish hamda bu faoliyat jarayonida odamlar oʻrtasida yuzaga keladigan munosabatlar.

Sportchi — tanlagan sport turi yoki sport turlari bilan muntazam shugʻullanadigan, doimo oʻzining sport mahoratini oshirib boradigan va sport tadbirlarida qatnashadigan jismoniy shaxs.

Sport boʻyicha agent — sportchi nomidan va uning manfaatlari uchun shartnoma asosida faoliyat koʻrsatadigan, tuzilgan shartnomalar shartlariga va sportchining huquqlariga rioya etilishini kuzatib boradigan shaxs.

Sport musobaqasi — sportchilar oʻrtasida yoki sportchilar jamoalari oʻrtasida har xil sport turlari (sport distsiplinalari) boʻyicha musobaqaniqng eng yaxshi ishtirokchisini aniqlash maqsadida jismoniy tarbiya yoki sport tadbirining tashkilotchisi tomonidan tasdiqlangan nizom (reglament) boʻyicha oʻtkaziladigan bellashuv.

Sport inshooti — sport tadbirlari va ommaviy sport tadbirlarini, sport turlari boʻyicha oʻquv-mashq mashgʻulotlari va oʻquv-mashq yigʻinlarini oʻtkazish uchun moʻljallangan, oʻziga qoʻyiladigan norma va talablarga javob beradigan hamda tegishli pasportga ega boʻlgan yopiq yoki ochiq tipdagi ixtisoslashtirilgan inshoot.

Sportchining sport diskvalifikatsiyasi — sport turi qoidalarini yoki sport musobaqalari toʻgʻrisidagi nizomlarni (reglamentlarni) yoxud xalqaro sport tashkilotlari tomonidan tasdiqlangan dopingga qarshi qoidalarini yoki respublika sport federatsiyalari (uyushmalari) tomonidan tasdiqlangan normalarni buzganlik uchun sportchini sport musobaqalarida ishtirok etishdan sportning tegishli turi boʻyicha xalqaro sport federatsiyasi (uyushmasi) yoki sportning tegishli turi boʻyicha respublika sport federatsiyasi (uyushmasi) tomonidan amalga oshiriladigan chetlashtirish.

Sport turining tarmogʻi (distsiplinasi) — farqlovchi belgilarga ega boʻlgan hamda bitta yoki bir nechta sport musobaqalari dasturlari turlarini oʻz ichiga oladigan sport turining qismi.

Sport tadbirlari — sport musobaqalarini, oʻquv-mashq jarayonini va sportchilar ishtirokida sport musobaqalariga tayyorgarlik koʻrish boʻyicha boshqa tadbirlarni oʻz ichiga oladigan tadbirlar.

Sport turi — jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi boʻlib, u insonning sport musobaqalariga oʻziga xos tarzda tayyorgarlik koʻrishi bilan ajralib turadi, sport musobaqalarini oʻtkazish va ularda ishtirok etishga *dogʻir* talablar, tartib va shartlar belgilanadigan qoidalarga, nizomga (reglamentga) ega boʻladi.

Sport federatsiyasi (uyushmasi) — bir yoki bir nechta sport turini rivojlantirish, ommalashtirish, shuningdek sport tadbirlarini oʻtkazishni tashkil etish hamda sportchilarni — Oʻzbekiston Respublikasining sport terma jamoalari ahzolarini sportning tegishli turi boʻyicha tayyorlash uchun ahzolik asosida tashkil etilgan va davlat roʻyxatidan oʻtkazilgan nodavlat notijorat tashkiloti.

Sport hakami — sport turi qoidalariga hamda sport musobaqasi toʻgʻrisidagi nizomga (reglamentga) rioya etilishini tahminlash uchun jismoniy tarbiya yoki sport tadbiri tashkilotchisi tomonidan vakolat berilgan, maxsus tayyorgarlikdan oʻtgan va tegishli malaka toifasini olgan jismoniy shaxs.

Sportning texnik va amaliy turlari — sport natijalariga erishish uchun sportchi tomonidan umumiy jismoniy mashqlar majmuasidan tashqari, sport texnikasidan, moslamalaridan yoki texnikaviy vositalardan foydalana bilish va ularni boshqarish sohasidagi koʻnikmalar va mahorat **Qoʻllaniladigan**, shuningdek har xil sport turlaridan olingan, amaliy ahamiyatga ega boʻlgan mashqlar birikmasidan foydalaniladigan sport turlari. Sportning texnik va amaliy turlari yoshlarni Oʻzbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlarida xizmat qilishga tayyorlashning tarkibiy qismidir.

Trener — trenerlik faoliyati bilan *shugʻullanish* uchun ruxsatnomaga ega boʻlgan hamda oʻquv-mashq, ommaviy jismoniy tarbiya tadbirlarini oʻtkazishni, shuningdek sport natijalariga erishish uchun bellashuv faoliyatiga rahbarlikni amalga oshiruvchi jismoniy shaxs.

Oʻzbekiston milliy sport turlari va xalq oʻyinlari — milliy ijtimoiy-madaniy yoʻnalishga ega boʻlgan hamda Oʻzbekiston Respublikasi hududida rivojlanayotgan sport va oʻyin turlari.

Oʻzbekiston Respublikasining sport terma jamoalari — xalqaro sport musobaqalariga tayyorgarlik koʻrish hamda ularda Oʻzbekiston Respublikasi nomidan ishtirok etish uchun turli yosh guruhlariga tegishli sportchilar, trenerlar, jismoniy tarbiya va sport sohasidagi olimlar va boshqa mutaxassislar, tibbiyot mutaxassislari hamda boshqa mutaxassislar jamoalari.

Trenerlik faoliyati bilan shugʻullanish yuzasidan attestatsiya (keyingi oʻrinlarda attestatsiya deb ataladi) — jismoniy shaxslarning jismoniy tarbiya va sport sohasidagi malakasini, bilimlarini va kasbiy koʻnikmalari darajasini ularning trenerlik faoliyati bilan *shugʻullanish*ga ruxsat berish maqsadida aniqlash.

Trenerlik faoliyati — aholi va sportchilar bilan oʻquv-trenirovka, jismoniy tarbiya-sport hamda sogʻlomlashtirish tadbirlarini oʻtkazishga, shuningdek sport natijalariga erishish uchun ularning musobaqa faoliyatiga rahbarlikni amalga oshirishga yoʻnaltirilgan faoliyat.

Trener — sport boʻyicha trener, trener-oʻqituvchi yoki trenerlik faoliyati bilan *shugʻullanish* uchun tegishli ruxsatnomaga ega boʻlgan trener-instruktor sifatida trenerlik faoliyatini amalga oshiruvchi jismoniy shaxs.

Trenerlik faoliyati bilan shugʻullanishga ruxsatnoma — Oʻzbekiston Respublikasi hududida jismoniy shaxsga trenerlik faoliyati bilan *shugʻullanish* huquqini beradigan hujjat.

Ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish tadbirlari — sogʻlom turmush tarzini targʻibot va tashviqot qilish, aholining keng qatlamini jismoniy tarbiya va sport vositalari hamda usullari orqali sogʻlomlashtirishga qaratilgan tadbirlar.

Sport turi — odamning sport musobaqalariga oʻziga xos tayyorlanishini tavsiflaydigan, musobaqalarni oʻtkazish va ularda qatnashish talablari, tartibi va shart-sharoitlari ularga muvofiq belgilanadigan oʻz qoidalariga ega boʻlgan jismoniy tarbiya va sport sohasidagi faoliyat turi.

Sport turi boʻyicha federatsiya (ittifoq, assotsiatsiya) — asosiy maqsadi oʻzining ustaviga binoan jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirishga qaratilgan, fuqarolar bilan jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish va sport ishlarini amalga oshiruvchi, sport zaxiralarini tayyorlash va sport turi boʻyicha Xalqaro va Osiyo federatsiyasi (ittifoq, assotsiatsiya) tomonidan oʻtkaziladigan barcha tadbir va musobaqalarda Oʻzbekiston sportchilarini va mutaxassislari taqdim etuvchi tashkilot.

Sport turi boʻyicha trener — yuqori malakali va mahlum bir sport turi boʻyicha bevosita sportchilar bilan oʻquv-mashq mashgʻulotlarini olib boruvchi, ularni sport turi boʻyicha sport musobaqalarida qatnashishga tayyorlovchi mutaxassis.

Trener-instruktor — aholi oʻrtasida ommaviy jismoniy tarbiya va jismoniy tarbiya-sogʻlomlashtirish mashgʻulotlarini tashkil etuvchi va amalga oshiruvchi mutaxassis.

Trenerlik faoliyati — aholini jismoniy tarbiya va sport vositalari yordamida sogʻlomlashtirish, sportchilarni sport turi boʻyicha sport musobaqalarida qatnashishga oʻrgatish va tayyorlashga yoʻnaltirilgan faoliyat.

Sport turlari boʻyicha trener-oʻqituvchi — maxsus sport-taʼlim muassasalarida sport turi boʻyicha taʼlim dasturi asosida bevosita trenerlik malakaviy toifasiga muvofiq sport turidan taʼlim beruvchi va sportchilarni tayyorlovchi mutaxassis.

Sport - qisqa maʼnoda shaxsiy musobaqa faoliyati deyilsa, keng maʼnoda shaxsiy musobaqa faoliyati shu faoliyat asosidan kelib chiqadigan maxsus tayyorgarlik hamda uning norma va yutuqlari tushuniladi.

Sport musobaqalari - koʻrsatish uslubi, sport yutuqlarini baxolash va taqqoslash, sport soxasidagi konkurentsialarni oʻziga nisbatan boshqarishdir. Sport musobaqalari, boshqalar bilan muloqotda boʻlishni kerakli omili, shaxsni tashkil topishini vositasi, inson imkoniyatlarini anglab yetish, etalon koʻrsatkichlarini tuzishga qaratilgan.

Sport musobaqalarini maqsadi - kuchli sportchilar va komandalarni aniqlash, sport maxoratini takomillashtirish, jismoniy madaniyat va sportni targʻibot qilish, sport tashkilotlari, murabbiylar, sportchilar, hakamlar faoliyatiga obhektiv baxo berishdir.

Sport harakati - ijtimoiy harakatning maxsus shakli boʻlib, tuzish, rivojlanish, saqlash, sport boyliklarini qabul qilish va almashish, shaxsni tashkil topishi uslubi, jamiyatga ishchi kuchi xamda, Vatanni faol himoyachilarini tayyorlaydi. Oʻzbekistonda sport harakati - gʻoyaviy kurashning kerakli sohasi boʻlib, ommaga tahsir koʻrsatuvchi, insonda milliy ongni tarbiyalovchi tomonlaridan biridir. Sport harakati tarixan Quyidagi shakllarni: ommaviy, havaskorlik sportini yaratgan. Bundan tashqari biznes shaklidagi - professional sportni yuzaga chiqaradi.

Sport faoliyati - harakat faoliyati rivojlanishini oliy shakli boʻlib, inson faoliyati jarayonining koʻp qirraliligi insonni jismoniy va psixologik rivojlanishi hamda takomillashuvini jamiyatning talabiga nisbatan tashkil qilishdir. Sport faoliyati: shaxsiy sport faoliyati va tashkiliy - pedagogik faoliyatlarga boʻlinadi.

Sport tayyorgarligi – sportchilar mashgʻulotini qamrab oluvchi, koʻp omilli jarayon boʻlib, musobaqalarga tayyorlanish va qatnashish, mashgʻulot jarayonini va musobaqaniq tashkil qilish, mashgʻulot va musobaqaniq ilmiy - metodik va material - texnik tomonidan tayyorlash; kerakli shart-sharoitni, sport ishlari mashgʻuloti oʻqish va dam olish bilan qoʻshib olib borishini hisobga oladi.

Sport tayyorgarligi tizimi - bilim, vositalar, uslublar, shakllar va shu muxitda tashkil qilish bilan sportchini eng yaxshi darajada tayyorlashni tahminlash, shuningdek sportchini tayyorlashni amaliy faoliyatidir.

Sport maktabi - sportchilarni tayyorlashni yagona tizimi boʻlib, bir guruh mutaxassislarni ijobiy izlanishga asoslanadi.

Sport mashg'ulotlari – bu sport tayyorgarligini bir qismidir. Sport mashg'ulotlari maxsus jarayonni o'z ichiga olib, aniq tanlangan sport turi bo'yicha, sportchini yuqori ko'rsatkichlarga erishishda, jismoniy mashqlar orqali *organizmni* rivojlantirish, jismoniy sifatlar va qobiliyatlarni takomillashtirish uchun foydalanilgan maxsuslashtirilgan jarayondir.

– sport mashg'ulotlari pedagogik *xodqisqa* bo'lib, u sportda yuksak natijalarga erishish uchun bevosita yo'naltirilgan maxsus jismoniy tarbiya jarayonidir.

“Sport mashg'ulotlari” atamasi bilan bir qatorda sportchini tayyorlash atamasi ham qo'llaniqladi.

“Sportchini tayyorlash” – kengroq tushuncha bo'lib, u sportda yuksak ko'rsatkichlarga erishishga tayyor bo'lishi va uni amalga oshira borishni tahminlovchi barcha vositalardan *foydalanishni* o'z ichiga oladi.

“Mashq bilan chiniqqanlik” – mashg'ulot vositasida *organizmning* muayyan bir ishga moslashganlik darajasidir.

“Tayyorgarlik darajasi” – atamasi, “mashq bilan chiniqqanlik” atamasidan kengroq bo'lib, tayyorgarlikni qaysi darajada, ekanligini ko'rsatadi.

“Sport mashg'ulotlari tizimi” – bu sportchilar tayyorlashda beriladigan bilimlarni, tamoyillarni, uslublari va sport ko'rsatkichini, shuningdek mashg'ulot jarayonini boshqarish va tashkil qilishda amaliy faoliyatini bir butunligidir.

“Sport ko'rsatkichlari” - bu sport mahorati va sportchi qobiliyatini qaysi darajada ekanligini ko'rsatib, aniq natijalarda beriladi. Aniq holda, tayyorlash tizimini samarali amalga oshirishi mobaynida sport ko'rsatkichlari, sportchini iqtidorligini aniqlaydi. Yuqori sport ko'rsatkichi bo'lib, shu sport turida, maksimal imkoniyatlardan foydalanilganini ko'rsatadi.

“Sport natijalari” - sportdagi son va sifat darajasini ko'rsatkichidir.

“Sportchining tasnifi” - sportchini barqaror tasnifi bo'lib, ma'lum vaqt ichida yoki sport musobaqalarida qatnashishini umumlashgan yakunidir.

Sport nazariyasi - bu sportni ahamiyati to'g'risida tushuncha beriladigan, qonuniyatlari va asosiy atamalariga jamiyatda amal qilish, uning mazmuni va shakllari bo'yicha optimal ravishda sport tayyorgarligi va musobaqa faoliyatini birlashtiradigan bir butun tizimidir.

Sport nazariyasini maqsadi - fan sifatida anglab yetish, tavsif, tushuntirish va obektiv qonunlarni bashorat qilish, sport faoliyati jarayonlarini va ko'rinishlarini, predmet tuzilishini o'rganadigan va ijtimoiy holatlarni o'z ichiga olishi, tashkillashtirish, metodik, biologik va sport bilan bog'liqligini hisobga olishdan iboratdir.

Sport formasi pedagogik nuqtai nazardan qaraganda sportchining yutuqqa erishishga optimal tayyor ekaniq hamma tomonlarining - psixik, jismoniy, sport - texnik va taktik jihatdan tayyor ekaniqning - garmonik birligidan iboratdir.

Sportda tanlash - Bu qaysi bir sport turida yuqori natijaga erisha oladigan, qobiliyatli, istehdodli kishilarni qidirib topish jarayonini tushinamiz.

Sportga yo'llanma - bu sportchi qobiliyatlarini sport mahoratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.

Tayyorgarlik davri - bu davrda asosiy musobaqalarda yaxshi qatnashish uchun mustahkam funktsional baza quriladi, tayyorgarlikni har xil tomonlari rivojlantiriladi va davr ikki bosqichga bo'linadi: umum tayyorgarlik va maxsus tayyorgarlik bosqichlariga.

Musobaqa davri – bu davrda tayyorgarlikning har xil tomonlari yanada rivojlantiriladi va integral tayyorgarlik tag'minlanadi. Bu davrda musobaqalar o'tkaziladi va shu musobaqalar yordamida keyingi asosiy musobaqalarga tayyorgarlik boradi,

O'tish davri - mashg'ulot va musobaqa davridagi yuklamalardan so'ng navbatdagi makrotsiklga tayyorgarlik uchun jismoniy va psixik potentsiallarni tiklashga qaratilgan.

O'ZBEKISTON RESPUBLIKASI
OLIY VA O'RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI
TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI

Ro'yxatga olindi

№ BD-5112000-3.2.07

"30" 09 2018 yil



SPORT HARAKATLI O'YINLARI VA UNI O'QITISH METODIKASI
FANIDAN
ISHCHI O'QUV DASTURI

5-6-SEMESTRLAR

Bilim sohasi: 100000 – Gumanitar
Ta'lim sohasi: 110000 – Pedagogika
Ta'lim yo'nalishi: 5112000 – Jismoniy madaniyat

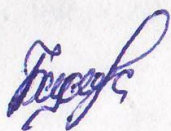
Umumiy yuklama hajmi	5-semestr 128 soat	6-semestr 194 soat
Shu jumladan:		
Ma'ruza	10	22
Seminar	6	10
Amaliy	56	88
Mustaqil ta'lim	50	74

TERMIZ -2018

Fanning ishchi o'quv dasturi o'quv, ishchi o'quv reja va o'quv dasturiga muvofiq ishlab chiqildi.

