

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIV VA O`RTA MAXSUS TA`LIM VAZIRLIGI**  
**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**  
**JISMONIY MADANIYAT FAQO`LTETI**  
**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedresi**

**«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»**

“jismaniy madaniyat nazariyasi va  
metodikasi” kafedresi mudiri

\_\_\_\_\_ I.A. Daminov

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 yil

**Mavzu:** “11-12 yoshli gandbolchilarda o`yin texnikasini o`rgatish usullari”

## **BITIRUV MALAKAVIY ISHI**

**BAJARDI:** 5112000-jismaniy madaniyat  
ta`lim yo`nalishi bitiruv kursi talabasi:  
Boltayeva Mehriniso Baxtiyor  
qizi \_\_\_\_\_

**ILMIY RAHBAR:**

S.I. Ataqo`lov \_\_\_\_\_

**TAQRIZCHI:**

YA. M. Abdullev \_\_\_\_\_

Bitiruv malakaviy ishi kafedrada dastlabki himoyadan o`tdi.

“ \_\_\_\_\_ ” sonli bayonnomasi “ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 201\_\_ yil.

**TERMIZ- 2018 y.**

## MUNDARIJA

<b>KIRISH.....</b>	<b>3</b>
<b>I.BOB. ADABIYYOTLAR TAHLILI</b>	<b>7</b>
1.1. Turli yoshlarga qarab gandbol o`yiniga o`rgatish .....	7
1.2. Umumiy o`rta ta`lim maktablarida gandbolni o`rgatish xususiyatlari.....	15
<b>II.BOB BITIRUV MALAKAVY ISHINING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI.....</b>	<b>21</b>
2.1. Bitiruv malakaviy ishning vazifalari. ....	21
2.2. Bitiruv malakaviy ishining metodlari.....	21
2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili.....	21
<b>III.BOB GANDBOL O`YIN TEXNIKASIGA O`RGATISH USULLARI..</b>	<b>23</b>
3.1. O`rgatish usullari.....	23
3.2. Hujum. O`yin texnikasini o`rgatish.....	28
3.3. Himoya o`yin texnikasini o`rgatish.....	37
3.4. Darvozabon o`yin texnikasini o`rgatish.....	42
<b>XULOSA VA TAKLIFLAR.....</b>	<b>50</b>
<b>AMALIY TAVSIYALAR.....</b>	<b>51</b>
<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....</b>	<b>52</b>

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O`quvchilar va talabalarni jismoniy tarbiyalashning zamonaviy shakllari hamda usullarini, jinsi va yoshiga qarab ularga sport ko`nikmalarini singdirishning ilmiy asoslangan tizimlarini ishlab chiqishni hamda joriy etishga ko`maklashishni tashkil etadi.

So`nggi yillarda mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportni yuqori ko`rsatkichlarga erishilishiga katta e`tibor berilmoqda. Shaharlarda, qishloq joylarida sport inshootlari barpo etilmoqda, turli turdagi musobaqalar o`tkazilmoqda. Kundan kunga sport bilan shug`ullanuvchilar soni ortib bormoqda.

O`zbekistonda sog`lom avlodni kamol toptirish, ta`lim-tarbiya berishning muvaffaqiyatli amalga oshirilishi, jamiyatning rivojlanishida muhim ijtimoiy-iqtisodiy va siyosiy vazifalardan biri bo`lib xizmat qilmoqda. O`zbekistonning buyuk kelajagini ta`minlash maqsadida aholini tinchligi, yurt boyligi, ayniqsa iqtisodiyot, ijtimoiy madaniyat, ta`lim-tarbiya jarayonlarida tub islohotlar o`tkazilmoqda. Ularning samarali “Ta`lim to`g`risida”, “Kadrlar tayyorlash Milliy Dasturi”, “Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida”gi Qonun va Qarorlarida o`z ifodasini topgan.

V-IX sinflar uchun tuzilgan jismoniy tarbiya dasturi O`zbekiston Respublikasining “Ta`lim to`g`risida”gi Qonuni va “Kadrlar tayyorlash milliy Dasturi”ni hayotga joriy etish maqsadida ishlab chiqilgan “Umumiy o`rta ta`lim maktablari uchun jismoniy tarbiyadan davlat ta`lim standarti” asosida tuzilgan. Bugungi kun sport amaliyotida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash muammosi o`quv-trenirovka jarayoniga yangicha, ilmiy asoslangan pedagogik texnologiyalarni joriy etish zaruriyatini tug`dirmoqda. Bu borada zamonaviy gandbol ham o`ziga xos xususiyatga ega bo`lib, jahon birinchiligida kuzatilayotgan o`zaro raqobatlar keskinlashuvini yanada kuchaytirmoqda. Aynan ushbu vaziyat yuksak mahoratli basketbolchilarni tayyorlash jarayoniga dastlabki o`rgatish

---

<sup>1</sup> «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi O`zbekiston Respublikasi qonuni 10-modda 2015 y. 5-sentabr yangi tahriri.

<sup>2</sup> «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi O`zbekiston Respublikasi qonuniga o`zgartish va qo`shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4- sentabr. O`RQ-394-son

bosqichidan boshlab jiddiy e`tibor qaratishni taqazo etadi. Yosh gandbolchini mahorat cho`qqisiga olib chiqish mas`uliyati tanlovdan boshlab uzoq muddatli tayyorgarlik jarayoni davomida har bir hatto eng odiiy masalalarga ham jiddiy munosabatda bo`lishga undaydi. Gandbol bo`yicha faoliyat ko`rsatayotgan sport to`garaklari, BO`SMlar va boshqa sport shu`balarida aksariyat yosh trenerlar asosiy diqqat-e`tiborini bolalarni to`p bilan “ishlash”iga urg`u beradilaru, lekin oddiy harakat malakalari ikkinchi malakaga tushib qoladi. Masalan, turli holatlardan keskin yurish-yugurish, to`xtash, burilish, egilish, sirpanish, siljish, xatlash va hokazo malakalarni o`z holicha shakllanishiga ustunlik beradilar. Boshqacha qilib aytganda, trenerlar bu malakalarni tezlik bilan ijro etishni talab qiladilar, ammo astoydil va atroflicha ularni to`psiz va to`p bilan bajarishga o`rgatmaydilar. Qayd qilayotgan harakat malakalari gandbolchi uchun eng zarur jismoniy sifatlar tarkibiga kiradi. Binobarin, shu malakalarni o`yin davomida katta kuch va tezlikda e`chillik bilan uzoq muddat davomida samarali ijro etilishi musobaqa taqdirini ijobiy hal qilish imkonini beradi.

Gandbol tarixidan ma`lumki, o`z vaqtida o`zbek gandbolchilari V Vasilev F Abduraxmanov , T Suslina va boshqa qator sportchilarimiz nafaqat sobiq Ittifoqda, balki jahon muxlislarini ham lol qoldirib kelishgan. Hozirgi kunda mamlakatimizda gandbolni mavqei anchagina tushib ketgan. Vaholangki, so`nggi yillarda mustaqillik tufayli gandbolni yuksak dovonlarga ko`tarilishi uchun barcha moddiy va huquqiy imkoniyatlar mavjuddir. Buning uchun gandbol bilan dastlabki o`rgatish bosqichidan boshlab “katta” gandbolgacha professional munosabatni o`rgatish kerak. O`quv-trenirovka mashg`ulotlarini ilmiy asosda tashkil qilish lozim. Bu borada ayniqsa bolalarni jismoniy tayyorgarligiga jiddiy e`tibor qaratish maqsadga muvofiq.<sup>3</sup>

O`zbekiston Respublikasining “Ta`lim to`g`risida”gi Qonuni va “Kadrlar tayyorlash Milliy dasturi”da inson omiliga, ta`lim, tarbiyaviy jarayonning barcha soxalarini takomillashtirishga aloxida e`tibor berilgan.

