

**O`ZBEKISTON RESPUBLIKASI**  
**OLIY VA O`RTA MAXSUS TA'LIM VAZIRLIGI**  
**TERMIZ DAVLAT UNIVERSITETI**  
**JISMONIY MADANIYAT FAKULTETI**  
**“JISMONIY MADANIYAT NAZARIYASI VA METODIKASI” kafedrası**

**«HIMOYAGA RUXSAT ETILDI»**

Jismoniy madaniyat fakulteti dekani:

\_\_\_\_\_ O.J. Begimqulov

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 yil

Mavzu: «Umumta`lim maktablarida yosh gandbolchilarni tayyorlashning o`ziga  
xos xususiyatlari»

# BITIRUV MALAKAVIY ISHI

**BAJARDI:** 5112000-jismoniy madaniyat ta`lim yo`nalishi bitiruvchi kurs talabasi:

Botirov Bektemir Bahodir

o`g`li \_\_\_\_\_

**ILMIY RAHBARI:**

S.I. Ataqulov \_\_\_\_\_

**TAQRIZCHI:**

Ya.M.Abdullaev \_\_\_\_\_

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</b>	<b>MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI.....</b>	<b>7</b>
1.1.	Gandbol sport to'garagiga tanlov o'tkazish.....	7
1.2.	O'rgatishda qo'llaniladigan usullar va tamoyillar.....	16
1.3.	Turli yoshdagi o'quvchilarini gandbolga o'rgatish uslubiyati .....	19
1.4.	Yosh gandbolchilarni tanlab olish.....	28
<b>II BOB</b>	<b>TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA UNI TASHKIL ETILISHI.....</b>	<b>32</b>
2.1.	Bitiruv malakaviy ishining vazifalari .....	32
2.2.	Bitiruv malakaviy ishining uslublari.....	32
2.3.	Pedagogik tajribalar .....	32
2.4.	Pedagogik kuzatishlar va olingan natijalarni taxlil qilish.....	32
<b>III BOB</b>	<b>PEDAGOGIK TAJRIBA VA UNING NATIJALARI.....</b>	<b>33</b>
3.1.	Bolalar va o'smirlar guruhlarini bilan ishlash xususiyatlari.....	33
3.2.	Kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.....	36
3.3.	O'rta yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.....	39
	<b>XULOSA VA TAKLIFLAR .....</b>	<b>50</b>
	<b>FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR.....</b>	<b>51</b>

## KIRISH

**Mavzuning dolzarbligi.** O`quv-tarbiya jarayonini tashkil etish, rivojlantirish, takomillashtirish va samaradorligini oshirish, ta`lim sifatini yaxshilash, o`quvchilarning muntazam ravishda bilim olishlarini tashkillashtirish, o`quv jarayoniga nisbatan mukammal va samarali pedagogik texnologiyalarni qo`llanish<sup>1</sup>.

O`quvchilar olayotgan bilim sifatini Davlat ta`lim standartlariga mos kelishini ta`minlash. Ota-onalar, mahalla qo`mitalari, jamoat va otaliqqa oluvchi tashkilotlar bilan o`quv-tarbiyaviy ishlari bo`yicha hamkorlikni yo`lga qo`yish.<sup>2</sup>

O`quvchilarni eng yaxshi milliy an`analar, urf-odatlar bo`yicha tarbiyalashga, ularda milliy va umuminsoniy qadriyatlarni uyg`unlashtirish asosida yuksak ma`naviy-axloqiy sifatlarni, Vataniga va xalqiga sodiq fuqaroni shakllantirishga rahbarlik qilish.

Ta`lim jarayonida qulay mikroiklim yaratish, amaliy faoliyatda ta`lim jarayonining xilma-xilligini (variantlilikini) ta`minlovchi o`qitish metodlari, usullari va vositalarini qo`llay olish, pedagogik diagnostika qo`llanilayotgan oddiy metodlari va vositalari, Davlat ta`lim standartlariga mos holda bilim olishini ta`minlash.

Bilim va ko`nikmalarni baholashning standart talablardan yuqori bo`lgan ta`lim jarayonini individuallashtirish texnologiyasi, psixologik-pedagogik diagnostikaning zamonaviy usullari o`qiladigan fanning bazaviy komponenti mazmuni, turli darajada o`qitishni olib borish imkonini beradigan nazariy bilimlar darajasini shakllantirish.