Tuzuvchi:

X.Berdiyeva



TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
o'qituvchisi

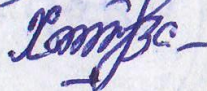
Taqrizebilar:

J.Umbarov



TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
katta o'qituvchisi

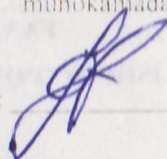
N.Xakimova



TerDU, Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari kafedrası
o'qituvchisi

25 Fanning ishchi o'quv dasturi "Jismoniy tarbiya va sport o'yinlari" kafedrasining 2018 yil "1" avgustdagi "1"-sonli yig'ilishida muhokamadan o'tgan va fakultet kengashida muhokama qilish uchun tavsiya etilgan.

Kafedra mudiri:



B.Amonturdiyev

Fanning ishchi o'quv dasturi fakultet kengashida muhokama etilgan va universitet ilmiy kengashida ko'rib chiqish uchun tavsiya qilindi (2018 yil "1" avgust 1-sonli bayonnoma)

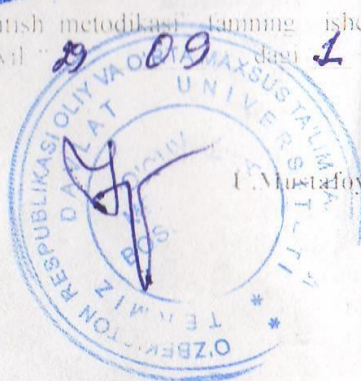
Fakultet kengashi



O. Begimqulov

"5112000 — sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi" fanning ishchi o'quv dasturi TerDU O'quv-metodik Kengashining 2018- yil "9" avgustdagi "1" sonli yig'ilishida muhokama etilgan va tasdiqlangan.

O'quv-metodik boshqarma boshlig'i:



I. Mustafoyev

Kirish

Ushbu dastur jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarini kelib chiqish tarixi, rivojlanish bosqichlari, turkumlari, tasnifi, o'yinlarning tahlili, ularni tashkil qilish va o'tkazish metodlari, sport o'yinlarining rivojlanish tarixi xaqida ma'lumot berish, talabalarni sport o'yinlarini tashkil qilish, sport o'yinlari texnikasi va taktikasi bilan tanishtirish, ularni sport o'yinlari va musobaqalar o'tkazish, hakamlik qilishga oid amaliy ko'nikma va malakalar bilan qurollantirishdan iborat.

O'quv fanining maqsadi va vazifalari

Fani o'qitishdan maqsad – talabalarda sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fani bo'yicha ota bobalarimiz o'ynab kelgan o'yinlarni tiklash, ta'lim muassasalarida o'tkaziladigan jismoniy tarbiya darslarida harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishga o'rgatish, sport o'yinlar, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida hujum va himoya taktikasi va texnikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, bolalarni vatanparvarlik ruhida tarbiyalash va barkamol avlodni tarbiyalashga mos bilim, ko'nikma va malakalarini shakllantirishdir. Ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida o'qitishning faol uslublaridan foydalangan holda nazariy bilim beriladi, amaliy mashg'ulotlarda esa ma'ruza va seminar mashg'ulotlarida egallangan bilimlarni amalda bajarib, ko'nikma va malakalari shakllantiriladi.

Fanning vazifasi – talabalarda sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanini o'tkazish bo'lajak mutaxassislariga harakatli o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, harakatli o'yinlarni bolalarning yoshiga mos holda tanlash, talabalarda sport turlari bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish uchun atroflicha bilim berish, sport o'yinlarni tashkil qilish, tahlil qilish, futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi o'yinlarida harakatlanish va to'pni boshqarish texnikasi, hujum va himoya texnikasi hamda taktikasi bilan tanishtirish, o'yinlarda qo'llanadigan turli usullar, fintlar bilan amaliy tanishtirish, hakamlik qilish malakalarini shakllantirish, musobaqalar o'tkazish usullarini va nizomlarini tuzishga o'rgatish, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va oshirish yo'llarini o'rgatishdan iborat.

Fan bo'yicha talabalarning bilim, ko'nikma va malakasiga qo'yiladigan talablar

«Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv fanini o'zlashtirish jarayonida amalga oshiriladigan masalalar doirasida bakalavr:

- sog'lom turmush tarzini shakllantirishda sportning o'rni va ahamiyatini bilishi;
- harakatli o'yinlarni qisqacha tarixi, turkumlari, davrlari, pedagogik ahamiyatini bilishi;
- harakatli o'yin tushunchasini aniqlash;
- harakatli o'yinlarni tasnifi (klassifikatsiyasi) bilishi;
- harakatli o'yinlarni tahlil qilish;
- harakatli o'yinlarni tashkil qilish va o'tkazishni bilishi;

- sport o`yinlari (futbol, voleybol basketbol, qo`l to`pi) o`yinlarining kelib chiqishi va rivojlanish bosqichlarini bilishi;
- O`zbekistonda bu sport turlarining bugungi kundagi ahvoli haqida ma'lumotlarga ega bo`lishi;
- sport o`yinlarining (futbol, voleybol, basketbol, qo`l to`pi) texnikasi va taktikasi tasnifini bilishi;
- sport musobaqalarini o`tkazish usullarini bilishi;
- Hakamlilik qilish haqida ma'lumotlarga ega bo`lishi;
- Musobaqalarga oid hujjatlarni rasmiylashtirish tartibi haqida nazariy va amaliy bilimlarga ***ega bo`lishi kerak.***

Ko`nikma** – talabalar sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi fanidan o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish, jismoniy mashqlar hatti harakatlarini bajarishni hamda yurish, yugurish harakatlarni harakatli o`yinlar orqali o`rgatish, sport turlari (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) bo`yicha mashg`ulotlarni tashkil qilish va o`tkazish, o`yinlarni texnikasi va taktikasini o`rgatish, to`pni boshqarishni va harakatlanish texnikasini to`g`ri bajarish hamda hakamlilik qilish ***ko`nikmalariga ega bo`lishi kerak.*

Malaka – sport va harakatli o`yinlarni tashkil qilish va o`tkazish, mashg`ulotlarni o`tkazishga tayyorgarlik ko`rish va o`tkazish usullari, o`yinni tanlash va tashkil etish, harakatli o`yinlar va sport o`yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) bo`yicha mashg`ulot jarayoniga rahbarlik qilish, sport va harakatli o`yinlarda yuklamani boshqarish, o`yinlarni yakunlash va uni natijalarini aniqlash, sport o`yinlarini texnikasi va taktikasi bo`yicha nazariy va amaliy harakat malakalariga ega bo`lishi, hakamlilik qilish hamda ularni avtomatizm shakliga keltirish ***malakalariga ega bo`lishi kerak.***

Fanning o`quv rejasidagi boshqa fanlar bilan o`zaro bog`liqligi va uslubiy jihatdan uzviy ketma – ketligi

Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi fani umumkasbiy fan hisoblanib 1-2- semestrda harakatli o`yinlar, 3-4-5-6-7 semestrlarda sport o`yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) o`qitiladi. Dasturni amalga oshirish o`quv rejasida rejalashtirilgan umumiy psixologiya, umumiy pedagogika, o`qituvchi nutq madaniyati, jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi, sport tibbiyoti-DJM va JT gigienasi, jismoniy mashqlar fiziologiyasi va biomexanikasi, gimnastika va uni o`qitish metodikasi, yengil atletika va uni o`qitish metodikasi, jismoniy madaniyat tarixi va boshqarish, suzish va uni o`qitish metodikasi, sport psixologiyasi kabi fanlardan yetarli bilim va ko`nikmalarga ega bo`lishlikni talab etadi.

Fanni ta`limdagi o`rni

Jismoniy madaniyat yo`nalishi bo`yicha bakalavrlarni tayyorlashda harakatli o`yinlar, sport o`yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo`l to`pi) asosiy vosita hisoblanib, jismoniy sifatlarni rivojlantirish va tarbiyalashda, nazariy va amaliy bilim, ko`nikma hamda malakalarini mustahkamlashda muhim ahamiyat kasb etadi.

Fanni o`qitishda zamonaviy axborot vapedagogik texnologiyalar

Talabalarning “Sport va harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi” fanini o`zlashtirishlari uchun o`qitishning ilg`or va zamonaviy usullardan foydalanish, yangi innovatsion – pedagogik texnologiyalarni tadbqiq qilish muhim ahamiyatga egadir. Fanni o`zlashtirishda darslik, o`quv va uslubiy qo`llanmalar, ma`ruza matnlari, tarqatma materiallar,elektron materiallar, virtual stendlardan va sport jihozlaridan foydalaniladi.

Ma`ruza va amaliy darslariga mos ravishdagi ilg`or pedagogik texnologiyalardan foydalaniladi.

Asosiy qism

**Voleybol o`yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.** Voleybol o`yining kelib chiqishi va dastlabki qoidalari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Voleybol o`yining rivojlanish bosqichlari, voleybol maydoni o`lchami va voleybolning hozirgi paytdagi rasmiy o`yin qoidalari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Voleybol o`yini bo`yicha dastlabki musobaqalarni o`tkazilishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Halqaro voleybol ittifoqi FIVA ni tuzilishi va tashkil topishi to`g`risida nazariy ma`lumotlar berish.

Voleybol o`yini bo`yicha birinchi Jahon va evropa chempionatini o`tkazilishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish. Voleybol o`yining Olimpiada o`yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish. Voleybol sport turining maydon va jihozlarini o`lchamlari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

O`zbekistonda voleybolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so`ng O`zbekiston voleybolining jahon arenalarida tutgan o`rni haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Qo`llaniladigan ta`lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta`lim, Bingo blits so`rov, ajurli arra, nilufar guli, muammoli ta`lim, munozara, o`z o`zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A2, A5. Q2.Q3

**Voleybol o`yini texnikasi va taktikasini tasnifi.** Voleybol o`yin texnikasi va taktikasini tasnifi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Voleybol o`yini texnikasini bo`limlarga bo`linishi bo`yicha nazariy ma`lumotlarga ega qilish. Voleybol o`yinida harakatlanish texnikasi va to`pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish. Yao`ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalga oshirilishi bo`yicha ko`rsatmalar berish. Voleybol o`yinida to`pni boshqarish texnikasi, yao`ni to`pni tepadan, pastdan uzatish va qabul kilish texnikasi, to`pni har hil usulda yao`ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o`yinga kiritish usullarini bajarilishi bo`yicha nazariy ma`lumotlarga ega qilish. Voleybol o`yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o`yinchilarni o`yin vaqtida joylarini almashtirish, to`psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma`lumotlarga ega qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muamoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A2, A5. Q2.Q3

Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Qo'l to'pi o'yinining Evropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. FIGA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi qo'l to'pi federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Evropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yini qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi sport turining maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi va Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlantirish to'g'risidagi qarori va uning ahamiyatlarini anglatish hamda nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muamoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A4, A5. Q2.Q3

Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi. Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish., darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, qo'l to'pi o'yin taktikasi haqida nazariy bilimlarga ega qilish.

Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muamoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A4, A5. Q2.Q3

MA'RUZA MAVZULARINING SOATLAR BO'YICHA TAQSIMLANISHI

	MA'RUZA MAVZULARI	Soatlar
	5- SEMESTR	
1	Voleybol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.	2
2	O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston voleybolining jaxon arenalarida tutgan o'rni	2
3	Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchamlari xaqida nazariy ma'lumot	2
4	Voleybol o'yini texnikasi tasnifi.	2
5	Voleybol o'yini taktikasini tasnifi.	2
	JA'MI:	10
	6- SEMESTR	
1	Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi	2
2	Qo'l to'pida o'rgatish usulari	2
3	Qo'l to'pi o'yini texnikasi	2
4	Qo'l to'pi o'yini taktikasi	2
5	Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi	2
6	Qo'l to'pi o'yinida tayyorgarlik turlari	2
7	Qo'l to'pi o'yinida musobaqa qoidalari	2
8	Qo'l to'pi o'yinida darvozabon va o'yinchilarning qoidalari.	2
9	Qo'l to'pida to'pni o'yinga kiritish qoidalari.	2
10	Qo'l to'pi musobakalarida ogoxlantirish va diskvalifikatsiya qilish.	2
11	Musobaqalarni tashkil qilish va o'tkazish	2
	JA'MI:	22

Izoh: ma'ruza mashg'ulotlari rejalari mavzuni to'liq qamrab oladi.

Masalan:5- Semestr, 1-mavzu: Basketbol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.

Amaliy mashg'ulotlarini tashkil etish bo'yicha ko'rsatma va tavsiyalar

Amaliy mashg'ulotlarda talabalar sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni amaliy o'rgatiladi va baholanadi. Mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha ko'nikma va malakalarga ega bo'ladilar.

AMALIY MASHG'ULOTLARDA TAVSIYAETILADIGAN MAVZULAR.

Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatishni o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatishni o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish

Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Qo'l to'pida to'pni olib yurish texnikasini o'rgatish. O'quv o'yini

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yini texnikasini o'rgatish

Adabiyotlar. A2, A5, Q2, Q3

Amaliy mashg'ulotlarni tashkil etish bo'yicha kafedra professor o'qituvchilari tomonidan ko'rsatma va tavsiyalar ishlab chiqildi. Unda talabalar asosiy ma'ruza mavzulari bo'yicha olgan bilim va ko'nikmalarini amaliy mashg'ulotlar orqali yanada boyitadilar. SHuningdek, darslik va o'quv qo'llanmalar asosida talabalar bilimlarni mustahkamlashga erishish, tarqatma materiallardan foydalanish, sport musobaqalarida qatnashib, o'yinlarni tashkil qilish, hakamlik qilish, ilmiy maqolalar va tezislarni chop etish orqali talabalarning bilimini oshirish, mavzular bo'yicha ko'rgazmali qurollar tayyorlash va boshqalar tavsiya etiladi.

AMALIY MASHG'ULOTLAR BO'YICHA SOATLAR TAQSIMLANISHI

AMALIY MASHG'ULOTLAR MAVZULARI		Soatlar
5- SEMESTR		
1	Voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish.	4
2	Voleybol o'yinida to'g'ri yiqilish texnikasini o'rgatish	4
3	Voleybol o'yinida to'pni yuqoridan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	6
4	Voleybol o'yinida to'pni pastdan uzatish va qabul qilish texnikasini o'rgatish.	4
5	Voleybol o'yinida to'pni o'yinga kiritish texnikasini o'rgatish.	4
6	Voleybol o'yinida sakrab to'pga zarba berish texnikasini o'rgatish.	6
7	Voleybol o'yinida to'siq qo'yish usullarini o'rgatish.	6
8	Voleybol o'yinida himoya va hujumning texnik-taktik harakatlarini o'rgatish.	6
9	Voleybol o'yinida libero o'yinchisining vazifalarini o'rgatish-	4

	voleybol o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish.	
10	Voleybol o'in texnikasi va taktikasini o'rgatish	6
11	Voleybol o'yin bo'yicha musobaqalarni tashkil etish va o'tkazishni o'rgatish.	2
12	Voleybol o'yin bo'yicha hakamlik qilishni o'rgatish.	4
JAMI:		56
6- SEMESTR		
1	Qo'l to'pi o'yinida holat va harakatlarga o'rgatish.	2
2	Qo'l to'pi o'yinida o'yin qonun-qoidalarini o'rgatish	2
3	Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatish	2
4	Qo'l to'pida to'pni yerga urib olib yurish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
5	Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatish	2
6	Qo'l to'pida to'pni bir biriga uzatish va ilib olish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
7	Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga to'p otish texnikasini o'rgatish	2
8	Qo'l to'pida yugurib kelib darvozaga tup otish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
9	Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yini texnikasi va taktikasi o'rgatish	2
10	Darvozabonning to'pni qaytarish texnikasini o'rganish takrorlash	2
11	Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatish	2
12	Darvozabondan qaytgan to'pni qayta urish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
13	Qo'l to'pida 9 metr jarima chizig'idan to'pni uloqtirish texnikasini o'rgatish	2
14	Qo'l to'pida 9 metr jarima chizigidan to'pni uloqtirish texnikasini takrorlash	2
15	Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatish	2
16	Qo'l to'pida qisqa to'p uzatish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
17	Qo'l to'pida tezlikka yugurishni takomillashtirish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
18	Qo'l to'pida 7 metrlik jarima to'pini uloqtirish texnikasini o'rganish	2
19	Qo'l to'pida 7 metrlik jarima to'pini uloqtirish texnikasini o'rganish takrorlash. 2 tomonlama o'quv o'yini	2
20	Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatish	2
21	Qo'l to'pi o'yinida to'pni raqibdan olib qo'yish texnikasini o'rgatishni takrorlash	2
22	Harakatli o'yin "Qalani ximoyalash" o'yinini o'ynash	2
23	Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik harakatlarini o'rgatish	2
24	Qo'l to'pi o'yinida ximoya va xujumning texnik va taktik harakatlarini o'rgatishni takrorlash	2
25	Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan ustun payti ximoyada o'ynash	2

	texnikasini o'rgatish	
26	Qo'l to'pi o'yinida son jixatdan kam payti ximoyada o'ynash texnikasini o'rgatish	2
27	Qo'l to'pi o'yinida burchak o'yini. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatish.	2
28	Qo'l to'pi o'yinida burchak o'yini. Ximoyani yorib o'tishni o'rgatishni takrorlash.	2
29	Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siqqo'yish usullarini o'rgatish	2
30	Qo'l to'pi o'yinida to'pga to'siqqo'yish usullarini o'rgatishni takrorlash.	2
31	Qo'l to'pida harakatda to'pni ilib olib zarba barish texnikasini o'rgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
32	Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'pni uloqtirish texnikasini o'rgatish	2
33	Qo'l to'pida ximoyachini aldab o'tib darvozaga to'pni uloqtirish texnikasini o'rgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
34	Qo'l to'pida 3:3 bo'lib xujum taktikasini tashkil etishni o'rgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
35	Qo'l to'pida 3:3 bulib ximoya taktikasini tashkil etishni o'rgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
36	To'pni darvozaga uloqtirish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rgatish	2
37	To'pni darvozaga uloqtirish texnikasini yakka xolda mashq qilishni o'rgatish takrorlash 2 tomonlama o'quv o'yini	2
38	Kul tupida amaliy xakamlik kunikmasini urgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
39	Qo'l to'pida burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatish	2
40	Qo'l to'pida burchakdan to'p otish texnikasini o'rgatishni takrorlash.2 tomonlama ukuv uyini	2
41	Qo'l to'pida 5:1 xujumda o'ynash texnikasini o'rganish	2
42	Qo'l to'pida 5:1 xujumda o'ynash texnikasini o'rganishni takrorlash.2 tomonlama o'quv o'yini	2
43	Qo'l to'pida amaliy xakamlik ko'nikmasini takrorlash.2 tomonlama o'quv o'yini	2
44	O'z maydonida himoya qilish usullarini o'rgatish 2 tomonlama o'quv o'yini	2
JA'MI:		88
HAMMASI:		144

Izoh: amaliy mashg'ulotlari rejalari mavzuni to'liq qamrab oladi.