---

<sup>3</sup> Акрамов Ж А Гандбол УзДЖТИ учун дарслик Т-2008.

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

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

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

Gandbol o`yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy ukuv yurtlarida keng qo`llanilmokda. <sup>4</sup>Gandbol musobakalari 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.

**Bitiruv malakaviy ishining maqsadi** – zamonaviy uslublardan foydalangan holda o`quvchi-yoshlarni o`yin texnikasiga o`rgatish samaradorligini oshirish. Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Yosh qo`l to`pichilarni o`yin texnikasini

---

<sup>4</sup> Честаков Л А Гандбол ўйин тактикаси Москва ФиС 2002й

rivojlantirishda xarakatli o`yinlardan foydalanish ancha samaraliroq ekanligi aniqlandi.

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

**Bitiruv malakaviy ishining metodologik asosini** Uzbekiston Respublikasi «Ta`lim tugrisida»gi Qonun hamda Kadrlar tayyorlash bo`yicha Milliy Dasturning asosiy tamoyil va yondashuvlari, ta`lim soxasini rivojlantirishga oid boshqa davlat xujjatlari, sharq va g`arb mutafakkirlarlarining falsafiy va pedagogik ta`limotlari, zamonaviy pedagogik va uslubiy kontseptsiyalar tashkil qiladi.

**Bitiruv malakaviy ishining metodlari:** Adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suhbat, sistemali yondoshish.

## I.BOB. ADABIYOTLAR TAHLILI

### 1.1. Turli yoshlarga qarab gandbol o`yiniga o`rgatish

Malakali sportchilarni tayyorlashda jismoniy sifatlarning o`rni, jumladan ularni texnik-taktik mahoratini shakllanishida hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi azaldan isbot qilingan

Shu bilan bir qatorda harakatni turi, yo`nalishi va qanday maqsadga qaratilganligiga (kasb, ro`zg`or ishi, sport, harbiy faoliyat va h.k.) qarab, har bir jismoniy sifadni shu harakat ijrosidagi o`rni turlicha bo`ladi<sup>5</sup>. Shunday bo`lsada, turli kasb faoliyatlarida yoki sport turlarida shu jismoniy sifatlarning integral ahamiyati o`ziga xos ulushga ega bo`ladi. Ammo qanday bo`lmasin, ko`pgina tadqiqotlarning fikricha, barcha harakat faoliyatida ayrim jismoniy sifatlarning ustuvorligi darhol ko`zga tashlanadi.

Ma`lumki, inson harakati qanday mazmunda yoki qanday yo`nalishda ijro etilmasin, uni pirovard unumdorligi tezlik-kuch sifatlariga bog`liqdir. Tezlik-kuch muayyan harakat faoliyatini qisqa muddatda ijro etilishidir. Kuch – tashqi qarshilikni yengish yoki mushaklar qisqarishi evaziga ish bajarish qobiliyatini anglatadi. Lekin inson o`z hayot faoliyati davomida qanday maqsadda harakat qilmasin, tezlik va kuch sifatlari alohida namoyon bo`lmaydi. Shuning uchun bu sifatlarni birikkan holda tezlik-kuch sifatlari deb nomlanadi.<sup>6</sup>

Tezlik sifatini rivojlantirishga ustunlik berilsa, kuch ham rivojlanadi va aksincha, kuchni rivojlantirishga urg`u berilsa, tezlik sifati ham shakllanadi

Sport o`yinlari va yakkako`rash sport turlarida aksariyat vaziyatlarda ijro etiladigan harakatlar “portlovchi” kuch asosida amalga oshiriladi. Boshqacha qilib aytganda qisqa muddat ichida bajarilishi zarur bo`lgan texnik-taktik malakalar samaradorligi shu malakalarni qanchalik tez va kuchli ijro etilishiga bog`liq.

---

<sup>5</sup> Честаков Л А Гандбол ўйин тактикаси Москва ФиС 2002й

<sup>6</sup> Павлов Ш К Абдурахманов Ф А Гандбол дарслик 2010й.

Tezkorlik sifati turli mustaqil harakat reaksiyalardan iborat. Harakat reaksiyalari hayotda, jumladan sport yoki kasb faoliyatlarida muhim rol o`ynovchi sifatlarga tarkibiga kirib, oddiy va murakkab ko`rinishdagi reaksiyalarga bo`linadi. Oddiy harakat reaksiyasi – bu biror-bir oldindan ma`lum signalga javob berishdan iborat.

Masalan, 100 m ga yuguruvchi start signaliga (sport to`pponchasidan o`q otish ovozigina) tez harakat bilan javob berish yoki har xil rangdagi lampochkalar yonishiga oddiy harakat reaksiyasi bilan javob berishdan iborat. Bu oddiy harakat reaksiyasini muntazam mashq qildirish natijasidagi tezlik, boshqa harakat reaksiyalariga (murakkab reaksiyasi) ham kuchayadi. Lekin, shakllanib borayotgan murakkab reaksiya oddiy reaksiya tezligini oshirmaydi, ya`ni aksincha ko`chish ro`y bermaydi.

Oddiy reaksiya turli mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda qaytarish uslubi, vaqtni his qilish metodi, har xil rang yoki tovushlarga tez harakat bilan javob berish uslublaridan foydalaniladi.

Murakkab reaksiyalar – harakatlanayotgan ob`ektga nisbatan javob berish yoki har xil signallar (rag, tovush, harflar va h.k.) ichidan kerakligini farqlab, tanlab olib harakat bilan reaksiya qilish ko`rinishlarida bo`lishi mumkin. Masalan, yo`naltirilgan to`pni kuzatib, kerak paytida tez reaksiya bilan javob berish. Murakkab reaksiyalar murakkablashtirilgan mashqlar yordamida shakllantiriladi. Bunda turli murakkab signallarga javob berish, harakatlanayotgan ob`ektga kerak paytida javob berish, muayyan signalni tanlab javob berish mashqlarini qaytarish, qismlarga bo`lib ijro etish, o`yin va musobaqa uslublaridan foydalaniladi.

Signallarning berish sharti, vaqti va vaziyatlarini murakkablashtirish uslubi ham murakkab reaksiyani shakllantiradi.

Harakat reaksiyasi fiziologik jihatdan quyidagi bir-biriga bog`liq jarayonlarni o`z ichiga oladi.

1. Retseptorlar (analizatorlra) yordamida signalni his qilish;
2. Retseptor orqali afferent nerv tolalari orqali qo`zg`alish impulsini MNSga yetkazish;

3. MNSda signal mohiyatini tahlil qilish va kerakli qaror qabul qilish;

4. Qabul qilingan qarorni (javobni) efferent nerv tillari orqali mushaklarga yetkazish;

5. Mushaklarning qo`zg`alishi va kerakli harakat bilan reaksiya berish.

Signalni his qilishdan boshlab, to mushaklarni harakatga kelgan vaqtgacha bo`lgan davr patent davri deb ataladi. Bu davr sport bilan shug`ullanmaydiganlarda 0,2-0,3 sek ga teng, shug`ullanadiganlarda 0,1-0,2 sek ni tashkil etadi

Kuch statik va dinamik kuch turlariga bo`linadi. Statik kuch o`z navbatida qarshilikni (masalan, og`irlikni) “enguvchi”, bir holatda “ushlab” turuvchi va “engiluvchi” kuchlarga bo`linadi.