Masalan:6- Semestr, 28-mavzu: Voleybol o'yin bo'yicha hakamlik qilishni o'rgatish.

SEMINAR MASHG'ULOTLARINI TASHKIL ETISH BO'YICHA KO'RSATMA VA TAVSIYALAR

Seminar mashg'ulotlarida talabalar sport o'yinlari bo'yicha mashg'ulotlarni tashkil qilish va o'tkazishni, sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol va qo'l to'pi) bo'yicha o'yin texnikasining elementlarini va taktik harakatlarni nazariy o'rganganligi hamda mashg'ulotlar va musobaqalarni tashkil qilish hamda o'tkazish bo'yicha nazariy bilim, ko'nikma hamda malakalarga ega ekanliklari aniqlanadi. Seminar mashg'ulotlarida talabalar ma'ruza mashg'ulotlaridagi mavzular bo'yicha berilgan ma'lumotlarni qay darajada o'zlashtirganligi aniqlanadi, baholanadi hamda ularni bilimlari yanada mustahkamlanadi.

Seminar mashg'ulotlarda tavsiya etiladigan mavzulari.

Voleybol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi. Voleybol o'yinining kelib chiqishi va dastlabki qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Voleybol o'yinining rivojlanish bosqichlari, voleybol maydoni o'lchami va voleybolning hozirgi paytdagi rasmiy o'yin qoidalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Voleybol o'yini bo'yicha dastlabki musobaqalarni o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Halqaro voleybol ittifoqi FIVA ni tuzilishi va tashkil topishi to'g'risida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Voleybol o'yini bo'yicha birinchi Jahon va evropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Voleybol o'yinining Olimpiada o'yinlari (erkaklar va ayollar) dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Voleybol sport turining maydon va jihozlari o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston voleybolining jahon arenalarida tutgan o'rni haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muammoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A2, A5. Q2.Q3

Voleybol o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi. Voleybol o'yin texnikasi va taktikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Voleybol o'yini texnikasini bo'limlarga bo'linishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlash. Yao'ni harakatlanish texnikasidan yurish, yugurish, sakrash va burilish usullarini amalga oshirilishi bo'yicha bilimlarini aniqlash. Voleybol o'yinida to'pni boshqarish texnikasi, yao'ni to'pni tepadan, pastdan uzatish va qabul kilish texnikasi, to'pni har hil

usulda yao'ni tepadan, pastdan yondan va sakrab o'yinga kiritish usullarini bajarilishi bo'yicha nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi. Voleybol o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni o'yin vaqtida joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega ekanligi aniqlanadi va baholanadi.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muamoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A2, A5. Q2.Q3

Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi. Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki o'yinlar, uchrashuvlarni o'tkazilganligi haqida nazariy ma'lumotlar berish. Qo'l to'pi o'yinining Evropa davlatlariga tarqalishi, Olimpiada o'yinlari dasturiga kiritilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. FIGA ni tashkil topishi, tuzilishi va faoliyati, uning tarkibidagi har bir qit'adagi qo'l to'pi federatsiyalarining tashkil topishi, faoliyati va ular rahbarligida qo'l to'pi bo'yicha musobaqalarning o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yini bo'yicha dastlabki Jahon, Evropa chempionatini o'tkazilishi haqida nazariy ma'lumotlar berish, olimpiada o'yinlari haqida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yini qoidolari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi sport turining maydoni va jihozlarni o'lchamlari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlanishi va Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda qo'l to'pi o'yinini rivojlantirish to'g'risidagi qarori va uning ahamiyatlarini anglatish hamda nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muamoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A4, A5. Q2.Q3

Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi. Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasini tasnifi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Maydon o'yinchisining texnikasi bo'yicha nazariy bilimlarga ega qilish., darvozabon o'yin texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, qo'l to'pi o'yin taktikasi haqida nazariy bilimlarga ega qilish.

Qo'l to'pi o'yin texnikasini 2 ta bo'limga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish, harakatlanish texnikasi va to'pni boshqarish texnikasi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yin texnikasi, o'yin texnikasini bo'limlardan guruhlariga bo'linishi haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yin taktikasi haqida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yin taktikasini bo'linishi himoya va hujum taktikalari to'g'risida ma'lumot berish. Qo'l to'pi o'yinida jamoaviy, guruhli va yakka holda hujum va himoya taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish. Qo'l to'pi o'yinida hujumga qarshi tez himoya taktikalari, o'yinchilarni joylarini almashtirish, to'psiz harakat qilish texnika va taktikalari haqida nazariy ma'lumotlarga ega qilish.

Qo'llaniladigan ta'lim texnologiyalari: Diologyondashuv, muammoli ta'lim, Bingo blits so'rov, ajurli arra, nilufar guli, muammoli ta'lim, munozara, o'z o'zini nazorat qilish.

Adabiyotlar.A4, A5. Q2.Q3

SEMINAR MAVZULARINING SOATLAR BO'YICHA TAQSIMLANISHI

Seminar mavzulari		Soatlar
V-semestr		
1	Voleybol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.	2
2	O'zbekistonda voleybolni rivojlanishi. Mustaqillikdan so'ng O'zbekiston voleybolining jaxon arenalarida tutgan o'rni	2
3	Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o'lchamlari xaqida nazariy ma'lumot	2
JA'MI:		6
VI-semestr		
1	Qo'l to'pi o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi	2
2	Qo'l to'pida o'rgatish usulari	2
3	Qo'l to'pi o'yini texnikasi	2
4	Qo'l to'pi o'yini taktikasi	2
5	Qo'l to'pi o'yinida darovozabon o'yini texnikasi va taktikasi	2
JA'MI:		10

Izoh: ma'ruza mashg'ulotlari rejalari mavzuni to'liq qamrab oladi.

Masalan:5- Semestr, 1-mavzu: Voleybol o'yinini kelib chiqishi va rivojlanishi tarixi.

Mustaqil ta'limni tashkil etishning shakli va mazmuni

Talaba mustaqil ta'limni tayyorlashda muayyan fanning hususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakllardan foydalanish tavsiya etiladi.

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini o'rganish;

- tarqatma materiallar ma'ruzalar qismini o'zlashtirish;

- o'yinlar chizmasini chizish va o'yin variantlarini ishlab chiqish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- o'yinda ishlatiladigan sport anjomlarini o'rganish;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

- masofaviy ta'lim.

**TAVSIYA ETILADIGAN MUSTAQIL TA'LIM
MAVZULARINING SOATLAR BO'YICHA TAQSIMLANISHI**

5- SEMESTR				50soat
№	Mustaqil ta'lim mavzulari	Berilgan topshiriqlar	Bajarish muddati	
1.	Voleybol o'yinining vujudga kelishi va rivojlanishi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	1-hafta	4
2.	Voleybol o'yinining rivojlanishi va bugungi o'zbek voleyboli.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2-hafta	4
3.	Voleybol sport turi bo'yicha musobaqalar Olimpiya o'yinlari, jahon chempionatlari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	3-hafta	4
4.	Voleybol o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	3-hafta	4
5.	Voleybol o'yinida to'pni boshqarishning texnik usullarni o'rgatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4-hafta	4
6.	To'p qabul qilish usullari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	5-hafta	4
7.	To'p uzatish usullari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	6-hafta	4
8.	Voleybol o'yin texnikasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	7- hafta	4
9.	Voleybol o'yin taktikasini o'rgatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	8-hafta	4
10.	Voleybol o'yin bo'yicha Musobaqa qoidalari va hakamlilik qilish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	9-hafta	2
11.	Olimpiya tizimida musobaqa o'tkazish jamoaviy va yakkalik	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	10-hafta	2
12.	Aylana tizimida musobaqa o'tkazish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	11-hafta	2
13.	Musobaqalarni tashkil qilish	Adabiyotlardan konspekt	12-hafta	2

	va o'tkazish uslubiyati.	qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.		
14.	Hakamlarning vazifalari. Musobaqaning bosh hakamini vazifasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	13-hafta	2
15.	Musobaqa bosh kotibining vazifasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	14-hafta	2
16.	Musobaqa hakamlarining vazifalari, hakam sekundant, va hokazo hakamlar vazifalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	15-hafta	2
			Jami:	50
6- SEMESTR				74
1	Qo'l to'pi o'yinining kelib chiqishi va rivojlanish tarixi.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	1-haftalar	4
2	Qo'l to'pi o'yini texnikasi va taktikasining tasnifi.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	2-haftalar	4
3	Qo'l to'pi o'yinida harakatlanish texnikasini o'rgatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	3-haftalar	4
4	Qo'l to'pi o'yinida to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	4-haftalar	4
5	Qo'l to'pi o'yin texnikasi va taktikasini o'rgatish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	5-haftalar	4
6	Qo'l to'pi o'yinida darvozabon o'yini texnikasi va taktikasining tasnifi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	6-haftalar	4
7	Qo'l to'pida o'rgatish usulari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	7- haftalar	4
8	Qo'l to'pi o'yinida tayyorgarlik turlari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	8-haftalar	4
9	Qo'l to'pi o'yinida musobaqa qoidalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	9-haftalar	4
10	Qo'l to'pi o'yinida darvozabon va o'yinchilarning qoidalari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	10-haftalar	4

11	Qo`l to`pida to`pni o`yinga kiritish qoidalari.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	11-haftalar	4
12	Qo`l to`pi musobakalarida ogoxlantirish va diskvalifikatsiya qilish.	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	12-haftalar	4
13	Qo`l to`pi musobaqalarni tashkil qilish va o`tkazish	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	13-haftalar	4
14	Qo`l to`pida o`yin maydoni	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	14-haftalar	4
15	Qo`l to`pida o`yinchilarni almashtirish va o`yinchilar formasi qoidalari	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	15-haftalar	4
16	Qo`l to`pida final serenasidan so`ng bajariladigan erkin to`p tashlash qoidasi	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	16-haftalar	4
17	Qo`l to`pi darvoza maydoning o`lchami	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	17-haftalar	4
18	Qo`l to`pida to`p bilan o`ynash. Sust o`yin	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	18-haftalar	4
19	Qo`l to`pida sportchiga xos bo`lmagan qo`rol xulq	Adabiyotlardan konspekt qilish. Individual topshiriqlarni bajarish.	19-haftalar	
JAMI:				74
HAMMASI:				124

Kurs ishi bo'yicha uslubiy ko'rsatmalar

Talaba kurs ishini tayyorlashda muayyan fanning xususiyatlari hisobga olgan holda quyidagi shakl va usullardan foydalanish tavsiya etiladi.

- kurs ishlarining tarkibiy tuzilishi quyidagicha bo'lishi maqsadga muvofiqdir yao'ni titul varag'i, reja, kirish, asosiy qism, xulosa va foydalanilgan adabiyotlar ro'yxati keltiriladi;

- darslik va o'quv qo'llanmalar bo'yicha fan boblari va mavzularini mukammal o'rganish;

- mashqlar sxemasini chizish va mashq variantlarini ishlab chiqish hamda amaliy mashg'ulotlarda foydalanish;

- maxsus adabiyotlar bo'yicha mavzular ustida ishlash;

- talabaning o'quv, ilmiy-tadqiqot ishlarini bajarish bilan bog'liq bo'lgan fanlar bo'limlari va mavzularini chuqur o'rganish;

- faol va muammoli o'qitish uslubidan foydalaniladigan o'quv mashg'ulotlari;

Tavsiya etiladigan kurs ishlarning mavzulari:

- O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida voleybol sportining rivojlanishi.
- O'zbekiston Respublikasi mustaqillik davrida tennis sportining rivojlanishi.
- Akademik litseylarda voleybol darsi jarayonida «Aylanma trenirovka» metodidan foydalanish xususiyatlari.
- Qizlar bilan jismoniy tarbiya darsida basketbol o'yinini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi.
- Sinfdan tashqari olib boriladigan jismoniy tarbiya ishlarini tashkil qilish va o'tkazish metodikasi (futbol, voleybol, basketbol, qo'l to'pi to'garagi).
- Voleybol sport to'garagiga o'quvchilarni tanlash usullari, metodlari va ular bilan mashg'ulot o'tkazish metodikasi.
- Sport bayramlarini o'tkazishda sport o'yinlaridan foydalanish metodikasi.
- O'quvchilarni katta sportga yo'naltirishda sport o'yinlarini ahamiyati.
- O'quvchilarni yosh xususiyatlarini hisobga olgan holda mashqlarni tanlash va o'tkazish metodikasi.
- Basketbolchilarga to'pni boshqarish texnikasini o'rgatish metodikasini takomillashtirish.
- O'quv muassasalarida ommaviy sport-sog'lomlashtirish ishlarida basketbol o'yini vositasi sifatida.
- Yosh gandbolchilarni tanlab saralash metodikasini ilmiy asoslash.
- Futbolchilarda tezkor kuch sifatlarini rivojlantirishda qo'llaniladigan vosita va metodlarini takomillashtirish.

Dasturning informatsion - uslubiy tao'minoti

Sport o'yinlarni o'rgatish hamda o'zlashtirishda yangi pedagogik texnologiyasidan (klaster, bumerang, zanjir, tarozi, echim daraxti), zamonaviy kompyuter texnika vositalaridan, ko'rgazmali qurollardan, videokassetalardan ko'rsatish va boshqalardan foydalanishni o'rgatadi.

Didaktik vositalar

1. Jihozlar va uskunalar, moslamalar: Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi bo'yicha kerak bo'ladigan barcha vositalar, turli xil sport o'yinlariga mos keladigan plakatlar, elektron doska –Hitachi, LCD monitor, elektron ko'rsatkich.

2. Video audio uskunalar: video, audiomagnitovon, ovoz kuchaytirgich.

3. Kompyuter va multimediali vositalar: kompyuter, Dell tipidagi proektor, DVD- diskovod, Web- kamera, video – ko'z (glazok).

Joriy va oraliq nazorat ballari quyidagicha taqsimlandi:
5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi 3– bosqich talabalari uchun
“Sport harakatli o’yinlarivaunio‘qitish metodikasi” fanidan baholash
mezonlari, reyting ishlanmasi.

V- semestr

Bir soat uchun $\frac{70}{122} \times 1 = 0,57$ ball.

№	Mashg’ulot turlari	Auditoriya soati	Mustaqil ish soati	Umumiy soatlar	To’planadigan ballar
1	Ma’ruza mashg’ulotlar	10	15	25	14,3
2	Seminar mashg’ulotlar	6	20	26	15
3	Amaliy mashg’ulotlar	56	15	71	40,7
	Jami:	72	50	122	70

1.ON uchun $\frac{70}{122} \times 25 = 14,3$ ball. Maksimal ball – 14,3 saralash ball – 7,8.

1.JN uchun, ya’ni seminar mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{122} \times 26 = 15$ ball. Maksimal ball – 15 saralash ball – 8,2.

2.JN uchun, ya’ni amaliy mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{122} \times 71 = 40,7$ ball, Maksimal ball – 40,7, saralash ball – 22,4

2.1JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 20,3 saralash ball – 11,1

2.2JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 20,3, saralash ball – 11,1

YaN uchun – 30 ball.

Izoh: ON – Oraliq nazorat; JN – Joriy nazorat; YaN – Yakuniy nazorat.

Nazorat shakllari bo’yicha ballar taqsimoti va baholash mexanizmlari
Ma’ruza mashg’ulotlari uchun 1 ta ON rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 14,3 saralash ball – 7,8.

№	Baholash turi	O’tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig’iladigan maksimal ball	O’tkazish vaqti
1	ON	Test	15 savoldan iborat variantlari	Har bir to’g’ri javob uchun 1 ball. Maksimal ball – 14,3.	Darsdan tashqari vaqtda

A’lo baho (86 - 100) 12,2 – 14,3 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 10,1 – 12,1 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 7,8 – 10 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 7,7 balldan kam.

Seminar, amaliy mashg'ulotlari uchun 3-JN rejalashtirilgan.

**Seminar mashg'ulotlar uchun
Maksimal ball – 15 saralash ball – 8,2**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	JN	Og'zaki	3 savoldan iborat topshiriqlar	Har bir to'g'ri javob uchun 5+5+5 ball. Maksimalball – 15.	Mashg'ulotlar jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 12,9 – 15ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 10,6 – 12,7 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 8,2 – 10,5 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 8,1 balldan kam.

**Amaliy mashg'ulotlari uchun
Maksimal ball – 40,7 saralash ball – 22,4**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
2.1	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 6.1 Maksimal ball – 11.2	Dars jarayonida
2.2	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 6.1. Maksimal ball – 11.2	Dars jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 35 – 40,7 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 28,8 – 34,5 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 22,4 – 28,4 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 22,3 ball va undan kam .