Dinamik kuch – o`zgaruvchan, ya`ni turli sharoitda bajariladigan kuch va amortizatsion kuchga bo`linadi. Dinamik kuch – turli yo`nalish, tezlik va vaziyatlarda harakatlarda namoyon bo`ladi. Yuqori tezlikda bajariladigan kuch “portlovchi” kuch deb ham ataladi.

Ushbu kuch turlarini rivojlantirishda quyidagi uslublar qo`llaniladi:

1. Qaytarish (imkoni boircha);
2. Maksimal kuchlanish;
3. Dinamik kuchlanish.

Qaytarish uslubi – bu uncha katta bo`lmagan og`irlikni charchaguncha qayta-qayta ko`tarish.

Maksimal kuchlanish – bu katta og`irlikni ko`tarish.

Dinamik kuchlanish – katta bo`lmagan og`irliklarni maksimal tezlikda ko`tarish yoki shunga o`xshash mashqlarni katta tezlikda bajarishdir.

Kuchni o`shish darajasi muvofiq mashqlarni muntazam bajarish natijasida ro`y beradigan mushak tolalarning yo`g`onlashuvi, ularning qisqarish (taranglashish) va bo`shash imkoniyatlarining taraqqiy etishi, elastikligi va boshqa omillarga bog`liq.

Malakali sportchilarni tayyorlashda va ularning sport mahoratini shakllantirishda tezlik-kuch sifatlarining ahamiyati beqiyosdir

Aynan shu jihatdan muayyan sport turlari nazariyasi va uslubiyati masalalarini ilmiy asoslashga intilgan ko`pgina tadqiqotchi olimlar o`z ijodlarini

sport mahoratining asosi bo`lishi jismoniy sifatlarni rivojlantirish muammolariga bag`ishlagan. Jumladan, sport o`yinlari turlarida yuqori malakali sportchilarni tayyorlash jismoniy sifatlarning rivojlanganligi darajasiga to`g`ridan-to`g`ri bog`liq<sup>7</sup>. Lekin, ular ushbu masalaga yangicha yondoshib, jismoniy sifatlarni va texnik-taktik mahoratni birgalikda shakllantirish samaradorligi qo`llaniladigan trenirovka va musobaqa mashqlarining mazmuni, hajmi, shiddati hamda yo`nalishiga uzviy bog`liq ekanligiga e`tibor qaratishgan. Masalan, trenirovka mashg`ulotlarida qo`llaniladigan barcha mashqlarni 4 ta guruhga ajratish maqsadga muvofiqligi ta`kidlangan.

1-guruh – mashqlar musobaqa qoidalari doirasida qo`llaniladi;

2-guruh – musobaqa qoidalariga amal qilinmaydi.

3-guruh – mashqlarda muayyan nishonga (darvoza, basketbol savati, basketbol to`ri ustidan maydonga) zarba berilmaydi.

4-guruh – mashqlarni texnik malakalarni yakka tartibda raqib qarshiligisiz va raqib qarshiligi ostida bajariladi.

Bundan tashqari mazkur tadqiqotchilar barcha mashqlarni yo`nalishi, murakkabligi va ixtisoslashganligi bo`yicha ajratib qo`llash zarurligiga urg`u berishgan.

<sup>8</sup>Tezlik-kuch sifatlarini rivojlantirishga oid mashqlarni futbolchilar tayyorlash jarayonining turli bosqichlarida o`ziga xos ravishda taqsimlash va qo`llash kerakligi haqida so`z yuriltadilar.

Ularning fikricha, tayyorgarlik davrining umumiy jismoniy tayyorgarlik bosqichida tezlik-kuch sifatlarini alohida rivojlantiruvchi sof standart mashqlarni qo`llash ma`qul. Maxsus va musobaqa oldi bosqichlarda barcha mashqlar mazmuni ixtisoslik yo`nalishiga aylantirilishi lozim (to`psiz va to`p bilan yakka, guruh va jamoa bo`lib mashqlar bajarish). Mashqlar mazmuni va nisbatini qayd etilgan tartibda rejalashtirilishi va qo`llash futbolchilar mahoratini samarali shakllanishiga olib kelishi isbotlangan.

---

<sup>7</sup> L.R.Ayrapetyans, M.A.Godik

<sup>8</sup> V.B.Pagiev, A.I.Tolibjonov, G.M.Sergeevlar

Jismoniy sifatlarni dastlabki o`rgatish bosqichidanoq samarali rivojlantirish basketbol malakalarini unumli o`zlashtirishda hal qiluvchi ahamiyatga ega ekanligi qayd etilgan

Ushbu tadqiqotchi olimlarning aksariyat qismi gandbolchilarning sport mahoratini shakllanishida tezlik-kuch sifatlari ustuvor omillardan biri deb e`tirof etishgan. Bir qancha olimlar iste`dodli gandbolchilarni tayyorlashda mahsus jismoniy sifatlarga alohida e`tibor qaratish zarurligini ta`kidlab, bunda o`yin xususiyatiga mos bo`lgan tezlik-kuch sifatlarini birinchi o`ringa qo`yishadi. Shu sifatlar bilan bir qatorda chidamkorlik, ayniqsa tezlik – kuch chidamkorligiga katta, ahamiyat berish texnik mahoratni tez sur`atlar bilan shakllanishiga imkon yaratadi.<sup>9</sup>

<sup>10</sup>Yuqori malakali gandbolchilarda jismoniy tayyorgarlik jarayonini o`rganish natijasida shu sport turiga xos 4 ta tezkorlik ko`rsatgichlarini tarbiyalashga etibor qaratish zarurligini etirof etdi. Chunonchi, ularning fikriga gandbol o`yinida tezkorlikning oddiy xarakterli reaksiyasi, murakkab reaksiyasi, joydan qo`zg`olish reaksiyasi va joydan turib 30 m ga yugurish reaksiyasi muhim rol o`ynar ekan. Turli sport turlarida sport mahoratini shakllantirish jarayoni to`g`ridan-to`g`ri jismoniy sifatlarni, jumladan yoshlikdan boshlab, (7–14 yosh) tezlik-kuch sifatlarini qo`shib rivojlantirish samaradorligiga bog`liq Yana boshqa bir guruh olimlarning hulosasiga ko`ra, maxsus jismoniy tayyorgarlik malakali sportchilar tayyorlash jarayonining eng dolzarb muammolaridan biri bo`lib, yuksak natijalarga erishishda shu sifatlarning o`rni beqiyosdir

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

---

<sup>9</sup> Керимов Ф.А. Спорт сохасидаги илмий тадқиқотлар. Т.: Zar Qalam, 2004 у.

<sup>10</sup> Честаков Л А Гандбол ўйин тактикаси Москва Фис 2002 й.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gandbol bo`yicha o`quv guruhlari tashkil etish va bolalarning sportdagi natijalarini oldindan aytib berishda testlar o`tkazish usuli va o`yinga tayyorgarlikni tahlil qilish asos qilib olinadi. Bunda pedagogik mahorat va shug`ullanuvchilar sog`ligi to`g`risidagi ma`lumotlarni ham e`tiborga olish lozim<sup>11</sup>.

---

<sup>11</sup> Честаков Л А Гандбол ўйин тактикаси Москва ФиС 2002й

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

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

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

1,5-2 yil mobaynida to`g`ri tashkil etilgan o`quv-mashg`ulotlari orqali gandbolchining o`yin faoliyati uchun kerak bo`lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida bilinadi, shundan so`ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg`ulotlari bo`yicha o`quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo`yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

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

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

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

## **1.2. Umumiy o`rta ta`lim maktablarida gandbolni o`rgatish xususiyatlari**

Gandbol darslari boshqa jismoniy tarbiya darslari singari asosiy mashg`ulot shakli hisoblanadi. Darsda shug`ullanuvchilar faoliyati o`qituvchi-murabbiy tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qo`lay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport tugragidagi (seksiya) mashg`ulotlar ham dars shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol darslarining umumiy ukuv-tarbiyaviy maqsadlari ma`lum bir davr (ukuv yili, chorak, trenirovka boskichi va xokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniklashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir darsning didaktik jihatdan tug`ri tuzilganligi bilan aniklanadi.

Ukuv darsi albatta talim vazifalarini nazarda tutishi lozim. Bunga bilim, kunikma va malakalarni egallash bo`yicha materiallarni muntazam tushuntirib borish, turli xil mashqlar majmuidan foydalanish, jismoniy hamda ruhiy yuklamalarni tug`ri meyorlash orkali erishiladi.

Gandbol darslarining tarbiyaviy va sog`lomlashtirish vazifalari umumiy ukuv-tarbiyaviy ishlar rejasi bilan belgilanadi. Bu shaxs fe`l atvorining asosiy kirralari, jismoniy qobiliyatlarini tarbiyalash, sog`likni mustahkamlash hisoblanadi, lekin fakat o`quvchi shaxsiga hamda uning organizmi funktsiyalariga muntazam tasir kursatish bilangina ularni amalga oshirish mumkin buladi. Bu vazifalar bir nechta darslar oldidan quyiladi, alohida mashg`ulotda esa ular imkon kadar aniklashtiriladi.

Darsni pedagogik jihatdan tug`ri va bilimdonlik bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, dars vaktidan okilona foydalanishdir. Darsni muvaffakiyatli utkazishning eng muhim sharti-bu darsning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qiismlarida o`quvchilarning ish qobiliyatlarini o`zgartirishdir. Bu o`qituvchidan darsning tuzilishini tug`ri ishlab chikishni talab qiladi. Darsda bir nechta mustakil bulimlar

bo`lishi mumkin. Masalan, dars bir butun o`yin mashg`uloti (yoki o`yin) sifatida o`tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: tug`riga uzatilgan qo`l bilan to`pni ilib olish hamda oshirishni o`rganish, yikilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga karatilgan mashqlarni o`rgatish va h.k. Bunday darsni tug`ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantikan tug`ri tartibda hal etish, shug`ullanuvchilarning kabul qilish imkoniyatlari bilan muvofikligiga erishishdan iborat. Bunda shug`ullanuvchilar ish qobiliyatining o`zgarish fazalari eng makbul me`yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol darslarini tashkil qilish mashg`ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu echinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining darsga yaxshi holda tayyorlab quyilganligi, navbatchilarning uz vazifalarini tulik bajarishlari, sinfning ukuv maydonchasiga chikishdan oldin uz vaktida saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda dars oldida turgan musobakalar (harakatli o`yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o`yinlari, alohida guruhlar, zvenolar urtasida estafetalar) tug`risida eslatma berish.

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

**Darsning tayyorgarlik qismida** alohida talim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o`rgatish , buyruklarni anik bajarish, tug`ri kad-komatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bulib, juft bulib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig`i, jamoa sardori tomonidan), o`quvchilarni kuzdan kechirish, nazariy ma`lumotlarni xabar qilish va h.k. Birok darslar bir kolipda bulmasligi lozim: masalan, dikkatga karatilgan mashqlarni fakat o`quvchilar jiddiy shug`ullanishga hali tayyor bulmagan paytlarida berish zarur.

Darsdagi birinchi harakatlar o`z yuklamasiga ko`ra engil bo`lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik ko`rish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (tug`riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orka bilan), sakrashlar, umumiy

rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi darslarda egallangan boshqa harakatlar. Darsning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo'yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o'xshash bulgan mashqlar bilan yakunlanadi.

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

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

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

**Darsning yakunlovchi qismi** organizm ish faolligining pasayishini ta'minlaydi. Bu erga quyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig'ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. Dars unga yakun yasash va ba'zan uy vazifasini tushuntirish bilan tugallanadi. Ba'zi o'quvchilar kushimcha vazifalar olishga muhtoj buladilar (ayniksa, turli xil musobakalar va o'yinlarda ishtirok etayotgan paytlarida). Agar o'qituvchi-murabbiynavbatdagi darslar, kuzda tutilayotgan mashqlar, musobaka turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bulgan kizikish yanada

ortadi. Kuch mashqlari: qo'llarni bukib-yozish (marta), burchak holatida turish (sek), to'pni otish hamda muvozanatga doir murakkab mashqlarni bajarishga tayyorlanishga katta ahamiyat berish lozim. Uy vazifalarining bajarilishi gandbol darslari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining darsga puxta tayyorgarlik ko'rishi dars vaktidan tulakonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U quyidagilarni uz ichiga oladi: vazifalarni anik taksimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning uzlashtirishini tahlil qilish, dars rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

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

Guruhlar (bulinmalar, jamoalar) bo'yicha ishlash materialni tabakalash zarur bulgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bulmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yullash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi uzlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chukur egallash paytida yoki kolok o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaktida utkaziladi.

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

Aylanma trenirovkada, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo'llaniladi. Bu mashqlar kompleksi hamma gavda qiismlari hamda mushak

guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma`lum bir miqdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq elka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2ta-oyok mushaklari uchun; 2ta-organizmga umumiy tasir kursatish uchun, shuningdek egiluvchanlik, chakkonlik, harakat muvozanatini rivojlantirish.

Har bir mashq uchun oldindan joy tayyorlanadi. U “stantsiya” deb ataladi. SHug`ullanuvchilar bir vaktning uzida 3-6 kishidan iborat guruh bulib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bulib, umumiy signal bo`yicha guruhlar aylana buylab joylari bilan almashadilar va boshqa stantsiya mashqlarini bajarishga kirishadilar.

Mashqlarni me`yorlash (har bir stantsiyada va umuman) kat`iy ravishda nazorat kilinadi. Avval aylanma trenirovkaga kiritilgan mashqlarning o`quvchilar tomonidan oxirigacha takrorlash imkoniyatlari (30 sek. ichida) aniklanadi, sungra har bir stantsiya uchun me`yorlash 30 sek ichida sunggi sur`atgacha bajarilgan takrorlar sonining uchdan bir qismi yoki kupi bilan yarmisi hisobidan keltirib chikariladi. 1-2 oydan sung yangi nazorat testini utkazish hamda yangi individual kursatkichlarga muvofik holda aylanma trenirovka hajmini o`zgartirish maqsadga muvofikdir.

Gandbol bo`yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varaqalarini (sportchi kundaligiga o`xshash) yuritish foydalidir. Bu erda o`quvchilar o`zlarining dastlabki natijalari, mashqlardan oldin va keyingi tomir urish kursatkichlari, trenirovka yuklamalari kattaliklari, uz yutuklarining usishini yozib boradilar. Bunday nazorat ularning sa`y-harakatlarini faollashtiradi va boshqa sinf, maktab o`quvchilarining mashg`ulotlariga bulgan kizikishlarini oshiradi.

Bunday trenirovkaning bitta aylanasi 5-6 min. ni egallaydi. Darsda “aylana” 2-3 martagacha (tegishli tarzda mashqlanganlikka ega bulganda) takrorlanishi mumkin. Mashqlarni bajarish xususiyatlari (ularning shiddati, davomiyligi, har bir stantsiyadagi va aylanadagi urinishlar soni) ikki xil bo`lishi mumkin: uzok va uzluksiz, stantsiyalar orasida almashishlar yugurib, tez sur`atda bajarilsa, aylanalar

orasida dam olish esa kup bulmasa, yoki oralikli – har bir stantsiya va aylanadan sung tegishli tiklanish davri keladi.