Ma'ruza amaliy va seminar mashg'ulotlari uchun 1 YaN rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 30.

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	YaN	Yozma	3 savoldan iborat	Har bir savolga 10 ball. Maksimal ball – 30.	Fan yakunlangandan keyin

A'lo baho (86 - 100) ball.

Yaxshi baho (71 - 85) ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam)

Joriy va oraliq nazorat ballari quyidagicha taqsimlandi:
5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi 3– bosqich talabalari uchun
“Sport harakatli o‘yinlarivaunio‘qitish metodikasi” fanidan baholash
mezonlari, reyting ishlanmasi.

VI- semestr

Bir soat uchun $\frac{70}{194} \times 1 = 0,36$ ball.

№	Mashg’ulot turlari	Auditoriya soati	Mustaqil ish soati	Umumiy soatlar	To’planadigan ballar
1	Ma’ruza mashg’ulotlar	22	30	52	18,7
2	Seminar mashg’ulotlar	10	24	34	12,3
3	Amaliy mashg’ulotlar	88	20	108	38,9
	Jami:	120	74	194	70

1.ON uchun $\frac{70}{194} \times 52 = 18,7$ ball. Maksimal ball – 18,7 saralash ball – 10,2

1.JN uchun, ya’ni seminar mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{194} \times 34 = 12,3$ ball. Maksimal ball – 12,3 saralash ball – 6,7

2.JN uchun, ya’ni amaliy mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{194} \times 108 = 38,9$ ball, Maksimal ball – 38,9 saralash ball – 21,3

2.1JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 19,4, saralash ball – 10,6

2.2JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 19,4, saralash ball – 10,6

YaN uchun – 30 ball.

Izoh: ON – Oraliq nazorat; JN – Joriy nazorat; YaN – Yakuniy nazorat.

NAZORAT SHAKLLARI BO’YICHA BALLAR TAQSIMOTI VA
BAHOLASH MEXANIZMLARI

Ma’ruza mashg’ulotlari uchun 1 ta ON rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 18,7, saralash ball – 10,2

№	Baholash turi	O’tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig’iladigan maksimal ball	O’tkazish vaqti
1	ON	Yozma	3 savoldan iborat variantlari	Har bir savolga 6,2 ball. Maksimal ball – 18,7.	Darsdan tashqari vaqtda

A’lo baho (86 - 100) 16,0 – 18,7 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 13,2 – 15,8 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 10,2 – 13 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 10,1 balldan kam.

Seminar, amaliy mashg'ulotlari uchun 3-JN rejalashtirilgan.

**Seminar mashg'ulotlar uchun
Maksimal ball – 12,3 saralash ball – 6,7.**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	JN	Og'zaki	3 savoldan iborat topshiriqlar	Har bir to'g'ri javob uchun 4,1+4,1+4,1 ball. Maksimal ball – 12,3	Mashg'ulotlar jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 10,5 – 12,3 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 8,7 – 10,4 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 6,7 – 8,6 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 6,6 balldan kam.

**Amaliy mashg'ulotlari uchun
Maksimal ball – 38,9 saralash ball – 21,3**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
2.1	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 10,6 ball. Maksimal ball – 19.4.	Dars jarayonida
2.2	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 10,6 ball. Maksimal ball – 19.4.	Dars jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 33.4 – 38,9 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 27,6 – 33 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 21,3 – 27,2 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 21,2 ball va undan kam .

**Ma'ruza amaliy va seminar mashg'ulotlari uchun 1 YaN rejalashtirilgan.
Maksimal ball – 30.**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	YaN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini to'g'ri bajargan talabaga 10 ball. Maksimal ball – 30.	Fan yakunlangandan keyin

A'lo baho (86 - 100) ball.

Yaxshi baho (71 - 85) ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam)

Baholash mezonlari:
86-100 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan vazifani nazariy va amaliy jihatdan atroflicha tushungan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanidan olgan bilimlarini to'la qo'llay olsa;
- vazifani mustaqil ravishda bajarib, undan to'g'ri xulosalar chiqara olsa;
- vazifa javoblarini to'g'ri va mukammal bayon yeta olsa;
- fan bo'yicha olgan nazariy va amaliy bilimlarini qo'llay olsa;
- harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fani yuzasidan berilgan variant savollariga to'liq va to'g'ri javoblar yozilgan bo'lsa;
- harakatli o'yinlar bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarga yega bo'lsa;
- berilgan harakatli o'yinlarni aniq ifodalab yoza oladigan va amalda ko'rsatib beraolsa;
- yozma javoblarda ilmiylik, mantiqiylik bo'lib, imlo xatolar bo'lmasa;
- savollarga atroflicha javoblar berilgan bo'lsa;
- berilgan harakatli o'yinlarni to'liq izohlab bera olsa.

71-85 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan vazifani har jihatdan to'g'ri tushungan bo'lsa;
- vazifani mustaqil va ma'lumotnomalardan foydalanib bajara olsa;
- vazifani bajarish natijalaridan to'g'ri xulosa chiqara olsa;
- vazifani to'g'ri bayon qilsa;
- mashg'ulotlarga yaxshi tayyorgarlik ko'rib kelgan bo'lsa;
- mustaqil ishni qo'shimcha adabiyot ma'lumotlari asosida to'liq yoritib bera olgan bo'lsa;
- harakatli o'yinlar fani yuzasidan berilgan variant savollariga talabani bergan javoblari dastur doirasida to'g'ri bo'lsa;
- harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, rivojlanish davri to'g'risida yetarlicha bilimlarga yega bo'lsa;
- talabani yozma javoblarida ilmiylik, mantiq saqlangan bo'lib, o'yinlarni qoidalarida xatolar bo'lmasa;
- javoblar bayonida imlo xatolar bo'lmasa;
- variant savollarining biriga javob to'liq yozilmagan bo'lsa.

55-70 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba vazifaning maqsadi to'g'risida umumiy tasavvurga yega bo'lsa;
- vazifani bajarishda chetdan bo'ladigan yordamga muhtoj bo'lsa;
- vazifa natijalarini bayon qilishda xatoliklarga yo'l qo'ysa;
- savollarga chalkash javoblar olinsa;
- fan bo'yicha olgan nazariy bilimlarini yetarlicha qo'llay olmasa;
- variant savollariga berilgan javoblarda yuzakiliklar, ba'zi xatoliklar uchrasa, ammo javob umuman to'g'ri bo'lsa;
- harakatli o'yinlarni qoidalaridan foydalanishda noaniqliklar bo'lsa;

- yozma ish bayonida ilmiy va mantiqiy kamchiliklar hamda imlo xatolar bo'lsa.

0-54 ball bilan baholanadi, qachon:

- talabaga berilgan vazifa bajarilmagan bo'lsa;
- vazifa maqsadi to'g'risida tasavvurga yega bo'lmasa;
- berilgan savollarga to'g'ri javob olinmasa;
- mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rmaganligi sezilib tursa;
- variant savollarining 1G'3 qismi javobsiz qolgan bo'lsa;
- javoblarda xatoliklar bo'lib, javoblar aniq ifodalanmagan bo'lsa;
- javoblarda ilmiylik va mantiqiylik yetishmasa hamda chalkashliklar mavjud bo'lsa;
- harakatli o'yin qoidalaridan foydalanish noto'g'ri bo'lsa;
- javob bayonida imlo xatolar ko'p uchrasa;
- harakatli o'yinlarning tushunchalari, qoidalari haqida dastlabki bilimlarga yega bo'lmasa;
- harakatli o'yinlar haqida dastlabki ma'lumotlarga yega bo'lmasa.

Kurs (loyihasi) ishini baholash mezonlari:

86-100 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan kurs (loyihasi) ishini nazariy va amaliy jihatdan atroflicha tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini to'la qo'llay olsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini belgilangan muddatda talab darajasida bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid so'nggi adabiyot ma'lumotlarini to'plab tahlil qila olgan va undan to'g'ri xulosa chiqargan bo'lsa;
- o'rnatilgan grafik bo'yicha bajargan va belgilangan talablar bo'yicha sifatli rasmiylashtirilgan bo'lsa;
- himoya vaqtida ma'ruzasida kurs (loyihasi) ishi mavzusi mazmunini to'la ochib bera olsa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentga amal qilinsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga yetarlicha, aniq va asoslangan javoblarni bera olsa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan keng tasavvurga yega bo'lsa va tegishli xulosalar chiqara olgan bo'lsa.
- kurs (loyihasi) ishini belgilangan muddatda bajarganligi va talab darajasida rasmiylashtirganligi uchun maksimal 40, ma'ruzasi uchun 30 va himoya paytida berilgan savollarga javoblar uchun 30 ball ajratilgan.

71-85 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan kurs (loyihasi) ishini nazariy va amaliy jihatdan yetarlicha tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qo'llash haqida tushunchaga umumiy tushunchaga yega bo'lsa;

- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini talab darajasida bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid adabiyot ma'lumotlarini to'play olgan va ulardan ayrim xulosalar chiqargan bo'lsa;
- himoya vaqtida ma'ruzasida kurs (loyihasi) ishi mavzusi mazmunini umumiy tarzda ochib bera olsa;
- ma'ruza aniq va ravon, ilmiy tilda bayon yetilsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga yetarlicha javob bera olsa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishini to'liq tushungan holda bajargan bo'lsa.

55-70 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba tanlangan kurs (loyihasi) ishini mazmunini umumiy tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qisman qo'llay olsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini bosqichma-bosqich bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid so'nggi adabiyot ma'lumotlarini to'plagan va ulardan kurs (loyihasi) ishini bajarishda foydalangan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi belgilangan talablar bo'yicha rasmiylashtirilgan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasi vaqtida o'z ma'ruzasida mavzu mazmunini umumiy tarzda ochib bera olsa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentdan chetlanishlarga yo'l qo'yilsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga qisman javoblar bera olsa va javoblarida kamchiliklar bo'lsa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan dastlabki tasavvurga yega bo'lsa va o'zi xulosalarni chiqara olgan bo'lsa.

0-54 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba tanlangan kurs (loyihasi) ishini mazmunini yoritib bera olmagan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qo'llay olmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini bajarmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid adabiyot ma'lumotlarini yetarlicha to'plamagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi belgilangan talablar bo'yicha rasmiylashtirilmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasi vaqtida o'z ma'ruzasida mavzu mazmunini ochib bera olmasa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentdan chetlanishlarga yo'l qo'yilsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga javoblar bera olmasa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan dastlabki tasavvurga yega bo'lmasa.

Foydalanilgan asosiy darslik va o'quv qo'llanmalar ro'yxati

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. Sh.M.Mirziyoev. "Buyuk kelajagimizni mard va oliyjanob xalqimiz bilan birga quramiz". T. "O'zbekiston", 2017 y. 488 b.
2. Sh.M.Mirziyoev. "Qonun ustuvorligi va inson manfaatlarini ta'minlash-yurt taraqqiyoti va xalk farovonligining garovi". T. "O'zbekiston", 2017 y. 48 b.
3. Sh.M.Mirziyoev. "Obespechenie verhovenstva zakona interesov cheloveka-garantiya razvitiya strano` i blagopoluchiya naroda". T. "O'zbekiston", 2017 y. 48 b.
4. Sh.M.Mirziyoev. "Tanqidiy taxlil qat'iy tartib intizom va shaxsiy javobgarlik-xar bir raxbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak.". T. "O'zbekiston", 2017 y. 104 b.
3. Sh.M.Mirziyoev. "Kriticheskiy analiz, jyostkaya distsiplina i personalnaya otvetstvennost doljno` stat povsednevnoy normoy v deyatelnosti kajdogo rukovoditelya.". T. "O'zbekiston", 2017 y. 104 b.
4. Sh.M.Mirziyoev. "Erkin va farovon demokratik O'zbekiston davlatini birgalikda barpo etamiz". T. "O'zbekiston", 2016 y. 56 b.
5. Farzandlari sog'lom yurtning kelajagi buyukdir: (O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoev 2017 yil 5 yanvar kuni sog'liqni saqlash sohasining bir guruh yetakchi mutaxassislari bilan uchrashdi)// Xalq so'zi. – 2017. – 6 yanv.
6. 2017-2021 yillarda Ozbekiston Respublikasining beshta ustuvor yo'nalishi bo'yicha Xarakatlar strategiyasi. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining 2017 yil 7 fevraldagi PF-4947 sonli farmoni.
7. O'zbekiston Prezidentining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risida"gi // Xalq so'zi.-2002.-24 oktyabr.
8. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Maxkamasining "O'zbekiston bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi. // Xalq so'zi.-2002.-31 oktyabr
9. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O`RQ-394-son.
10. Ozbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "O'zbekiston Respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo'mitasi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida" qarori. O'zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to'plami, 2017 y., 11-son, 170-modda.
11. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.
12. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3306-son qarori. Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr.

13. Jismoniy tarbiya va sport sohasida davlat boshqaruvi tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PF-5368-son Farmoni. Toshkent sh., 2018 yil 5 mart
14. Futbolni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Prezidentining PQ-3610-son qarori. Toshkent sh., 2018 yil 16 mart.
15. O'zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti faoliyatini tashkil etish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 331-son qarori. Toshkent sh., 3 may, 2018 yil.
16. Jismoniy tarbiya va sport a'lochisi» ko'krak nishonini ta'sis etish to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 332-son qarori. Toshkent sh., 3 may, 2018 yil.
17. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 333-son qarori. Toshkent sh., 3 may, 2018 yil.
18. O'zbekiston Respublikasi Jismoniy tarbiya va sport vazirligi to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining 369-son qarori. Toshkent sh., 18 may, 2018 yil
19. O'zbekiston Respublikasining qonuni "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida". 1992-yil 14-yanvar.
20. O'zbekiston Respublikasi Oliy ta'lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish konstepstiyasi. OO'MTV kollegiyasining 1999-yil martdagi qarori.
21. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining "Jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida". 1999 yil 27 may.
22. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori "Ommaviy sport targ'ibotini yanada kuchaytirish chora-tadbirlari to'g'risida". 2003 yil 4 noyabr.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Nurimov R.I. "Futbol" darslik T, O'zDJTI 2005 y.
2. Ayropetyants L.R. "Voleybol" Uchebnik.T, UzGosIFK 2006g.
3. Rasulov O.T. "Basketbol o'yinning rasmiy qoidalari" Metodik qo'llanma. Toshkent 1993 y.
4. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
5. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

3. Mahkamdjanov K.M. Futbol o'yin texnikasi. Metodik qo'llanma. Toshkent, TDPU 1999 y.

4. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
5. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHo'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.

Elektron ta'lim resurslari

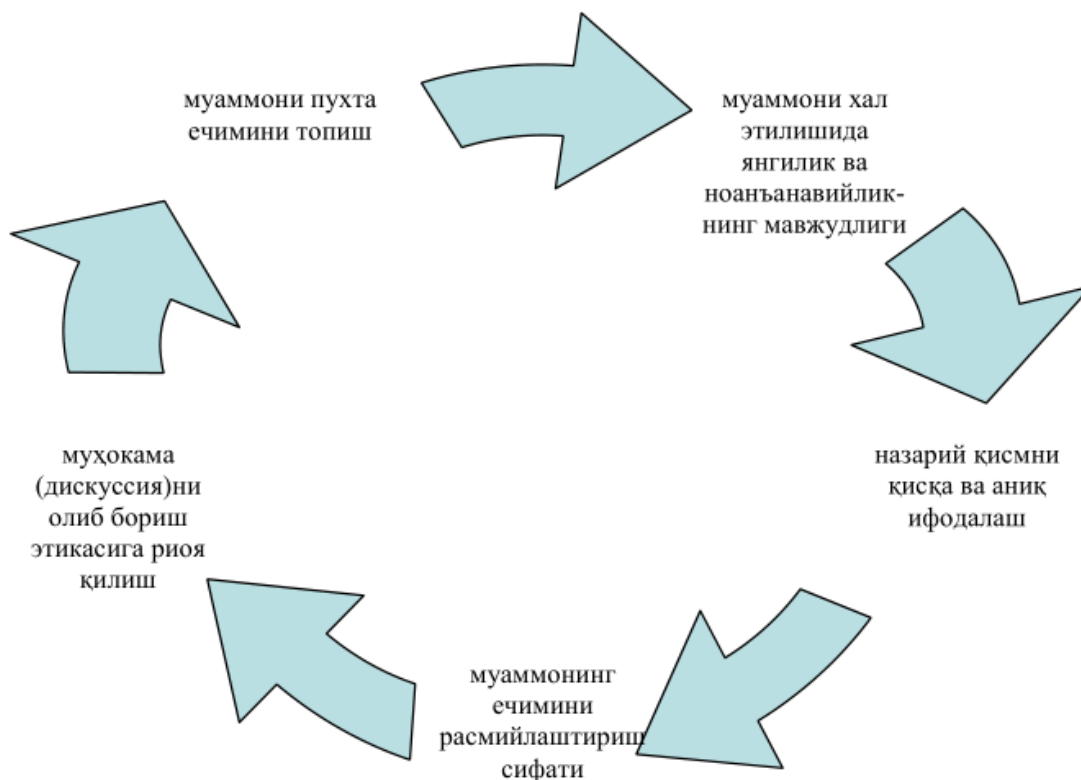
1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz
3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz

MODULNI O'QITISHDA FOYDALANILADIGAN INTERFAOL TA'LIM METODLARI KEYS-STADI

«Keys-stadi» (Case-study) – bu real yoki modellashtirilgan vaziyatni muhokama va taxlil qilib, xulosa chiqarishga asoslangan ta'lim tizimi. «Keys-stadi» usuli o'zida rivojlantiruchi ta'lim texnologiyalarini, jumladan, shaxsiy va jamoaviy taraqqiyot jarayonlarini mujassamlashtirgan bo'lib, talabalarning turli shaxsiy sifatlarini shakllantirishga yo'naltirilgan. «Keys-stadi» – faol ta'lim usuli tushunilib, u o'qituvchi tomonidan ochiq yoki berkitilgan muammosi mavjud aniq vaziyatni ifodalovchi topshiriqni talabalar o'rtasida muhokama qilishni tashkil etishdir.