Aylanma trenirovkada gandbol bo`yicha material asta-sekin uzlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o`quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o`yinchining maxsus kunikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida stantsiyalarda bunday mashqlar quyidagilar bo`lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur`atda to`p oshirishni kup marta takrorlash, sherigiga to`p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), himoyachining kvadrat buylab harakatlanishlari, oldinga chikib olib hujum qilishda to`pni kup marta kabul kilib olish, uzok masofaga to`p oshirish, darvozaga kiyin zarbalarni berish (yikilib, blok ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, engil tuldirma to`plarni oshirish (0,8kg), 2,3,4,5 kg.li tuldirma to`plarni belgilangan usulda oshirish, tusiklar orasidan ilon izi shaklida to`pni olib yurish va nishonga karata otish, “yarim shpagatlar”, siltanishlar hamda yiqilishlar, akrobatika mashqlari (darvozabonlar uchun) va h.k.

Darslarni nafakat zallarda, balki ochik havoda – gandbol uchun muljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochik o`yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (urmonlar, bog`, daryo buyida va boshk.) ham utkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda utkaziladigan darslar o`quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chinikishiga ijobiy ta`sir kursatadi hamda gandbolning asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

## **II.BOB.BITIRUV MALAKAVY ISHINING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI**

### **2.1. Bitiruv malakaviy ishning vazifalari:**

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

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

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

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

G) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo`li bilan o`yin tajribasini egallash;

D) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o`zaro ta`sirini yaxshilash.

### **2.2. Bitiruv malakaviy ishining metodlari:**

Adabiyotlarni tahlil qilish, kuzatish, suxbat, eksperiment, trenirovka mashg`ulotlari xujjatlarini o`rganish, sportchilar ijodiy faoliyati natijalarini o`rganish, sistemali yondoshish.

### **2.3. Ilmiy adabiyotlar tahlili**

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umumta`lim maktablaridagi gandbol bo`yicha kuni uzaytirilgan va o`quv mashg`ulotlari chuqur

o`zlashtiriladigan maxsus sinflar katta rol o`ynaydi. Bunda bolalar gandbolga mehr qo`yadilar va gandbol o`ynash sirlarini urganadilar.

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

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

### **III.BOB. GANDBOL O`YIN TEXNIKASIGA O`RGATISH USULLARI**

#### **3.1. O`rgatish usullari**

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

#### **O`qitish usullari**

<b>So`zdan foydalanish usullari</b>	<b>Ko`rgazmali qabul qilish usullari</b>	<b>Amaliy usullar</b>	
Hikoya, ta`rif, suhbat, tushuntirish, tahlil qilish, ko`rsatma berish.	Plakatlar, kinogrammalar, video yozuvlarni ko`rsatish, namoyish qilish	Qat`iy tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. Qismlarga bo`lib o`rganish. Butunligicha kombinatsiyani o`rganish.	Qisman tartiblashtirilgan mashqlar uslublari. O`yin, musobaqada 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`otadi.

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

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

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

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

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

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

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 trenirovasining maxsus tamoyillari, shug`ullanuvchi-larning yosh xususiyatlari, ularning malakasi, jinsi va tayyorgarlik darajasiga qat`iy muvofiq bo`lishi shart.

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

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

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

2. Taktik tayyorgarlik negizida texnik usullarni takomillashtirishga e`tibor beriladi.

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

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

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

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

Gandbolmashg`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.

Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

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

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

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

G) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo`li bilan o`yin tajribasini egallash;

D) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o`zaro ta`siri yaxshilash.

11-12 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro`y berishining yakka sur`atlari shunga olib keladiki, pasportdan ko`rastilagn yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko`rsatkichlari bo`yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo`yiga ko`ra qizlardan o`rta hisobda 10 smga biland bo`ladi, vazni ko`ra – 5 kg ga, o`pkaning hayotiy sig`imiga ko`ra 1000 kubga ko`proq bo`ladi. Qizlarning gavdasi bo`yiga o`sib boradi, umumiy og`irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko`proq yog` to`plana boradi.

Yigit va qizlarda fe`l atvori ham o`zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo`ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o`zini qo`lga ola bilmaydi. Shu bilan birga bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g`alabaga intilish, yorqin namayon bo`ladi.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo`naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchilik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga alohida e`tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo`llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o`rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o`yin faoliyatiga o`xshash tavsifga ega bo`lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo`ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo`lgan dam olish daqiqalariga ega bo`ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo`llash mumkin, lekin ularni imkon bo`lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko`chish va aks ta`sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko`p vosita va uslublar ishlatida, xususan:

A) usul va usullar bitiruv malakaviy ishsini aynan bir xil sharoitlarda ko`p marotaba takrorlab bajarish;

B) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo`lgan o`zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar Bitiruv malakaviy ishsini bajarish);

V) o`shaning o`zi, lekin sharoit keskin o`zgarib turadi;

G) ko`payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda va umuman butun jamoada o`zaro kelishib bajariladigan barcha taktik xarakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o`yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e`tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O`quv-mashg`ulot ishlarida jamoadagi funksiyalar bo`yicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo`g`inlar va jamolarning o`zaro kelishib harakat qilishiga katta e`tibor beriladi.

Mashg`ulotlarga ajratiladigan vaqt xaftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo`lib

bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo'llaniladi. Musobaqalar salmog'i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o'tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo'lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo'nalishga rioya etilishi shart.

### **3.2.Hujum. O'yin texnikasini o'rgatish**

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

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

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

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

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

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

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

### **To`pni egallash texnikasiga o`rgatish**

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

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

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

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

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

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

1. Qo`llarni oldinda tutib, bir qo`ldan ikkinchi qo`lga barmoqlar yordamida to`p uzatish.

2. Joyda turib yurgan va yugurgan holda bir qo`ldan ikkinchi qo`lga gavda atrofidan to`p uzatish.

3. To`pni bir va ikki qo`lda tutib har xil tomonlarga: oldinga, yonga hamla qilish.

4. Joyda turib, yurgan va yugurgan holatda to`pni uzatish va otishni «imitatsiya» qilish.

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

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

U yoki bu usuldagi to`p uzatishlarni o`rgatishda shug`ullanuvchilarga tushuntirilgandan so`ng, ular mashq-larni mustaqil bajarishga kirishadi. O`qituvchi shug`ul-lanuvchilarning 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`zlashti-rilgandan so`ng, darhol harakatda to`p uzatishga o`tmoq lozim. Avval bir o`yinchi to`p uzatishni joyida mashq qilsa, ikkinchisi harakatda bajaradi. SHundan so`ng har ikkala o`yinchi harakatda to`p uzatishni o`zlashtiradi.

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

Mashqlarni tashkil etishda har xil saflardan: qarama-qarshi qatorlardan, sherengalardan, aylanma-lardan, uch burchaklardan, kvadratlardan va hokazolardan foydalaniladi. Saflar tuzilishi shug`ullanuvchilar soni va beriladigan

mashqlar xususiyatiga bog'liq bo'ladi. SHug'ullanuvchilar mashqlarni avval bir joyda turib, so'ng har xil yo'nalishda harakatda bajaradi.

### **Namunaviy mashqlar**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

To`pni past sapchitib erga urib yurish, to`pni erga urib yurishga o`tilganda uni raqibdan pana qilish, bir qo`ldan ikkinchisiga orqadan o`tkazish, yuqori tezlikda

sur`atni va erdan sapchish balandligini o`zgartirish, burilishlar hamda orqa bilan harakat qilib to`pni erga urib yurishlar keyinroq o`rganiladi.