Keys o'zi nima? Keys – bu hayotiy voqea bo'lib, o'z ichida zarur mahlumotga ega: guruhda muhokama qilish uchun taklif qilinib va masala bo'yicha talabalarning nuqtai nazarini aniqlashga qaratilgan qaror qabul qilish hamda muammo yoki nizoning yechimini topishga mo'ljallangan pedagogik uslub.

Keysni baholash mezonlari:



Keysni muhokamasi va taxlilini tashkillashtirishda g'oyalarni generatsiya qilish usulini qo'llash alohida o'rin tutadi. Mazkur usul «aqliy xujum» deb nom olgan. Ta'lim jarayonida «aqliy xujum» usuli ishtirokchilarning ijodiy faolligini muhim rivojlantirish vositasi sifatida namoyon bo'ladi.

«Aqliy xujum» uch fazadan iborat.

Keysni taxlil qilish bosqichlari:

1-bosqich. Muammoning ichiga “sho'ng'ish”:

- Vizualizatsiya.
- Muammoning dolzarbligini aniqlash.
- Muhokama uchun masalalar doirasini belgilash.
- Dastlabki xulosalar chiqarish.

2-bosqich. Mantiqiy izlanish:

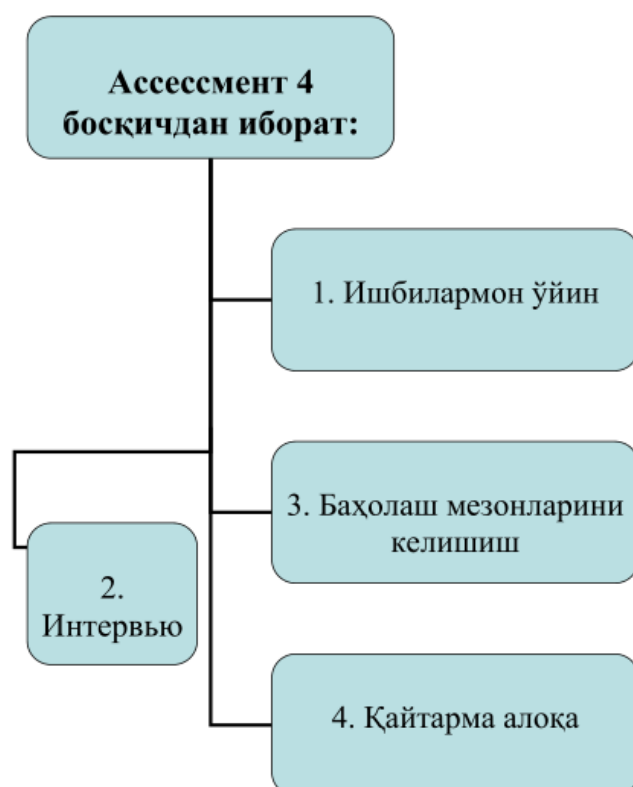
- Yangi ma'lumotni taqdimot qilish.

3-bosqich. Keys ustida ishlash:

- Oraliq ma'lumotni taqdimot qilish.
- Oraliq xulosalar chiqarish.
- Yakuniy ma'lumotni taqdimot qilish va xulosalarni chiqarish.

«Keys-stadi» usuli bo'yicha mashg'ulot o'tkazish misoli





ASSESSMENT

Assessment

«kompetentsiya» tushunchasi ostida birlashgan ishbilarmon sifatlar, bilimlar va amaliy ko`nikmalarni baholash jarayoni. Assessment tarkibiga turli baholash usullarini (ishbilarmon o`yinlar, testlar, intervg'yular, savolnomalar) mujassamlagan bo`lib, mahlum masalalarda kompetentlik darajasini aniqlab berish imkonini beradi. Ishbilarmon o`yin (business game) – odatda yagona syujet bilan

birlashgan ishchi vaziyatlarni modellashtiruvchi barcha topshiriqlarning yig'indisi. Ishbilarmon o'yinlar bir nechta asosiy formatlarda olib borqilishi mumkin:

- Guruh ichida muhokama (ishtirokchilarga rhollarni taqsimlab yoki rhollarni taqsimlamay turib);
- Juftliklarda rolli o'yinlar (suhbatlar, muzokaralar va h.k.);
- SHaxsiy yondashish orqali qilingan taxliliy taqdimotlar;
- Inbasket (in-basket – resurslar va vaqtni rejalashtirish, xujjatlarni taxlil qilish).

Intervg'yu (interview) – ekspert bilan ishtirokchi o'rtasida uning ishi va mehnat faoliyati to'g'risida suhbat.

Baholash mezonlarini kelishish (assess agreement) – kompetentsiyalarga ko'ra ishtirokchiga integral baho qo'yish jarayoni bo'lib, unda ekspertlar ishtirokchining o'rni va ishbilarmon o'yin va interv'yu natijasida qo'yilgan bahoni talqin etishadi va umumiy xulosaga kelishadi.

Qqaytarma aloqa (feedback) – ishtirokchi va uning rahbariyatining ehtiboriga og'zaki va yozma shaklda assessment natijalarini yetkazish, unda ishtirokchining kuchli va ojiz tomonlari ko'rsatilib, keyingi rivojlanish bosqichi bo'yicha tavsiyalar berish.

Assessment o'tkazish davomida asosiy guruh va shaxsiy kompetentsiyalar (yoki ko'nikmalar) baholanadi:

- Strategiyani tushunish;
- Istiqbolni aniqlash;
- Hamkasabaga yo'nalish;
- Taxliliy va tizimli fikrlash va qaror qabul qilish;
- Natijaga yo'nalish (maqsadlar qo'yish, tashabbuskorlik, stressga chidamlilik);
- Yangiliklarni qabul qilishga ochiqlik (erkin fikrlash, vaziyatlarga moslashish qobiliyati, shaxsiy taraqqiyotga intqilish, ijodiy fikr yuritish);
- Rejalashtirish (vaqtni boshqarish, faoliyatni rejalashtirish, resurslarni boshqarish, loyihaniq boshqarish);
- Ijro etishni boshqarish (maqsadlar qo'yish, vakolatni o'zganiqng zimmasiga yuklash, ijro etishni nazorat qilish);
- Jamoada yetakchilik (vaziatli, emotsional);
- Tahsir o'tkazish (ishontirish va muzokara o'tkazish ko'nikmalari);
- Kommunikativ kompetentlik;
- Ustozlik;
- Jamoada ishlash (birlashib ishlash qobiliyati, jamoaniq shakllantirish, jamoada hamkorlikda faoliyat yurg'izish).

FSMU texnologiyasi

Ushbu texnologiya munozarali masalalarni hal etishda, bahs munozaralar o'tkazishda yoki o'quv-seminari yakunida (talabalarning o'quv seminari haqidagi fikrlarini bilish maqsadida) yoki o'quv rejasi asosida biron bo'lim o'rganiqb bqo'lingach qo'llanqilishi mumkin, chunki bu texnologiya talabalarni o'z fikrini

himoya qilishga, erkin fikrlash va o'z fikrini boshqalarga o'tkazishga, ochiq holda bahslashishga, shu bilan bir qatorda talaba talabalarni, o'quv jarayonida egallagan bilimlarini tahlil etishga, qay darajada egallaganliklarini baholashga hamda talabalarni bahslashish imkoniyatiga o'rgatadi.

Maqsad:

Ushbu texnologiya talabalarga tarqatilgan oddiy qog'ozga o'z fikrlarini aniq va qisqa holatda ifoda etib, tasdiqlovchi dalillar yoki inkor etuvchi fikrlarni bayon etishga yordam beradi.

O'tkazish texnologiyasi.

Ushbu texnologiya bir necha bosqichda o'tkaziladi:

1-bosqich. O'qituvchi talabalar bilan birga bahs mavzusini yoki muhokama etilishi kerak bo'lgan muammoni, yoki o'rganiqlagan bo'limni belgilab oladi;

- o'qituvchi o'quv mashg'ulotida avval har bir talaba yakka tartibda ishlashi, keyin esa kichik guruhlarda ish olib borqilishi va nihoyat dars oxirida jamoa bo'lib ishlaniqshi haqida talabalarga mahlumot beradi;

- mashg'ulot davomida har bir talaba o'z fikrini erkin holda **to'liq** bayon etishi mumkin ekanligi eslatib o'tiladi.

2-bosqich. Har bir talabaga FSMU texnologiyasining 4 bosqichi yozilgan qog'ozlar tarqatiladi;

f – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko'rsating

M – ko'rsatgan sababingizni isbotlab misol (dalil) keltiring

U – fikringizni umumlashtiring

Har bir talaba yakka tartibda tarqatilgan qog'ozdagi FSMUning 4 bosqichini o'z fikrlarini yozma bayon etgan holda tqo'latadi.

3- bosqich Har bir talaba o'z qog'ozlarini tqo'latib bqo'lgach, o'qituvchi ularni kichik shuruhlariga bo'linishlarini iltimos qiladi yoki o'zi turli guruhlariga bo'lish usullaridan foydalangan holda talabalarni kichik guruhlariga bo'lib yuboradi.

O'qituvchi har bir guruhga FSMU texnologiyasining 4 bosqichi yozilgan katta formatdagi qog'ozlarni tarqatadi;

O'qituvchi kichik guruhlariga har birlari yozgan qog'ozlardagi fikr va dalillarni katta formatda umumlashtirgan holda 4 bosqich bo'yicha yozishlarini taklif etadi.

4- bosqich. Kichik guruhlarda avval har bir talaba o'zi yozgan har bir bosqichdagi fikrlari bilan guruh ahzolarini tanishtirib o'tadi. Guruh ahzolarining barcha fikrlari o'rganiqlgach, kichik guruh ahzolari ularni umumlashtirishga kirishadi;

Guruh ahzolari FSMU ning 4 bosqichini har biri bo'yicha umumlashtirib, uni ximoya qilishga tayyorgarlik ko'radilar;

Fikrlarni umumlashtirish vaqtida har bir talaba o'z fikrlarini himoya etishi, isbotlashi mumkin.

5- bosqich. Kichik guruhlar umumlashtirilgan fikrlarini ximoya qiladigan guruh vakili har bir bochqichni alohida o'qiydi (iloji boricha izoh bermagan

holda). Bahzi bo`limlarni isbotlashi, yahni guruhning aynan nima uchun shu fikrga kelganiqni aytib o`tishi mumkin.

6- bosqich. O`qituvchi mashg`ulotga yakun yasaydi, bildirilgan fikrlarga o`z munosabatini bildiradi;

Quyidagi savollar bilan talabalarga murojaat qiladi:

Ushbu mashg`ulot yordamida nimalarni bilib oldingiz va nimalarga o`rgandingiz?

Ushbu texnologiyani o`quv jarayonida qo`llanqilishi qanday samara berdi?

Ushbu texnologiyani qo`llanqilishi, talabalarda qanday xislatlarni tarbiyalaydi, nimalarni shakllantiradi, ularning qanday fazilatlarini rivojlantiradi?

Ushbu texnologiyaning o`quv jarayonining qaysi bosqichida qo`llaniqlganiq mahqul va nima uchun?

Ushbu texnologiyani dars jarayonida qo`llanqilishi talabalarga nima beradi va nimaga o`rgatadi?

Ushbu texnologiyani yana qanday tartibda yoki qanday shaklda o`tkazish mumkin?

Ushbu treningda o`qituvchining asosiy vazifasi nimadan iborat.

IZOH: yuqorida keltirilgan savollar har bir treningning mazmuni, maqsadidan kelib chiqib o`qituvchi tomonidan talabalarga yoki talaba talabalarga berilishi mumkin.

f – fikringizni bayon eting.

S – fikringizni bayoniga sabab ko`rsating

M – ko`rsatgan sababingizni isbotlab misol (dalil) keltiring

U – fikringizni umumlashtiring

Ta`limdan tashqari «Elpig`ich» texnologiyasi tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

- Jamoa, guruhlarda ishlash mahorati;
- Muammolar, vaziyatlarni turli nuqtai nazardan muhokama qilish mahorati;
- Murosali qarorlarni topa olish mahorati;
- O`zgalar fikriga hurmat;
- Xushmuomalalik;
- Ishga ijodiy yondashish;
- Faollik;
- Muammoga diqqatni jamlay olish mahorati.

O`qitishning samaradorligini oshirishda o`quv jarayonida «Blits-o`yin», «CHorraha», «Muamala texnologiyasi» turli ish o`yinlari texnologiyasi kabilardan ham *foydalanish* mumkin. Masalan, «Agar mer bo`lsam», «Men shunday qilgan bqo`lardim» kabilar.

Yuqorida misol tariqasida keltirilgan ushbu zamonaviy uslublar mashg`ulotlarda qo`llaniqlgan texnologiyalar talabalarda mantiqiy, aqliy, ijodiy, tanqidiy, mustaqil fikrlashni shakllantirishga yordam beradi.

Endi biz yuqorida aytilgan fikrlar va tavsiyalar asosida bahzi bir pedagogik texnologiyalar qo'llaniqlgan dars uslublaridan namunalar berishga harakat qilamiz.

Skarabey texnologiyasi

«Skqarabey» interaktiv texnologiya bo'lib, u talabalarda fikriy bog'liqlik, mantiq, xotiraniqng rivojlanishiga imkoniyat yaratadi, qandaydir muammoni hal qilishda o'z fikrini ochiq va erkin ifodalash mahoratini shakllantiradi. Mazkur texnologiya talabalarga mustaqil ravishda bilishning sifati va saviyasini xolis baholash, o'rganiqlayotgan mavzu haqidagi tushuncha va tasavvurlarni aniqlash imkonini beradi. U ayni paytda turli g'oyalarni ifodalash hamda ular orasidagi bog'liqliklarni aniqlashga imkon yaratadi.

«Skqarabey» texnologiyasi har tomonlama bo'lib, undan o'quv materialining turli bosqichlarini o'rganishda foydalaniladi.

- Boshida – o'quv faoliyatini rag'batlantirish sifatida («aqliy xujum»);
- Mavzuni o'rganish jarayonida – uning mohiyati, tuzilishi va mazmunini belgilash, ular orasidagi asosiy qismlar, tushunchalar, aloqalar xarakterini aniqlash; mavzuni yanada chuqurroq o'rganish, yangi jihatlarini ko'rsatish;
- Oxirida – olingan bilimlarni mustahkamlash va yakunlash maqsadida.

«Skqarabey» texnologiyasi talabalar tomonidan oson qabul qilinadi, chunki u faoliyatning fikrlash, bilish xususiyatlari inobatga olingan holda ishlab chiqilgan. U talabalar tajribasidan *foydalanishni* ko'zda tutadi, reflektiv kuzatishlarni amalga oshiradi, faol ijodiy izlash va fikriy tajriba o'tkazish imkoniyatlariga ega.

Mazkur texnologiyaning ayrim afzalliklari sifatida idrok qilishni yengillashtiruvchi chizma shakllardan *foydalanishni* ko'rsatish mumkin.

«Skqarabey» alohida ishlarda, kichik guruhlarda hamda o'quv jamoalarida qo'llaniqshi mumkin.

Ta'limdan tashqari mazkur uslub tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi:

- O'zgalar fikriga hurmat;
- Jamoa bilan ishlash mahorati;
- Faollik;
- Xushmuomalalik;
- Ishga ijodiy yondashish;
- Imkoniyatlarini ko'rsatish ehtiyoji;
- O'z qobiliyati va imkoniyatlarini tekshirishga yordam beradi;
- «men»ligini ifodalashga imkon beradi;
- o'z faoliyati natijalariga mashullik va qiziqish uyg'otadi.

Bumerang texnologiyasi

Mazkur texnologiya bir mashg'ulot davomida o'quv materialini chuqur va yaxlit holatda o'rganish, ijodiy tushunib yetish, erkin egallashga yo'naltirilgan. U turli mazmun va xarakterga (muammoli, munozarali, turli mazmunli) ega bo'lgan mavzularni o'rganishga yaroqli bo'lib, o'z ichiga og'zaki va yozma ish shakllarini qamrab oladi hamda bir mashg'ulot davomida har bir ishtirokchining

turli topshiriqlarni bajarishi, navbat bilan talaba yoki o`qituvchi rolida bo`lishi, kerakli ballni to`plashiga imkoniyat beradi.

«Bumerang» texnologiyasi tanqidiy fikrlash, mantiqli shakllantirishga imkoniyat yaratadi; xotiraniq g`oyalarni, fikrlarni, dalillarni yozma va og`zaki shakllarda bayon qilish ko`nikmalarini rivojlantiradi.

Ta`lim bilan bir qatorda mazkur uslub tarbiyaviy xarakterdagi qator vazifalarni amalga oshirish imkonini beradi.

- Jamoa bilan ishlash mahorati;
- muomalalik;
- xushfehlilik;
- ko`nikuvchanlik;
- o`zgalar fikriga hurmat;
- faollik;
- rahbarlik sifatlarini shakllantirish;
- ishga ijodiy yondashish;
- o`z faoliyatining samarali bo`lishiga qiziqish;
- o`zini xolis baholash.

Asosiy tushunchalar Quyidagilar:

Ochiq savollar – bu savollar muomala, so`zlashuvni davom ettirishga imkon beradi. Ularga qisqa, bir xil javob berish mumkin emas.

Yopiq savollar – bu savollar oldindan «ha» yoki «yo`q» tipidagi to`g`ri ochiq javoblarni berishni ko`zda tutadi.

Ko`ndalang so`roq - bir-biriga guruhlab beriluvchi qisqa savollar qatori bo`lib, bu o`ziga xos axborotlar izlash hamda dalillarni, opponetlar pozitsiyasini aniqlash va muayyan qarorlar qabul qilish uchun ajoyib imkoniyatdir.

Ko`ndalang so`roq paytida munozaraga kirishish mumkin emas. Bu vaqtda faqat savollar beriladi, munozaraga kirishilmaydi.

“Tarmoqlar” uslubi (Klaster).

Fikrlarning tarmoqlanish – bu pedagogik strategiya bo`lib, u talabalarni biron bir mavzuni chuqur o`rganishlariga yordam berib, talabalarning mavzuga taalluqli tushuncha yoki aniq fikrni erkin va ochiq ravishda ketma-ketlik bilan uzviy bog`lagan holda tarmoqlashlariga o`rgatadi.

Bu uslub biron mavzuni chuqur o`rganishdan avval talabalarning fikrlash faoliyatini jadallashtirish hamda kengaytirish uchun xizmat qilishi mumkin. SHuningdek, o`tilgan mavzuni mustahkamlash, yaxshi o`zlashtirish, umumlashtirish hamda talabalarni shu mavzu bo`yicha tasavvurlarini chizma shaklida ifodalashga undaydi.

SPORT VA XARAKATLI O`YINLAR VA UNI O`QITISH METODIKASI FANIDAN TEST SAVOL LARI

1. Voleybol degan so`z qanday so`zdan olingan?
A. Voleybol nemischa so`zdan olingan bo`lib «vole» uchayotgan, «bol» to`p ya'ni xavoda uchuyotgan to`p ma'nosini anglatadi
V. Voleybol grekcha so`zdan olingan bo`lib «vole» uchayotgan, «bol» to`p ya'ni xavoda uchuyotgan to`p ma'nosini anglatadi
*S. Voleybol inglizcha so`zdan olingan bo`lib «vole» uchayotgan, «bol» to`p ya'ni xavoda uchuyotgan to`p ma'nosini anglatadi.
D. Voleybol frantsuzcha so`zdan olingan bo`lib «vole» uchayotgan, «bol» to`p ya'ni xavoda uchuyotgan to`p ma'nosini anglatadi
2. Voleybol o`yinini o`ylab topgan inson kim?
A. Sobirjon Ruziev
*V. Vilem Morgan
S. Antonio Samaraj
D. Tulagan Isakov
3. Voleybol o`yinini o`ylab topgan inson qaysi davlatda yashaydi?
A. Italiya
V. Yaponiya
S. Uzbekiston
*D. AO`Sh
4. Voleybol o`yini nechanchi yili o`ylab topildi?
*A. 1895
V. 1898
S. 1896
D. 1891
5. Voleybol maydonining o`lchamini aytib bering?
A 20-40
V 26-15
*S 18-9
D 12-8
6. O`zbekistonda qanday voleybol erkaklar va ayollar terma jamoalari yoki klublari bo`lgan?
A. Mexnat i Sportak G. Samarkand
V. Avtomobilet i Paxtakor g. Namangan
S. Surxon «Nasaf» g. Karshi
*D. Dinamo «Avtomabilist. Tashkent»

7. Voleybolda g'alaba uchun 3-0 yoki 3-1 bo'lsa necha ochko beriladi?
A. 2 ochko
V. 4 ochko
*S. 3 ochko
D. 1 ochko

8. Taym breyk qanday hisob?
A. Yoqotish beriladi
*V. Xar bir o'yn uchun ochko beriladi
S. Berilmaydi
D. Xamma javob to'g'ri

9. Voleybol to'pining rangi qanday bo'ladi?
A. Oq qora
V. Yashil qizil
S. qizil, qora, oq
*D. Ko'k sariq

10. O'zbekiston chempionatida ayollar o'rtasida qaysi jamoa 2012 yil g'olib bo'lgan?
A. Algoritm Toshkent
V. Nukus PDI
*S. SKIF Toshkent
D. Xorazm kollej

11. Halqaro voleybol uyushmasiga nechta mamlakat a'zo hisoblanadi?
A. 200
*V. 219
S. 189
D. 100

12. Voleybol o'yin texnikasini usullarini o'rgatish jarayonida qanday hujum zarbalari o'rgatiladi?
*A. To'g'ridan, yo'nalishini o'zgartirib, aldamchi usullar va x.k.
V. To'g'ridan, yo'nalishini o'zgartirmasdan, aldamchi harakatsiz va x.k.
S. To'g'ridan-yondan, yo'nalishini o'zgartirib va aldamchi harakatlar va x.k.
D. to'g'ridan – o'tirib, yo'nalishini o'zgartirib va aldamchi harakatlar

13. Bolalar va o'smir hamda talaba-yoshlarga voleybol o'yinida to'pni maydonga to'rdan oshirib tashlash usullarini aniqlang?
A. Yuqoridan pastdan, yuqoridan yondan, sakramasdan pastdan
V. Yuqoridan to'g'ridan, ikki qo'llab, yuqoridan yondan, sakrab yuqoridan
S. Yuqoridan to'g'ridan, pastdan sakramasdan orqa bilan, sakrab yuqoridan
*D. Yuqoridan to'g'ridan, yuqoridan yondan, sakrab yuqoridan

14.Voleybol o`yini texnikasini usullarini himoyada qanday turlarini bilasiz?
A. To`pni zarb bilan urish va to`siq qo`yish
*V. To`pni qabul qilish va to`siq qo`yish
S. To`pni uzatish va to`siq qo`yish
D. to`pni musht bilan urish va to`siq qo`yish

15.Voleybolda O`rgatuvchilarga to`pni qabul qilish usullarini qanday bo`limlarga bo`lib o`rgatiladi?
A. Tayanch holatdan ko`krak bilan, yuqoridan, yiqilib pastdan
*V. Tayanch holatdan pastdan, yuqoridan, yiqilib pastdan
S. Tayanch holatdan orqa bilan ikki qo`llab, yuqoridan, yiqilib pastdan
D. Tayanch holatdan yon tomondan, yuqoridan, yiqilib pastdan

16. O`rganuvchilarga qanday to`siq qo`yish usullarini mashg`ulotlarda o`rgatish mumkin?
A. Yakka to`pt kishi bo`lib
V. Yakka va besh kishi bo`lib
S. Yakka olti kishi va guruhli
*D. Yakka tartibda va guruhli

17.Voleybol o`yinida shug`ullanuvchilarning yoshi va jinsiga qarab to`rning balandligini aniqlang?
*A. qizlar 13-14 yosh – 2 m 10 sm; 15-16 yosh -2 m 20 sm; ayollar 17-18 yosh va undan katta yoshdagilar uchun 2 m 24 sm
V. qizlar 14-15 yosh – 2 m 15 sm; 15-16 yosh -2 m 24 sm; ayollar 17-18 yosh va undan katta yoshdagilar uchun 2 m 25 sm
S. qizlar 13-14 yosh – 2 m 12 sm; 15-16 yosh -2 m 22 sm; ayollar 17-18 yosh va undan katta yoshdagilar uchun 2 m 26 sm
D. qizlar 13-14 yosh – 2 m 13 sm; 15-16 yosh -2 m 22 sm; ayollar 17-18 yosh va undan katta yoshdagilar uchun 2 m 27 sm

18. O`zbekistonda voleybol bo`yicha oliy liga o`yinlarida (erkaklar) ko`pkarra O`zbekiston g`olibini bilasizmi?
A. Olmaliq-tog` metallurgiya kombinati
V. Navoiyning Yujanin
S. Skif (I)
*D. O`zbektelekom – Samarqand

19. Voleybol bo`yicha ayollar o`rtasida O`zbekiston chempionati Oliy liga o`yinlarida ko`p karra g`olibni aniqlang?
A. Nukus DPI
*V. Skif (I)
S. Xorazm kollej
D. Navoiyning Yujanin

20. Voleybolda maydon tomonlarini almashtirishda hakamlar qanday harakatni amalga oshiradi?
A. Bilakni gorizontal ravishda ko`tarish (biri oldinda biri pastda) va bilaklarni tana atrofida aylantirish
V. Bilakni gorizontal ravishda ko`tarish (biri orqada biri yuqorida) va bilaklarni tana atrofida aylantirish
S. Bilakni gorizontal ravishda ko`tarish (biri oldinda biri bosh ustida) va bilaklarni tana atrofida aylantirish
*D. Bilakni gorizontal ravishda ko`tarish (biri oldinda biri orqada) va bilaklarni tana atrofida aylantirish

21. Voleybolda tanaffus hakamlar tomonidan qanday bajariladi?
A. Bir qo`lning kaftini qo`l barmog`i yoniga joylashtirish
*V. Bir qo`lning kaftini ikkinchi qo`l barmog`i ustida joylashtirish
S. Bir qo`lning kaftini ikkinchi qo`l barmog`i joylashtirish
D. Bir qo`lning kaftini ikkinchi qo`lni mush xolatda joylashtirish

22. Voleybolda o`yinchi almashtirish hakamlarning imo-ishoralarini qanday bajaradi?
A. Bilaklarning ikkalasini tirsakda bukib yuqori ko`taradi
V. Bilaklarining ikkalasini pastga tushiradi
*S. Bilaklarining bir-biri atrofida aylanma harakatlantiradi
D. Bilaklarining ikkalasini yonga buradi.

23. Voleybolda o`yinchilarga ogoxlantirish qanday xarakatlarni hakamlar amalga oshiriladi?
*A. Sariq va qizil kartochka ko`rsatiladi
V. Sariq va ko`k qog`oz kartochkalari tanbeh uchun ko`rsatiladi
S. Qizil va ko`k kartochkalari tanbex uchun ko`rsatiladi
D. sariq va yashil kartochkalari tanbex uchun ko`rsatiladi

24. Voleybol o`yinida qatnashishdan mahrum etishni hakamlar qanday harakatlarni amalga oshiradi?
A. O`yinda qatnashishdan mahrum etish uchun ikkala kartochkani ham birga qo`shib yuqoriga ko`tarish
V. O`yinda qatnashishdan mahrum etish uchun qo`shib pastda ko`rsatish
*S. O`yinda qatnashishdan mahrum etish uchun ikki kartochka ham alohida ko`rsatiladi
D. O`yinda qatnashishdan mahrum etish uchun qo`shib bir qo`lda bosh ustida ikkala kartochkani ko`taradi

25. Voleybolda bo`lim yoki o`yini tugashini hakamlar ishorasi qanday bo`ladi?
A. Bilaklarni to`g`ri tutilgan barmoqlar bilan ko`krakdan pastda kesishtirish
*V. Bilaklarni to`g`ri tutilgan barmoqlar bilan ko`krak oldida kesishtirish
S. Bilaklarni to`g`ri tutilgan barmoqlar bilan ko`krakdan yuqorida kesishtirish
D. Bilaklarni to`g`ri tutilgan barmoqlar bilan ko`krakdan yon tomonda kesishtirish

26. Voleybolda to`p uzatish paytida otib tashlanmadi yoki qo`yib yuborilmadi jarayonida hakamlar qanday harakat qilishadi?
A. Cho`zilgan qo`lni yuqoriga qaratilgan musht bilan ko`rsatish
V. Cho`zilgan qo`lni yuqoriga qaratilgan qo`lning ustki qismi bilan ko`rsatish
S. Cho`zilgan qo`lni yuqoriga qaratilgan qo`lning yon qismi bilan ko`rsatish
*D. Cho`zilgan qo`lni yuqoriga qaratilgan kaft bilan ko`rsatish

27. Voleybol o`yini qoidasida to`pni o`yinchilar tomonidan uzatish paytida, sekin harakat qilsa va sustkashlikka yo`l qo`ysa hakamlar qanday imo-ishoralarni qo`llashadi?
A. Ikkita yoki to`rtta qo`lni cho`zish
*V. Uchta yoki beshta barmoqlarni ko`targan holda qo`lni cho`zish
S. Uchta yoki ikkita qo`lni cho`zish
D. uchta yoki bitta qo`lni cho`zish

28. Voleybol o`yinida to`siq qo`yishda o`yinchilar xatoga yo`l qo`yishga hakamlar qanday harakatlar amalga oshiriladi?
*A. Ikki qo`lni vertikal ravishda ko`tarib kaftlar oldinga qaratiladi
V. Ikki qo`lni vertikal ravishda ko`tarib kaft yuqoriga qaratiladi
S. Ikki qo`lni vertikal ravishda ko`tarib kaftlar yon tomonga qaratiladi
D. Ikki qo`lni vertikal ravishda ko`tarib kaftlar oldinga to`g`riga qaratiladi

29. Voleybolda maydon o`yinchilarining joylashishi yoki joy almashinishidagi xatolar ro`y berilganda hakamlar qanday harakatlarni bajaradi?
A. Cho`zilgan qo`lni pastga kaft bilan ko`rsatish
V. Cho`zilgan qo`lni ikki panja bilan ko`rsatish
*S. Cho`zilgan qo`lni yuqoriga qaratilgan kaft bilan ko`rsatish
D. Cho`zilgan qo`lni uchta barmoq bilan ko`rsatish

30. Voleybol o`yinida to`p maydonda xarakatini hakamlar ishorasi qanday bajariladi?
A. Qo`l bilan barmoqlarni to`g`ri tutib to`rni ko`rsatish
V. Qo`l bilan barmoqlarni to`g`ri tutib to`pni ko`rsatish
S. Qo`l bilan barmoqlarni to`g`ri tutib antenani ko`rsatish
*D. Qo`l bilan barmoqlarni to`g`ri tutib polni ko`rsatish

31. Voleybol o`yinida to`p maydon tashqarisiga chiqib ketsa hakamlar qanday imo-ishoralarni ko`rsatadi?
A. To`g`ri tutilgan barmoqlarni va kaftni gavda tomonga qaratib bilaklarni gorizontaal ravishda yuqori ko`tarish
V. To`g`ri tutilgan barmoqlarni va kaftni gavda tomonga qaratib bilaklarni chalishtirma holda yuqori ko`tarish
*S. To`g`ri tutilgan barmoqlarni va kaftni gavda tomonga qaratib bilaklarni vertikal ravishda yuqori ko`tarish
D. To`g`ri tutilgan barmoqlarni va kaftni gavda tomonga qaratib bilaklarni bukmasdan to`g`ri yuqoriga ko`tarish

32. Voleybolda o`yinchilar tomonidan to`p ushlanib qolinsa hakamlar qanday harakatlarni amalga oshiradi?
*A. Kaft yuqoriga haratilgan holda bilaklarni asta-sekin ko`tarish
V. Kaft yuqoriga qaratilgan holda bilaklarni ikkalasini birdaniga ko`tarish
S. Kaft yuqoriga qaratilgan holda bilaklarni birini sekin ko`tarish
D. Kaft yuqoriga qaratilgan holda bilaklarni pastga sekin tushirish

33. Voleybol o`yinida o`yinchilar bir vaqtning o`zida ikki marta tegib ketishini hakamlar qanday bajarishadi?
A. Uch barmoqlarni ko`tarish
*V. Ikki ajratilgan barmoqlarni ko`tarish
S. To`rt barmoqlarni ko`tarish
D. besh barmoqlarni ko`tarish

34. Voleybol o`yinida o`yinchilar tomonidan to`rt marta zarbaga yo`l qo`ysa hakamlar qanday harakatlarni bajarishadi?
A. Bitta ajratilgan barmoqlarni ko`tarish
V. Ikkita ajratilgan barmoqlarni ko`tarish
S. Beshta ajratilgan barmoqlarni ko`tarish
*D. To`rtta ajratilgan barmoqlarni ko`tarish

35. Voleybolda uzatish paytida to`rga to`p yoki o`yinchilarning to`rga tegib ketishi qanday imo-ishoralar bajariladi?
A. To`rni yuqori qismiga yoki xato qilingan tomonga qo`l tekkizilmaydi
V. To`rni yuqori qismiga yoki xato qilingan tomonga qo`l to`rning pastki qismiga tekkiziladi
*S. To`rni yuqori qismiga yoki xato qilingan tomonga qo`l tekkiziladi
D. To`rni yuqori qismiga yoki xato qilingan tomonga xato qilinmagan tomonga qo`l tekkiziladi

36. Voleybol o`yinida to`rni qarama-qarshi tomoniga (narigi tomonga) tegib ketishi hakamlar tomonidan qanday amalga oshiriladi?
A. Kaftni yuqoriga qaratib qo`lni ustida ushlab turish
*V. Kaftni pastga qaratib qo`lni ustida ushlab turish
S. Kaftni yon tomonga qaratib qo`lni ustida ushlab turish
D. kaftni pastga qaratib qo`lni ustida ushlab turish

37. Voleybolda orqa chiziq o`yinchisining hujum zarbasida yoki raqibning to`p uzatishdagi xatosini hakamlar qanday imo-ishoralarni amalga oshiradi?
A. Barmoqlarni to`g`ri tutib bilak bilan yuqoriga harata xarakat qilish
V. Barmoqlarni to`g`ri tutib bilak bilan yon tomonga qarata xarakat qilish
S. Barmoqlarni to`g`ri tutib bilak bilan orqaga qarata xarakat qilish
*D. Barmoqlarni to`g`ri tutib bilak bilan pastga qarata harakat qilish

38. Voleybolda o`yinchilarning raqib maydonchasiga o`tib ketishi yoki to`p bilan to`p tagidagi tekislikni kesib o`tishini hakamlar harakatida qanday bajariladi?
*A. O`rta chiziqni ko`rsatadi
V. Yon chiziqni ko`rsatadi
S. Yuza chiziqni ko`rsatadi
D. xujum chiziqini ko`rsatadi

39. Gandbol (qo`l to`pi) sport o`yining vatani qaysi davlat?
A. Rossiya
V. Shvetsiya
*S. Daniya
D. Amerika

40. Gandbol (qo`l to`pi) ni o`ylab topgan inson kim?
*A. Xolster Nilson
V. Ruben Akosta
S. Mirabror Usmonov
D. Mishel Platini

41. Gandbol (qo`l to`pi) o`yini nechanchi yil tashkil topgan?
*A. 1898
V. 1891
S. 1896
D. 1895

42. Qo'l to'pi nechanchi yil O'zbekistonda paydo bo'ldi?
A. 1939
*V. 1938
S. 1940
D. 1941

43. Qo'l to'pi bo'yicha O'zbekiston brinchiligi qachon o'tkazilgan?
A. 1951
V. 1957
S. 1964
*D. 1960

44. Qo'l to'pi maydoni hajmini aniqlang?
*A. 40-20
V. 35-18
S. 30-15
D. 45-25

45. Qo'l to'pida nechta o'yinchi maydonda o'ynaydi?
A. 9-9
V. 8-8
S. 6-6
*D. 7-7

46. Qo'l to'pida har bir jamoada nechta o'yinchi bo'lishi mumkin?
A. 9
V. 7
S. 8
*D. 12

47. Qo'l to'pi maydonida necha metrlik jarima turlari mavjud?
A. 6-8-9
*V. 6-7-9
S. 7-8-10
D. 7-9-10

48. Qo'l po'pida jarima qanday paytlarda belgilanadi?
*A. O'yinchi o'yin qoidasini buzganda
V. O'yindan tashqari holatda
S. To'p maydondan chiqib ketganda
D. Noto'g'ri o'ynaganda

49. Qo'l to'pining og'irligini aniqlang? (erkaklar)
A. 450-500 gr
V. 400-450 gr
*S. 425-475 gr
D. 400-475 gr

50. Qo'l to'pida (erkaklar) to'pning aylanasi necha sm bo'ladi?
A. 50-55 sm
*V. 50-56 sm
S. 58-60 sm
D. 60-60 sm

51. Qo'l to'pida erkaklar uchrashuvida qancha vaqt davom etadi?
*A. 30-30 daqiqa 2-bo'lim davom etadi.
V. 20-25 daqiqa 2-bo'lim davom etadi.
S. 25-30 daqiqa 2-bo'lim davom etadi
D. 40-40 daqiqa 2-bo'lim davom etadi.