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

### **Namunaviy mashqlar**

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

### **To`pni otishga o`rgatish**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Yugurib kelib skameyka ustidan depsinib to`p otishni bajarish. Jarohatlardan saqlanish uchun tushish joyiga gimnastik to`shaklar solinadi.

2. Yugurib kelib erdan depsinib to`p otiladi va skameyka ustiga tushiladi. Bu gandbolchiga sakrashning eng baland nuqtasida tez to`p otish imkonini yaratadi.

3. Har xil balandlikdagi to`siqlar ustidan to`p otish otish texnikasini yaxshi o`zlashtirishga imkoniyat beradi.

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

- 1) to`g`ri yugurib kelib, har xil burchakdan to`p otish;
- 2) har xil masofada;
- 3) baravar ikki oyoqda va har xil oyoqlarda alohida depsinib;

- 4) sust, undan so`ng faol himoya qarshiligida;
- 5) o`yin mashqlarida;
- 6) o`yinda.

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

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

Malakani egallashda harakatlar dastlab qarshilik-siz bajarilishi lozim. Takomillashtirishda esa, albatta, muntazam himoyachilar qarshiligida bajarilsa maqsadga muvofiq bo`ladi.

### **Chalg`itishga o`rgatish**

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

Chalg`itishlarni takomillashtirish jarayonida o`yin vaziyatidan maqsadga muvofiq foydalana bilishga o`rgatish birinchi vazifa hisoblanadi. Buning uchun

himoyachi-larning har xil harakatlari namunalaridan iborat mashqlar va eng qulay qarshi usullar qo'llaniladi.

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

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

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

### **3.3.Himoya o'yin texnikasini o'rgatish**

Himoyada harakat o'rgatilayotganda, orqa bilan yurishga, yugurishga, yon tomon bilan qadamlab, har xil yo'nalishlarda qo'llar bilan to'sishning yoki to'pni olib qo'yishning «imitatsiya»larini bajarib yurishga ko'proq e'tibor beriladi. Darvozabon maydoni chizig'i bo'ylab yon tomon bilan qadamlab harakat qilishda

qadamlar yumshoq qo`yiladi, yuqoriga sakramaslik, oyoqlar tizzalarida to`g`rilanmasligi kerak. Orqa bilan harakat qilinganda, gavda orqaga engashmasdan to`g`ri turiladi, oyoqlar bukilib, katta qadam tashlanadi.

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

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

1. Himoyada turishning dastlabki holatida o`ngga, chapga, oldinga va orqaga yurish va yugurish.

2. Orqa bilan old tarafga mokisimon ilonizisimon harakatlarni bajarish.

3. Bir-biriga yuzma-yuz turgan holatda «quvlash-machoq» o`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 chiziq tashqarisida darvo-zaga yuzma-yuz bo`lib oralig`i 3-5 metrli masofada ikki qatorni tashkil qiladi.

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

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

1. Hujumchi himoyachiga yuzma-yuz turib, har xil holatda darvozaga to`p otishni bajaradi, himoyachi esa to`p yo`nalishini to`sish uchun harakat qiladi.

2. Avvaldan kelishilgan tomonga otish kuchini asta sekin ko`paytirib to`p otiladi, himoyachilar to`p yo`nalishini to`shish 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`shish.

5. Birin-ketin darvozaga otilgan bir necha to`pni to`shish.

6. Hujumchining yuqoridan darvozaga otgan to`pini ikki himoyachi bo`lib to`shish.

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

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

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

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

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

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

Shunday qilib, o`quv-trenirovka mashg`ulotlarida hamma sanab o`tilgan usullar turlicha birikkan holda, andozali shakllarda emas, balki sport tayyorgarligining muayyan talablarini hisobga olib, o`zgartirilgan shakllarda

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gandbolmashg`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.

Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

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

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

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

G) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo`li bilan o`yin tajribasini egallash;

D) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o`zaro ta`siri yaxshilash.

11-12 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro`y berishining yakka sur`atlari shunga olib keladiki, pasportdan ko`rastilagn yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko`rsatkichlari bo`yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo`yiga ko`ra qizlardan o`rta hisobda 10 smga biland bo`ladi, vazni ko`ra – 5 kg ga, o`pkaning hayotiy sig`imiga ko`ra 1000 kubga ko`proq bo`ladi. Qizlarning gavdasi bo`yiga o`sib boradi,

umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog` to`plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. Shu bilan birga bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namayon bo'ladi.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchillik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o`rin beriladi.

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

### **3.4.Darvozabon o`yin texnikasini o`rgatish**

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

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

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

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

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

### **Namuna mashqlari**

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

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

1. To'g'ri chiziqqa oyoq kaftining ichki tomonini qo'yib oldinga, orqaga va yon tomonlarga qadamlab harakat qilish.

2. Bo`sh oyoqning tizza va kaft qismini oldinga burib, joyida turgan holatda oyoqdan-oyoqqa sakrash.

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

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

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

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

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

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o`yin mahoratini to`xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo`llanilayotgan usullarni ko`paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o`zaro raqobatni kuchaytirishga bo`lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin. Ushbu davrda aniq masalalar hal etiladi:

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

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

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

G) turli miqyosdagi musobaqalarda muntazam ishtirok etish yo`li bilan o`yin tajribasini egallash;

D) texnikaning samaradorligini yuksaltirish va taktik o`zaro ta`siri yaxshilash.

11-12 yoshda birinchi navbatda qizlarda jinsiy yetilish davri tugaydi. Bu jarayon ro`y berishining yakka sur`atlari shunga olib keladiki, pasportdan ko`rastilagn yosh organizmning amaldagi imkoniyatlari bilan mos kelmaydi.

Jismoniy rivojlanishning bir qator ko'rsatkichlari bo'yicha yigitlar qizlardan oldindan boradi. Masalan, 17 yoshdan yigitlar bo'yiga ko'ra qizlardan o'rta hisobda 10 smga biland bo'ladi, vazni ko'ra – 5 kg ga, o'pkaning hayotiy sig'imiga ko'ra 1000 kubga ko'proq bo'ladi. Qizlarning gavdasi bo'yiga o'sib boradi, umumiy og'irlik markazi pastroqda joylashadi. Belining yassiligi ortib boradi. Ko'proq yog` to`plana boradi.

Yigit va qizlarda fe'l atvori ham o'zgaradi. Asab faoliyatining tipologik xususiyatlari yanada aniqroq namayon bo'ladi. Bu yoshdagi yigit va qizlar har doim ham o'zini qo'lga ola bilmaydi. Shu bilan birga bu davrda iroda mustahkamlanadi, musobaqalar va g'alabaga intilish, yorqin namayon bo'ladi.

Gandbolchilarni jismoniy tayyorgarligida jismoniy tayyorgarlikka yo'naltirilgan mashqlar bilan bir qator maxsus sifatlarni rivojlantirishga qaratilgan mashqlarning xissasi tobora ortib boramoqda. Epchilik, tezkorlik ustidagi ishlar davom etmoqda. Kuch va chidamlilikni rivojlantirishga aloxida e'tibor qaratilmoqda. Bunga erishishning yo'llarini tanlashda tezlik-kuch tavsiflaridagi mashqlarga kattaroq o'rin beriladi. Chidamlilik oshirishga qaratilgan mashqlar o'yin faoliyatiga o'xshash tavsifga ega bo'lib qoladi. Bunday mashqlarning jadalligi juda tez ortib boradi, lekin ular qisqa muddatli bo'ladi va kuchni tanlab olish uchun yetarli bo'lgan dam olish daqiqalariga ega bo'ladi. Shu maqsadda texnik va taktik harakatlarda barcha mashqlarni qo'llash mumkin, lekin ularni imkon bo'lgan eng katta tezlikda, joydan-joyga tez ko'chish va aks ta'sirlar sharoitida bajarish kerak.