52. Qo'l to'pi (qizlar) necha daqiqa o'yinni davom etirishadi?
A. 20 daqiqa 2-bo'lim
V. 18 daqiqa 2-bo'lim
*S. 25 daqiqa 2-bo'lim
*D. 30 daqiqa 2-bo'lim

53. Qo'l to'pi darvozasining hajmini aniqlang?
A. 2-3,5 mert
V. 2-2 metr
*S. 2-3 metr
D. 3-2,5 mert

54. Qo'l to'pi maydonida qanday chiziqlar bor?
A. 5-6-7 mert
V. 4-5-7 mert
*S. 6-7-9 mert
D. 3-2,5 mert

55. Qo'l to'pida nechta hakam maydonda o'yinni olib boradi?
*A. 2 ta
V. 3 ta
S. 4 ta
D. 5 ta

56. Qo'l to'pi o'yinida nechta o'yinchi zahirada turadi?
A. 6 ta
V. 3 ta
S. 4 ta
*D. 5 ta

57. Qo'l to'pida o'yin usullarini aniqlang?
*A. To'pni olib yurish va uzatish, to'pni darvozaga otish.
V. To'pni oyoq bilan olib yurish, uzatish, darvozaga otish.
S. To'pni darvozaga otish, to'pni bosh bilan urish.
D. To'pni sakrab uzatish, ikki qo'llab uzatish, tepish

58. Qo'l to'pida tanaffus necha daqiqa beriladi
A. 9 daqiqa
V. 8 daqiqa
*S. 10 daqiqa
D. 12 daqiqa

59. Qo'l to'pida necha yoshdan bolalarni qabul qilish mumkin?
A. 9-10 yosh
V. 7-8 yosh
*S. 10-11 yosh
D. 10-12 yosh

60. Umumta'lim maktablari o'quv dasturida nechanchi sinfdan qo'l to'pi dars sifatida olib boriladi?
A. 5-6 sinfdan
V. 3-4 sinfdan
*S. 4-5 sinfdan
D. 7-8 sinfdan

61. Universiada o'yinlarida nechanchi yildan musoboqalar dasturiga kiritilgan?
*A. 2000 yildan
V. 2001 yildan
S. 2002 yildan
D. 2003 yildan

62. Qo'l to'pi darvozasining bo'yi va eni qancha?
A. 2-2 m
V. 1,8-2 m
*S. 2-3 m
D. 3-3 m

63. Qoʻl toʻpi maydon ichida qanday chiziqlar boʻladi?
A. 4 m, 5 m, 7 m
*V. 6 m, 7 m, 9 m
S. 6 m, 7 m, 8 m
D. 5 m, 6 m, 8 m

64. Qoʻl toʻpi maydonida nechta xakam boʻladi?
A. 1 ta
V. 4 ta
S. 6 ta
*D. 2 ta

65. Qoʻl toʻpi oʻyini nechta boʻlimdan iborat?
A. 1 boʻlim
*V. 2 boʻlim
S. 3 boʻlim
D. 5 boʻlim

66. Qoʻl toʻpi oʻyinida tanaffus necha daqiqa boʻladi?
A. 7 daqiqa
*V. 10 daqiqa
S. 8 daqiqa
D. 9 daqiqa

67. Qoʻl toʻpi oʻyini Surxondaryo viloyatiga nechanchi yilda kirib keldi?
*A. 1960 yil
V. 1950 yil
S. 1955 yil
D. 1965 yil

68. Birinchi marta qoʻl toʻpida nechta oʻyinchi oʻynagan?
A. 7x8 kishi
*V. 11x11 kishi
S. 7x7 kishi
D. 8x8 kishi

69. Qanday vaqtda qoʻl toʻpi oʻyinchiga qizil kartochka koʻrsatiladi?
A. Hakam bilan tortishsa
V. Oʻyinchi qoʻpol oʻynasa
*S. 2 daqiqada 3 marta
D. Oʻyinchi toʻpni tepsa

70. Qoʻl toʻpidan Oʻzbekistonlik oʻsmir qizlar terma jamoasi qanday nufuzli musobaqada ishtirok etadi?
A. 2014 yil Frantsiyada oʻtkazilgan Yevropa chempionati oʻyinlarida ishtirok etadi
V. 2014 yil Oʻzbekistonda oʻtkaziladigan Osiyo chempionatida ishtirok etadi
S. 2014 yil Yaponiyada oʻtkaziladigan Osiyo oʻyinlarida ishtirok etadi
*D. 2014 yil Makedoniyada oʻtkaziladigan jahon chempionati oʻyinlarida ishtirok etadi

71. Oʻzbekiston Gandbol (qoʻl toʻpi) federatsiyasi 2013 yilda qanday sovrinni qoʻlga kiritgan?
A. Oʻzbekistonda eng yaxshi federatsiya nominatsiyasini qoʻlga kiritdi
*V. Osiyoda eng yaxshi federatsiya nominatsiyasini qoʻlga kiritdi
S. Yevropada eng yaxshi federatsiya nominatsiyasini qoʻlga kiritdi
D. Amerikada eng yaxshi federatsiya nominatsiyasini qoʻlga kiritdi

72. Oʻzbekiston ayollar gandbolchi terma jamoasi qaysi yili jahon chempionati oʻyinlarida ishtirok etgan?
*A. 1997 yil
V. 1998 yil
S. 1999 yil
D. 2000 yil

73. “Universiada-2013” sport oʻyinlarida qizlar oʻrtasida gʻolib boʻlgan gandbol jamoasini aniqlang?
A. Andijon
V. Xorazm
S. Samarqand
*D. Toshkent sh

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

1-variant

1. Qaysi kongressda nechanchi yil voleybol futboldan keyin ikkinchi o‘rinda turadi deb elon qilingan?
2. «Texnika» haida tushuncha, voleybolga xos o‘yin usullariga izoh bering.
3. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) ning raxbar organi xaqida malumot bering

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

2-variant

1. Voleybol nechanchi yil kim tomonidan kashf etilgan?
2. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarini tasniflab bering.
3. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

3-variant

1. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarini tasniflab bering.
2. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.
3. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

4-variant

1. Ilk qoidalar nechanchi yil tadbiq etilgan va uning tasnifi
2. O‘zbekiston spartakiadasi nechanchi yil o‘tkazildi va jamoalar natijalari xaqida malumot bering
3. O‘zbekiston voleybol fediratsiyasi, uning tarkibi ish funksiyalari haqida malumot.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

5-variant

- 1.Voleybol sport turining boshqa davrlarda rivojlanish yillari haqida malumot bering
- 2.«Texnika»haida tushuncha, voleybolga xos o`yin usullariga izoh bering.
- 3.O`yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog`liqligi.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

6-variant

- 1.Sobiq Ittifoqda dastlabki nechanchi yillardan boshlab voleybol sport turi tarqala boshlagan?
- 2.To`psiz va to`p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering.
- 3.O`yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog`liqligi.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

7-variant

- 1.Voleybol sport turi bo`yicha nechanchi yil ilk bor yangi qoidalar asosida musobaqalar o`tkazildi va o`sha yildagi muxim voqealar haqida malumot
- 2.Voleybol musobaqalarining nizomi qanday tuziladi ?
- 3.Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

8-variant

- 1.Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o`zgarishlar kiritildi?
- 2.«Taktika» haqida tushuncha. O`yin taktikasi tasnifi.
- 3.Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o`lchami haqida malumot.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

9-variant

- 1.Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o‘lchami xaqida malumot
- 2.«Taktika» haqida tushuncha. O‘yin taktikasi tasnifi.
- 3.Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o‘zgarishlar kiritildi?

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

10-variant

- 1.Xalqaro voleybol fediratsiyasiga sobiq Ittifoq nechanchi yilad azo bo‘ldi va qanaqa musobaqalarga qatnasha boshladi?
- 2.O‘yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o‘yin usullariga izoh bering.
- 3.Istalgan o‘yin usulini (to‘p kiritish, to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish) ijro yetish texnikasiga tavsif bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

11-variant

- 1.O‘zbekistonda voleybol o‘yini nechanchi yillarda qaerlarda vujudga kela boshlagan?
- 2.Hujumda ijro etiladigan individual taktik harakatlar
- 3.Voleybol musobaqalarining nizomi qanday tuziladi ?

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

12-variant

1. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering
- 2.O‘yin usullari texnikasining ko‘p qirraligi va o‘zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.
- 3.Himoyada ijro etiladigan individual taktik harakatlar.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari
13-variant**

1. O‘zbekistonda voleybol o‘yini nechanchi yillarda qaealarda vujudga kela boshlagan?
2. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar.
3. Hujum va himoyada qo‘llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha

Tuzuvchi: X.Berdieva
Kafedra mudiri: B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari
14-variant**

1. O‘yin taktikasini jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.
2. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o‘lchami xaqida malumot.
3. Hujum va himoyada qo‘llaniladigan jamoali taktik harakatlar. Taktik reja haqida tushuncha

Tuzuvchi: X.Berdieva
Kafedra mudiri: B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari
15-variant**

1. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.
2. O‘zbekistonda ilk bor voleyboldan qanaqa jamoa tuzilgan?
3. O‘yin texnikasini jismoniy sifatlar bilan bog‘liqligi.

Tuzuvchi: X.Berdieva
Kafedra mudiri: B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari
16 -variant**

1. Qaysi kongressda nechanchi yil voleybol futboldan keyin ikkinchi o‘rinda turadi deb elon qilingan?
2. Voleybol nechanchi yil kim tomonidan kashf etilgan?
3. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.

Tuzuvchi: X.Berdieva
Kafedra mudiri: B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

17 -variant

1. «Texnika» haida tushuncha, voleybolga xos o‘yin usullariga izoh bering.
2. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) da texnik organlar xaqida malumot bering.
3. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarini tasniflab bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

18 -variant

1. Xalqaro voleybol fediratsiyasi (XVF - FIVB) ning raxbar organi xaqida malumot bering
2. Musobaqa qoidalarining shakillanishi va zamonaviy o‘yin qoidalarini tasniflab bering.
3. Hujum va himoya taktikasi. Taktikaning vositalari. Taktik kombinatsiyalar.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

19 -variant

1. Ilk qoidalar nechanchi yil tadbiq etilgan va uning tasnifi
2. Sobiq Ittifoqda dastlabki nechanchi yillardan boshlab voleybol sport turi tarqala boshlagan?
3. Voleybol sport turi bo‘yicha nechanchi yil ilk bor yangi qoidalar asosida musobaqalar o‘tkazildi va o‘sha yildagi muxim voqealar haqida malumot.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

20 -variant

1. O‘zbekiston spartakiadasi nechanchi yil o‘tkazildi va jamoalar natijalari xaqida malumot bering
2. To‘psiz va to‘p bilan ijro etiladigan harakatlar texnikasi mohiyatini ochib bering
3. Voleybolchiga xos holat va harakatlanishlar texnikasini gapirib bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

21 -variant

1. O‘zbekiston voleybol federatsiyasi, uning tarkibi ish funksiyalari haqida malumot.
2. O‘yin texnikasini jismoniy sifatlardan bog‘liqligi.
3. Voleybol musobaqalarining nizomi qanday tuziladi ?

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

22 -variant

1. Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o‘zgarishlar kiritildi?
2. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o‘lchami xaqida malumot
3. «Taktika» haqida tushuncha. O‘yin taktikasi tasnifi.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

23-variant

1. «Taktika» haqida tushuncha. O‘yin taktikasi tasnifi.
2. Xalqaro voleybol federatsiyasiga sobiq Ittifoq nechanchi yilad azo bo‘ldi va qanaqa musobaqalarga qatnasha boshladi?
3. Voleybol qoidalarigi 1935 yilda qanaqa o‘zgarishlar kiritildi?

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

**“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oraliq nazorat savollari**

24 -variant

1. Voleybol sport turining maydoni va jixozlarini o‘lchami xaqida malumot.
2. Istalgan o‘yin usulini (to‘p kiritish, to‘pni qabul qilish, uzatish, zarba berish, to‘siq qo‘yish) ijro yetish texnikasiga tavsif bering.
3. O‘yin texnikasi tasnifi. Hujum va himoya texnikasiga oid o‘yin usullariga izoh bering.

Tuzuvchi:

X.Berdieva

Kafedra mudiri:

B.Amonturdiev

“Sport o‘yinlari va uni o‘qitish metodikasi” fanidan
oralik nazorat savollari
25-variant

1. O‘zbekistonda voleybol o‘yini nechanchi yillarda qaerlarda vujudga kela boshlagan?
2. Hujum va himoyada ijro etiladigan guruhli taktik harakatlar
3. O‘yin usullari texnikasining ko‘p qirraligi va o‘zgaruvchanligi haqida tushuncha bering.

Tuzuvchi:
Kafedra mudiri:

X.Berdieva
B.Amonturdiev

Joriy va oraliq nazorat ballari quyidagicha taqsimlandi:
5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi 3– bosqich talabalari uchun
“Sport harakatli o‘yinlar va unio‘qitish metodikasi” fanidan baholash mezonlari, reyting
ishlanmasi.

V- semestr

Bir soat uchun $\frac{70}{122} \times 1 = 0,57$ ball.

№	Mashg'ulot turlari	Auditoriya soati	Mustaqil ish soati	Umumiy soatlar	To'planadigan ballar
1	Ma'ruza mashg'ulotlar	10	15	25	14,3
2	Seminar mashg'ulotlar	6	20	26	15
3	Amaliy mashg'ulotlar	56	15	71	40,7
	Jami:	72	50	122	70

1.ON uchun $\frac{70}{122} \times 25 = 14,3$ ball. Maksimal ball – 14,3 saralash ball – 7,8.

1.JN uchun, ya'ni seminar mashg'ulotlar uchun $\frac{70}{122} \times 26 = 15$ ball. Maksimal ball – 15 saralash ball – 8,2.

2.JN uchun, ya'ni amaliy mashg'ulotlar uchun $\frac{70}{122} \times 71 = 40,7$ ball, Maksimal ball – 40,7, saralash ball – 22,4

2.1JN amaliy mashg'ulotlar uchun, Maksimal ball – 20,3 saralash ball – 11,1

2.2JN amaliy mashg'ulotlar uchun, Maksimal ball – 20,3, saralash ball – 11,1

YaN uchun – 30 ball.

Izoh: ON – Oraliq nazorat; JN – Joriy nazorat; YaN – Yakuniy nazorat.

Nazorat shakllari bo'yicha ballar taqsimoti va baholash mexanizmlari
Ma'ruza mashg'ulotlari uchun 1 ta ON rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 14,3 saralash ball – 7,8.

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	ON	Test	15 savoldan iborat variantlari	Har bir to'g'ri javob uchun 1 ball. Maksimal ball – 14,3, saralash ball – 7,8.	Darsdan tashqari vaqtda

A'lo baho (86 - 100) 12,2 – 14,3 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 10,1 – 12,1 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 7,8 – 10 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 7,7 balldan kam.

Seminar, amaliy mashg'ulotlari uchun 3-JN rejalashtirilgan.
Seminar mashg'ulotlar uchun
Maksimal ball – 15 saralash ball – 8,2

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	JN	Og'zaki	3 savoldan iborat topshiriqlar	Har bir to'g'ri javob uchun 5+5+5 ball. Maksimalball – 15.	Mashg'ulotlar jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 12,9 – 15ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 10,6 – 12,7 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 8,2 – 10,5 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 8,1 balldan kam.

Amaliy mashg'ulotlari uchun
Maksimal ball – 40,7 saralash ball – 22,4

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
2.1	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 6.1 Maksimal ball – 11.2	Dars jarayonida
2.2	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 6.1. Maksimal ball – 11.2	Dars jarayonida

A'lo baho (86 - 100)- 35 – 40,7 ball.

Yaxshi baho (71 - 85)- 28,8 – 34,5 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70)- 22,4 – 28,4 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam)-22,3 ball va undan kam .

Ma'ruza amaliy va seminar mashg'ulotlari uchun 1YaN rejalashtirilgan.
Maksimal ball – 30

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	YaN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini to'g'ri bajargan talabaga 10 ball. Maksimal ball – 30.	Fan yakunlangandan keyin

A'lo baho-(86 - 100) ball.

Yaxshi baho-(71 - 85) ball.

Qoniqarli baho-(55 – 70) ball.

Qoniqarsiz baho-(54% va undan kam)

Joriy va oraliq nazorat ballari quyidagicha taqsimlandi:
5112000 – Jismoniy madaniyat ta’lim yo’nalishi 3– bosqich talabalari uchun
“Sport harakatli o‘yinlarivaunio‘qitish metodikasi” fanidan baholash mezonlari, reyting
ishlanmasi.
VI- semestr

Bir soat uchun $\frac{70}{194} \times 1 = 0,36$ ball.

№	Mashg’ulot turlari	Auditoriya soati	Mustaqil ish soati	Umumiy soatlar	To’planadigan ballar
1	Ma’ruza mashg’ulotlar	22	30	52	18,7
2	Seminar mashg’ulotlar	10	24	34	12,3
3	Amaliy mashg’ulotlar	88	20	108	38,9
	Jami:	120	74	194	70

1.ON uchun $\frac{70}{194} \times 52 = 18,7$ ball. Maksimal ball – 18,7 saralash ball – 10,2

1.JN uchun, ya’ni seminar mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{194} \times 34 = 12,3$ ball. Maksimal ball – 12,3 saralash ball – 6,7

2.JN uchun, ya’ni amaliy mashg’ulotlar uchun $\frac{70}{194} \times 108 = 38,9$ ball, Maksimal ball – 38,9 saralash ball – 21,3

2.1JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 19,4, saralash ball – 10,6

2.2JN amaliy mashg’ulotlar uchun, Maksimal ball – 19,4, saralash ball – 10,6

YaN uchun – 30 ball.

Izoh: ON – Oraliq nazorat; JN – Joriy nazorat; YaN – Yakuniy nazorat.

NAZORAT SHAKLLARI BO’YICHA BALLAR TAQSIMOTI VA BAHOLASH
MEXANIZMLARI

Ma’ruza mashg’ulotlari uchun 1 ta ON rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 18,7, saralash ball – 10,2

№	Baholash turi	O’tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig’iladigan maksimal ball	O’tkazish vaqti
1	ON	Test	19 savoldan iborat variantlari	Har bir to’g’ri javob uchun 1 ball. Maksimal ball – 18,7, saralash ball – 10,2	Darsdan tashqari vaqtda

A’lo baho (86 - 100) 16,0 – 18,7 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 13,2 – 15,8 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 10,2 – 13 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 10,1 balldan kam.

Seminar, amaliy mashg'ulotlari uchun 3-JN rejalashtirilgan.

**Seminar mashg'ulotlar uchun
Maksimal ball – 12,3 saralash ball – 6,7.**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	JN	Og'zaki	3 savoldan iborat topshiriqlar	Har bir to'g'ri javob uchun 4,1+4,1+4,1 ball. Maksimal ball – 12,3	Mashg'ulotlar jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 10,5 – 12,3 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 8,7 – 10,4 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 6,7 – 8,6 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 6,6 balldan kam.

**Amaliy mashg'ulotlari uchun
Maksimal ball – 38,9 saralash ball – 21,3**

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
2.1	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 10,6 ball. Maksimal ball – 19,4.	Dars jarayonida
2.2	JN	Amaliy	3 mashqdan iborat	Har bir mashqning texnikasini bajargan talabaga saralash 10,6 ball. Maksimal ball – 19,4.	Dars jarayonida

A'lo baho (86 - 100) 33,4 – 38,9 ball.

Yaxshi baho (71 - 85) 27,6 – 33 ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) 21,3 – 27,2 ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam) 21,2 ball va undan kam .

Ma'ruza amaliy va seminar mashg'ulotlari uchun 1 YaN rejalashtirilgan.

Maksimal ball – 30.

№	Baholash turi	O'tkazish shakli	Bajarish mexanizmi	Yig'iladigan maksimal ball	O'tkazish vaqti
1	YaN	Yozma	3 savoldan iborat	Har bir savolga 10 ball. Maksimal ball – 30.	Fan yakunlangandan keyin

A'lo baho (86 - 100) ball.

Yaxshi baho (71 - 85) ball.

Qoniqarli baho (55 – 70) ball.

Qoniqarsiz baho (54% va undan kam)

Baholash mezonlari:
86-100 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan vazifani nazariy va amaliy jihatdan atroflicha tushungan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fanidan olgan bilimlarini to'la qo'llay olsa;
- vazifani mustaqil ravishda bajarib, undan to'g'ri xulosalar chiqara olsa;
- vazifa javoblarini to'g'ri va mukammal bayon yeta olsa;
- fan bo'yicha olgan nazariy va amaliy bilimlarini qo'llay olsa;
- harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi fani yuzasidan berilgan variant savollariga to'liq va to'g'ri javoblar yozilgan bo'lsa;
- harakatli o'yinlar bo'yicha qo'shimcha ma'lumotlarga yega bo'lsa;
- berilgan harakatli o'yinlarni aniq ifodalab yoza oladigan va amalda ko'rsatib bera olsa;
- yozma javoblarda ilmiylik, mantiqiylik bo'lib, imlo xatolar bo'lmasa;
- savollarga atroflicha javoblar berilgan bo'lsa;
- berilgan harakatli o'yinlarni to'liq izohlab bera olsa.

71-85 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan vazifani har jihatdan to'g'ri tushungan bo'lsa;
- vazifani mustaqil va ma'lumotnomalardan foydalanib bajara olsa;
- vazifani bajarish natijalaridan to'g'ri xulosa chiqara olsa;
- vazifani to'g'ri bayon qilsa;
- mashg'ulotlarga yaxshi tayyorgarlik ko'rib kelgan bo'lsa;
- mustaqil ishni qo'shimcha adabiyot ma'lumotlari asosida to'liq yoritib bera olgan bo'lsa;
- harakatli o'yinlar fani yuzasidan berilgan variant savollariga talabaning bergan javoblari dastur doirasida to'g'ri bo'lsa;
- harakatli o'yinlarni kelib chiqish tarixi, rivojlanish davri to'g'risida yetarlicha bilimlarga yega bo'lsa;
- talabaning yozma javoblarida ilmiylik, mantiq saqlangan bo'lib, o'yinlarni qoidalarida xatolar bo'lmasa;
- javoblar bayonida imlo xatolar bo'lmasa;
- variant savollarining biriga javob to'liq yozilmagan bo'lsa.

55-70 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba vazifaning maqsadi to'g'risida umumiy tasavvurga yega bo'lsa;
- vazifani bajarishda chetdan bo'ladigan yordamga muhtoj bo'lsa;
- vazifa natijalarini bayon qilishda xatoliklarga yo'l qo'ysa;
- savollarga chalkash javoblar olinsa;
- fan bo'yicha olgan nazariy bilimlarini yetarlicha qo'llay olmasa;
- variant savollariga berilgan javoblarda yuzakiliklar, bao'zi xatoliklar uchrasa, ammo javob umuman to'g'ri bo'lsa;
- harakatli o'yinlarni qoidalaridan foydalanishda noaniqliklar bo'lsa;
- yozma ish bayonida ilmiy va mantiqiy kamchiliklar hamda imlo xatolar bo'lsa.

0-54 ball bilan baholanadi, qachon:

- talabaga berilgan vazifa bajarilmagan bo'lsa;
- vazifa maqsadi to'g'risida tasavvurga yega bo'lmasa;
- berilgan savollarga to'g'ri javob olinmasa;
- mashg'ulotlarga tayyorgarlik ko'rmaganligi sezilib tursa;
- variant savollarining 1G'3 qismi javobsiz qolgan bo'lsa;
- javoblarda xatoliklar bo'lib, javoblar aniq ifodalanmagan bo'lsa;
- javoblarda ilmiylik va mantiqiylik yetishmasa hamda chalkashliklar mavjud bo'lsa;
- harakatli o'yin qoidalaridan foydalanish noto'g'ri bo'lsa;

- javob bayonida imlo xatolar ko'p uchrasa;
- harakatli o'yinlarning tushunchalari, qoidalari haqida dastlabki bilimlarga yega bo'lmasa;
- harakatli o'yinlar haqida dastlabki ma'lumotlarga yega bo'lmasa.

Kurs (loyihasi) ishini baholash mezonlari:

86-100 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan kurs (loyihasi) ishini nazariy va amaliy jihatdan atroflicha tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini to'la qo'llay olsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini belgilangan muddatda talab darajasida bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid so'nggi adabiyot ma'lumotlarini to'plab tahlil qila olgan va undan to'g'ri xulosa chiqargan bo'lsa;
- o'rnatilgan grafik bo'yicha bajargan va belgilangan talablar bo'yicha sifatli rasmiylashtirilgan bo'lsa;
- himoya vaqtida ma'ruzasida kurs (loyihasi) ishi mavzusi mazmunini to'la ochib bera olsa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentga amal qilinsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga yetarlicha, aniq va asoslangan javoblarni bera olsa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan keng tasavvurga yega bo'lsa va tegishli xulosalar chiqara olgan bo'lsa.
- kurs (loyihasi) ishini belgilangan muddatda bajarganligi va talab darajasida rasmiylashtirganligi uchun maksimal 40, ma'ruzasi uchun 30 va himoya paytida berilgan savollarga javoblar uchun 30 ball ajratilgan.

71-85 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba berilgan kurs (loyihasi) ishini nazariy va amaliy jihatdan yetarlicha tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qo'llash haqida tushunchaga umumiy tushunchaga yega bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini talab darajasida bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid adabiyot ma'lumotlarini to'play olgan va ulardan ayrim xulosalar chiqargan bo'lsa;
- himoya vaqtida ma'ruzasida kurs (loyihasi) ishi mavzusi mazmunini umumiy tarzda ochib bera olsa;
- ma'ruza aniq va ravon, ilmiy tilda bayon yetilsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga yetarlicha javob bera olsa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishini to'liq tushungan holda bajargan bo'lsa.

55-70 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba tanlangan kurs (loyihasi) ishini mazmunini umumiy tushungan holda bajargan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qisman qo'llay olsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini bosqichma-bosqich bajargan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid so'nggi adabiyot ma'lumotlarini to'plagan va ulardan kurs (loyihasi) ishini bajarishda foydalangan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi belgilangan talablar bo'yicha rasmiylashtirilgan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasi vaqtida o'z ma'ruzasida mavzu mazmunini umumiy tarzda ochib bera olsa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentdan chetlanishlarga yo'l qo'yilsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga qisman javoblar bera olsa va javoblarida kamchiliklar bo'lsa;

- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan dastlabki tasavvurga yega bo'lsa va boshqaruv xulosalarini chiqara olgan bo'lsa.

0-54 ball bilan baholanadi, qachon:

- talaba tanlangan kurs (loyihasi) ishini mazmunini yoritib bera olmagan bo'lsa;
- vazifani bajarishda harakatli o'yinlar fanidan olgan bilimlarini qo'llay olmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi bosqichlarini bajarmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi mavzusiga oid adabiyot ma'lumotlarini yetarlicha to'plamagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi belgilangan talablar bo'yicha rasmiylashtirilmagan bo'lsa;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasi vaqtida o'z ma'ruzasida mavzu mazmunini ochib bera olmasa;
- ma'ruzada belgilangan reglamentdan chetlanishlarga yo'l qo'yilgan;
- kurs (loyihasi) ishi himoyasida mavzuga oid berilgan savollarga javoblar bera olmasa;
- talaba o'zi bajargan kurs (loyihasi) ishi yuzasidan dastlabki tasavvurga yega bo'lmasa.

3-BOSQICH TALABALARI UCHUN
“SPORT O‘YINLARI VA UNI O‘QITISH METODIKASI” FANIDAN
TEST-REYTING ME‘YORLARI

6-semestr

1-JN 20,3 ball	Amaliy test sinovlari		6,7-5,7 ball	5,6-4,7 ball	4,6-3,6 ball
	1	Voleybol To‘pni zonalarga tushirish 1,2,3,4,5,6.	6-5	4-3	2-1
	2	Voleybol O‘yinga kiritilgan to‘pni pastdan ikki qo‘llab qabul qilib,maydonning ikkinchi yarmiga o‘tkazish	8-7	6-5	4-3
	3	100 m O‘g‘il bolalarga	11-11,9	12-12,6	12,7-13.0
		Qiz bolalarga	13,5-14,0	14,2-15,0	15,2-16,2

2-JN 20,3 ball			6,6 ball	5,9-5 ball	4,3-3,6 ball
	1	Voleybol Sakrab xujum zarbasini amalga oshirish	6-5	4-3	2-1
	2	Voleybol 1,80 metr radiusli aylana ichidan chiqmagan xolda barmoqlar bilan to‘pni o‘z yuqorisiga kamida 2,5 metr balandlikka to‘pni uzatish amalga oshiriladi (o‘g‘il bolalarga)	75 va undan ko‘p	70-74	65-69
		1,80 metr radiusli aylana ichidan chiqmagan xolda barmoqlar bilan to‘pni o‘z yuqorisiga kamida 2 metr metr balandlikka to‘pni uzatish amalga oshiriladi (qiz bolalarga)	70 va undan ko‘p	65-69	60-64
	3	Joydan uzunlikka sakrash O‘g‘il bolalarga	2,50-2,40	2,35-2,30	2,25-2,20
		Qiz bolalarga	2,00-1,90	1,80-1,70	1,60-1.55

1-JN 19,4 ball	Amaliy test sinovlari		6,4 - 5,5 ball	5,4 - 4,5 ball	4,4 - 3,5 ball
	1	Gandbol Darvozaning 4 ta burchaklariga 9 metrdan to'p otish	11-12	9-10	4-8
	2	100 m O'g'il bolalarga	11-11,9	12-12,6	12,7-13.0
		Qiz bolalarga	13,5-14,0	14,2-15,0	15,2-16,2
	3	Gandbol O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarning xujum va ximoyadagi individual taktik xarakatlarini o'zlashtirish darajasi	alo	yaxshi	qoniqarli

2 - JN 19,4 ball			6,4 - 5,5 ball	5,4 - 4,5 ball	4,4 - 3,5 ball
	1	Granata otish O'g'il bolalarga	45.00-44.00	43.00-41.00	40.00-38.00
		Qiz bolalarga	35.00-39.00	30.00-27.00	26.00-22.00
	2	9 m jarima chizig'idan sakrab to'siq ustidan darvozaning yuqori burchaklariga to'p otish	6-8	4-5	2-3
	3	O'quv mashg'ulot o'yinida gandbolchilarni to'pni ilish, uzatish, yerga urib olib yurishni o'zlashtirish darajasini aniqlash	alo	yaxshi	qoniqarli

FOYDALANILGAN ASOSIY DARSLIK VA O'QUV QO'LLANMALAR RO'YXATI

Rahbariy adabiyotlar ro'yxati

1. O'zbekiston Respublikasining "Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida" qonuni. (yangi tahriri). Toshkent sh., 2015 yil 4 sentyabr, O'RQ-394-son.
2. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining «Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida» 2017 yil 3-iyundagi PQ-3031-son qarori.

Asosiy adabiyotlar va o'quv qo'llanmalar

1. Ayropetyans L.R. "Voleybol" Uchebnik. T, UzGosIFK 2006 g.
2. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Pavlov SH., Abduraxmanov F., Akromov J. "Gandbol" darslik. T, O'zDJTI 2005 y.
4. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y.
5. "Handball" History and stories Dr. Hassan Moustafa 2013
6. "Handball" Training. Werner Grage 2012
7. Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, T. 2008 y.
8. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Raxmanova M.M. "Gandbol"- o'quv qo'llanma, 2010 y.
9. Pavlov Sh.K, Azizava R.I, Gandbol – BO'SMlar uchun dastur 2009 y.
10. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Podgotovka gandbolistov – UzGIFK T.: 2006y, 299s.
11. Pavlov Sh.K, Abduraxmanov F.A, Akramov J.A, Gandbol: JTI uchun darslik, 2005 y.

Qo'shimcha adabiyotlar

1. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
2. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma "CHO'lpon" nashriyoti Toshkent 2011 y.
3. Abduraxmanov F.A, Lemeshkov V.A, Liviskiy A.N, Pavlov Sh.K, Yaroskiy Ya.I "Podgotovka gandbolistov" Toshkent – 1992. iz. Otd. UzGIFK.
4. Pavlov Sh.K, Abdalimov O.H, Mathalikov I.I. "Gandbol" (musobaqa qoidalari, ularni tashkil etish va o'tkazish tizimi) T; 2015 y.
5. Shestakov M.P, Shestakov I.G, Gandbol:. Takticheskaya podgotovka, SAP, 2001g.
6. Abdalimov O.X., Isroilov R.I. "Gandbolchilarni musobaqa faoliyatiga tayyorlash" uslubiy qo'llanma 2015 yil.
7. Shelyagina I.N., Abduraxmanov F.A., Pavlov SH.K. Gandbolchi talablarning o'quv ilmiy tekshirish ishlari. T. O'zDJTI 2000
8. Pavlov Sh.K. Yusupoza Z.E. "Yosh gandbolchilarni tezkor-kuch sifatlarini samaradorligini oshirish texnologiyasi" uslubiy qo'llanma 2015 yil.

Elektron ta'lim resurslari

1. www.tdpu.uz
2. www.pedagog.uz

3. www.ziyonet.uz
4. www.edu.uz
5. tdpu.INTRANET.uz