Texnikani takomillashtirish uchun juda ko'p vosita va uslublar ishlatida, xususan:

A) usul va usullar bitiruv malakaviy ishsini aynan bir xil sharoitlarda ko'p marotaba takrorlab bajarish;

B) har bir mashqdan keyin dam olish oraliqlari bo'lgan o'zgarib turadigan sharoitlarda (bunda holat yoki sharoitning oldindan usullar Bitiruv malakaviy ishsini bajarish);

V) o'shaning o'zi, lekin sharoit keskin o'zgarib turadi;

G) ko`payib boruvchi qarshi harakatlar sharoitida usullar bajarish.

Taktik tayyorgarlik kichik guruhlarda va umuman butun jamoada o`zaro kelishib bajariladigan barcha taktik xarakatlarni egallab olishga asoslangan. Umumiy o`yin rejasi zaminida taktik tashabbusni rivojlantirishga asosiy e`tibori qaratiladi. Sheriklar va raqiblar harakatini tahlil qilish juda muhimdir.

O`quv-mashg`ulot ishlarida jamoadagi funksiyalar bo`yicha har bir sportchi malakasini yakka tarzda takomillashtirishga hamda bo`g`inlar va jamolarning o`zaro kelishib harakat qilishiga katta e`tibor beriladi.

Mashg`ulotlarga ajratiladigan vaqt xaftasiga 12-14 soatga qadar oshirib boriladi. Guruhdagi kishilar soni 12-15 kishidan oshmasligi kerak. Jamoa bo`lib bajariladigan mashqlarga ham, yakka mashqlarga ham samarali rejalar tuzishdan iborat ish shakli qo`llaniladi. Musobaqalar salmog`i ancha katta: bir yil mobaynida kamida 30-40 musobaqa o`tkaziladi.

Yuksak sport mahoratiga erishi vazifasini hal qilishga qaratilgan vositalar va uslublarning ancha katta bo`lishiga qaramasdan, bu yerda pedagogik yo`nalishga rioya etilishi shart.

Yosh sportchilarni tayyorlash ko`p bosqichli murakkab pedagogik jarayon bo`lib, mashg`ulotlarni ilmiy asosda tashkil qilishni taqozo etadi. Mashg`ulotlarda qo`llaniladigan jismoniy va texnik-taktik mashqlar hajmi va shiddati shug`ullanuvchi bolalarning yoshi, jismoniy va funksional imkoniyatlariga moslab rejalashtirilishi va qo`llanilishi muhim. Ushbu mashqlar hajmi, shiddati, qaytirilishi va davom etish vaqti biologik qonuniyatlarga asoslanishi lozim. Agar mashqlar yuklamasi bolaning imkoniyatidan o`ta yuqori bo`lsa, bunday yuklama shu bolaning organizmiga salbiy ta`sir etishi mumkin. Aksincha, yuklama imkoniyatdan kam bo`lsa shakllanish jarayoni sustlashishi muqarrar.

Ayrim murabiy qisqa muddat ichida jismoniy sifatlarni rivojlantirishni jadallashtirish, tezroq malakali sportchi tayyorlash maqsadida maxsus va ixtisoslashgan mashqlarni zo`rma-zo`raki qo`llaydilar. To`g`ri, ayrim hollarda, ya`ni agar bolaning nasliy va individual jismoniy imkoniyatlari serzahira bo`lsa, bunday bola tez orada yaxshi sportchi bo`lib yetishishi mumkin. Ammo, aksariyat

hollarda bunday katta yuklamali mashg`ulotlar bolaning tez charchashi, zo`riqishi, hatto uning kasallanishiga olib kelishi mumkin. Sport amaliyotida shunday holatlar ham uchraydiki, bir-biriga o`xshash muntazam beriladigan mashqlar sport bilan endi shug`ullanishni boshlagan bolada qiziqishni so`ndiradi, unda sportga bo`lgan ixlos yo`qoladi, pirovardida u sport bilan shug`ullanmay qo`yadi. Shuning uchun yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa dastlabki o`rgatish bosqichida jismoniy sifatlarni rivojlantirish, texnik-taktik mahoratni shakllantira borish uchun harakatli o`yinlardan foydalanish juda foydali va o`ta muhimdir. Murabiy pedagoglardan yosh sportchilarni tayyorlashda xarakatli o`yinlardan foydalanish tugrisida anketa surovnomasi utkazilib olingan natijalar taxlil kilindi. Taxlil natijalari 1- jadvalda berilgan.

***1-jadval***

**Yosh gandbolchilarni tayyorlashda harakatli o`yinlardan (HO`) foydalanish darajasini aniqlash bo`yicha o`tkazilgan savolnoma natijalari. n=30**

№	Savollar	Ha	Yo`q	Qisman
1.	O`quvchilarni sport to`garagiga tanlab olishda HO`dan foydalanasizmi?	6	20	4
2.	Mashg`ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO`dan foydalanasizmi?	14	16	0
3.	Mashg`ulotning tayyorgarlik qismida HO`ni qo`llaysizmi?	11	13	6
4.	Mashg`ulotning asosiy qismida HO`ni qo`llaysizmi?	3	18	9
5.	Mashg`ulotning yakuniy qismida HO`ni qo`llaysizmi?	7	21	2
6.	Sport tayyorgarligini oshirishda HO` foydalimi?	13	9	8

Jadvaldan ko`rinib turibdiki, savolnomada ishtirok etgan 30 nafar murabiydan 6 tasi (20%) 1 savolga (o`quvchilarni sport to`garagiga tanlab olishda HO` dan foydalanasizmi?) «ha» deb javob berishgan bo`lsa, 20 tasi (66,7%) «yo`q» deb, 4 tasi (13,3%) esa «qisman» deb javob berdi. Ushbu natijalar shuni ko`rsatadiki tanlov jarayonida aksariyat murabiy harakatli o`yinlardan umuman foydalanmas ekanlar. Ma`lumki, har bir sport turiga xos harakatli o`yinlar mavjud bo`lib, ulardan tanlov jarayonida foydalanish bolaning shu sport turiga xos harakat qobiliyatlarini aniqlashga yordam beradi.

Muhimi shundaki, harakatli o`yinlar davomida muayyan harakat vazifasini hal etish ixtiyoriy ravishda mustaqil qaror qabul qilish asosida amalga oshiriladi. Shu harakatni ijro etishda bolaga berilgan erkinlik imkoniyati undagi qobiliyatlarni namoyon etilishiga qulay vaziyat tug`diradi.

2-savolga (mashg`ulotlar davomida jismoniy sifatlarni rivojlantirish maqsadida HO` dan foydalanasizmi ?) 14 ta murabiy (46,7%) «ha» va 16 ta (53,3%) «yo`q» deb javob berdilar. «Qisman» degan javob qayd etilmadi.

Demak, savolnomada ishtirok etgan murabiyning deyarli teng ikki yarmi «Ha» va «Yo`q» deb javob berganliklari ularning ikki toifaga mansub pedagogik yondashuv asosida mashg`ulot o`tkazishlaridan darak beradi. Birinchilari – jismoniy sifatlarni rivojlantirish uchun HO` dan foydalanishsa, ikkinchilari – bu imkoniyatdan foydalanmay mashg`ulotlarda faqat standart va an`anaviy jismoniy mashqlardan foydalanadi deb xulosa qilish mumkin. Binobarin, ikkinchi guruh murabiyi HO` o`yinlarning o`ta muhim amaliy ahamiyatiga e`tibor qilmaydilar yoki, ehtimol HO` ni jismoniy sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita deb bilmaydilar.

4, 5, 6, savollar mashg`ulotlarni o`tkazish, o`rgatish va sportchilarni tayyorlash jarayoniga bevosita aloqador bo`lib, murabiyning kasbiy-pedagogik faoliyatida va xususan mashg`ulotlar samaradorligini oshirishda muhim rol o`ynaydi. Jumladan, respondent murabiy «Mashg`ulotning tayyorgarlik qismida HO` ni qo`llaysizmi?» degan savolga 36,7% «Ha», 43,3% «Yo`q» va 20% «Qisman» deb javob berishdi.

Mashg`ulotning asosiy qismida faqat 3 tagina murabiy HO` dan foydalanishlarini bildirdilar. Bu savolga 60% murabiy «Yo`q» va 30% - «Qisman» deb fikr bildirishdi.

Mashg`ulotning yakuniy qismida esa HO` dan foydalanadigan murabiy soni nisbatan ko`proq bo`ldi (43,3%). 30% murabiy –«Yo`q» degan javobni bildirdilar. 26,7% respondentlar mashg`ulotning yakuniy qismida HO` dan qisman foydalanar ekanlar.

So`rovnoma davomida olingan natijalar va ularning qiyosiy tahlili shuni ko`rsatadiki, aksariyat respondent murabiy yosh sportchilarni tayyorlashda, ayniqsa jismoniy sifatlarni rivojlantirishda asosan standart mohiyatiga ega umumiy yoki maxsus jismoniy mashqlarga ko`proq e`tibor qaratar ekanlar. U borada harakatli o`yinlarga qulay vosita sifatida ikkinchi darajali o`rin berilishi kuzatildi. So`rovnomada ishtirok etgan respondent murabiy bilan o`tkazilgan suhbat davomida yana bir ahamiyatli narsa ma`lum bo`ldiki, ularning ko`pchiligi juda keng ommalashgan harakatli o`yinlar, ayniqsa milliy harakatli o`yinlar haqida to`liq ma`lumotga ega emas ekanlar. Ayrim murabiy harakatli o`yinlarni shunchaki dam olish yoki bolalarda kayfiyat uyg`otish vositasi halos deb o`ylashlari jiddiy tashvishga soladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

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

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

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

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

3. Gandbol mashg`ulotining asosi-bu o`yin. O`yindan tashqarida o`rgatiladigan va takomillashtiriladigan har bir texnik usulga juda ko`p vaqt sarflanadi. SHuning uchun gandbolchilar usullarni soddalashtirgan holda o`yin vaqtida o`rganadilar va takomillashtiradilar. Har bir mashg`ulotda ikki-uchdan ortiq usullarni o`rgatish tavsiya etilmaydi.

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

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

## AMALIY TAVSIYALAR

Yosh sportchilarda, ayniqsa ularning sport malakalariga dastlabki o`rgatish bosqichida, chidamkorlik sifatini rivojlantirish harakatli o`yinlar yordamida amalga oshirilsa, Ushbu jarayon o`ta samarali kechishi o`tkazilgan tadqiqot tomonidan tasdiqlandi.

Quyidagilar ishlab chiqildi va murabbiylar hamda jismoniy tarbiya o`qituvchilari faoliyatida amaliy foydalanishga tavsiya etiladi.

- bolalarniqa gandboll sektsiyalarida tayorlashda, harakatli o`yinlarini basketbol xususiyatlariga moslashtirish;

- mazmuni bo`yicha gandbol o`yini elementlari tuzilishiga yaqin bo`lgan va ulardan yosh gandbolchilarni tayyorlashda maqsadga muvofiq foydalanishga imkon beruvchi harakatli o`yinlarini turlarga ajratish;

- yosh jismoniy tayyorgarligini samarali takomillashtirishga yordam beruvchi moslashtirilgan harakatli o`yinlaridan differentsiyali foydalanish metodikasi tatbiq etiladi. -18 yoshlilar. Bu yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashda texnika, taktika va o`yin mahoratini to`xtovsiz takomillashtirishga intilish kerak. Buni qo`llanilayotgan usullarni ko`paytirish, ularning bajarilish sifatini yaxshilash, o`zaro raqobatni kuchaytirishga bo`lgan talablarni yuksaltirish hisobiga amalga oshirish mumkin.

## FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. «Jismoniy tarbiya va sport to`g`risida»gi O`zbekiston Respublikasi qonuniga o`zgartish va qo`shimchalar kiritish haqida (yangi tahriri) 2015 yil 4- sentabr. O`RQ-394-son
2. 2017-2021 yillarda O`zbekiston Respublikasini rivojlantirishning beshta ustuvor yo`nalishi bo`yicha harakatlar strategiyasini kelgusida amalga oshirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining farmoyishi Toshkent sh., 2017 yil 15 avgust, F-5024-son
3. Nufuzli xalqaro sport musobaqalarida yuksak natijalarga erishgan O`zbekiston sportchilarini jamoat va sport ishlariga keng jalb etish hamda sportchilarni va ularning trenerlarini rag`batlantirish to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3196-son
4. O`zbekiston davlat jismoniy tarbiya instituti faoliyatini yanada takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 10 avgust, PQ-3197-son
5. Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyunь, PQ-3031-son
6. Suzish sport turlarini rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori 3.05.2018 yil 333-son
7. Umumiy o`rta va o`rta maxsus, kasb-hunar ta`limining davlat ta`lim standartlarini tasdiqlash to`g`risida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 6 aprel
8. Umumiy o`rta ta`lim to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart.
9. Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008 y.
10. Karimov I.A. O`zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.:
11. O`zbekiston, 2011y.
12. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo`lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O`zbekiston, 2015 y.

13. Shavkat Mirzиеev Tanqidiy tahlil, qat'iy tartib-intizom va shaxsiy javobgarlik har bir rahbar faoliyatining kundalik qoidasi bo'lishi kerak TOSHKENT - «O'ZBEKISTON» - 2017 y.
14. Честаков Л А Гандбол ўйин тактикаси Москва ФИС 2002й
15. Kerimov F.A. Sport sohasidagi ilmiy tadqiqotlar. T.: Zar Qalam, 2004.
16. F. Kerimov., M. Umarov Sportda prognozlashtirish va modellashtirish Toshkent 2005y.
17. Tulenova X.B., Malinina N.N., Inozemtseva L.A. Umumrivojlantiruvchi mashqlarni (URM) o'rgatish metodikasi. TDPU nashriyoti 2005 y
18. Niyozov I Yengil atletika O'zDJTI, Toshkent 2005 yil.
19. Akramov J A Gandbol UzDJTI uchun darslik T-2008
20. Sushko G.K.Gimnastika i metodika yeyo prepodavaniya TDPU, 2008 g
21. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Sport va harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» TDPU nashriyoti Toshkent 2008 y
22. Pavlov Sh K Gandbol-BUSMlar uchun dastur T-2009.
23. Pavlov Sh. K., Abduraxmanov F. A., Gandbol darslik 2010y.
24. Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
25. 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.
26. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» o'quv qo'llanma “Chqo'lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
27. Xo'jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B «Harakatli o'yinlar va uni o'qitish metodikasi» Cho'lpon nashriyoti Toshkent 2011 y
28. Olimov Q.T. Pedagogik texnologiyalar. Fan va texnologiya. 2011.
29. U.I.Inoyatov, N.A.Muslimov, M.Usmonboeva, D.Inog'omova. Pedagogika: 1000 ta savolga 1000 ta javob /Metodik qo'llanma TDPU Toshkent: 2012 y.
30. Pavlov Sh. K., Abdalimov O. X. Gandbol musobaqa qoidalari Toshkent 2014 y
31. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. – T., 2014 y.