O`quv-tarbiya jarayoni mazmuni, metodlari va shakllarini tanlashda o`quvchilarning psixologik xususiyatlarini hisobga olib bilish, rivojlanishlari, qobiliyatlari, qiziqishlari va sog`liqlari darajasi turlicha bo`lgan o`quvchilar toifalarini hisobga olgan holda pedagogik masalalarni hal qilishga va amaliy faoliyatda zamonaviy pedagogik texnologiyalarni, shaxsni rivojlantirish

---

<sup>1</sup> Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son

<sup>2</sup> Umumiy o`rta ta`lim to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart

pedagogikasi texnologiyalari elementlarini, fan bo'yicha o'quv-metodik ishlarni tahlil qilish metodikalarini qo'llash.

Yosh avlodning har tomonlama aqliy, ahloqiy va jismoniy jihatdan rivojlanishida jismoniy tarbiya asosiy o'rinlardan birini egallaydi.<sup>3</sup>

Yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma'suliyatli vazifalar qo'yadi.

Jismoniy tarbiya dasturidagi asosiy mashqlar bolalarning yoshiga, jinsiga va jismoniy tayyorgarligiga qarab me'yorlanmagan. Bundan tashqari, qiz va o'g'il bolalarning yuklamani qaysi yoshdan boshlash kerakligi to'la o'rganilmagan.

Ko'pgina olimlar tomonidan o'tkazilgan tajribalar natijalari shuni ko'rsatadiki, shaxsning jismoniy shakllanishi va jismoniy tayyorgarlik dinamikasi o'quvchining mehnat qila olish qobiliyati darajasi hamda doimiy bajariladigan jismoniy mashqlar xarakteri va hajmiga bog'liqdir.

Boshlang'ich sinf o'quvchilarida jismoniy faollikning yetishmasligi organizm funksiyalari va uning faoliyatiga salbiy ta'sir qiladi, oqibatda harakat malakalar va asosiy jismoniy sifatlarning rivojlanishini susaytiradi.

Shuning uchun 1-4 sinf o'quvchilarida jismoniy tarbiya o'quv mashg'ulotini samaradorligini oshirishda yangi pedagogik texnologiyalardan foydalanish zarur.

Yuqoridagilarni inobatga olgan holda, qizlar bilan jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini tashkil qilish va o'tkazish hamda jismoniy tarbiya mashg'ulotlarini samaradorligini oshirish bugungi kunning dolzarb masalalaridan biri hisoblanadi.

O'zbekiston Respublikasi xalqlar milliy madaniyatining ajralmas qismi, jismoniy va madaniy, ma'naviy kamolatining muhim vositasi» ekanligi ta'kidlanadi.<sup>4</sup>

Bu esa yosh avlodni sog'lom va barkamol qilib tarbiyalovchi jismoniy madaniyat oldiga katta ma'suliyatli vazifalar qo'yadi. Yosh avlodni jismoniy

---

<sup>3</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

<sup>4</sup> Umumiy o'rta ta'lim to'g'risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining qarori 2017 yil 15 mart

baquvvat ma`nan yetuk qilib tarbiyalashga imkon beradigan, ularning jismoniy sifatlarini rivojlantirishiga qaratilgan jismoniy madaniyatini milliylashtirishiga, bunda xalqimizning unitilib borayotgan milliy o`yinlarini to`plash, hayotga-maktabga tadbiq etish, rivojlantirish yo`llari va usullarini qayta ko`rib chiqish zaruriyatini keltirib chiqaradi.

O`zbek xalqining ko`p yillar davomida shakllangan, avlodlariga meros bo`lib qolgan milliy o`yinlaridan foydalanish ularni avaylab asrash, ularni targ`ib etish lozim.<sup>5</sup> Milliy qadriyatlarimizni tiklash, yoshlarga zamonaviy taa`lim-tarbiya berish, ta`lim sohasini tubdan isloh qilish borasida O`zbekiston Respublikasi Prezidenti tomonidan bir qator farmonlar, qarorlar. Vazirlar mahkamasining qonunlari ushbu xayrli ishlarni amalga oshirishiga, o`quvchilarning dunyoqarishi jismoniy va ma`naviy qadriyatlar bilan uzviy bog`liqligini ta`minlashga qaratilganini ta`kidlab o`tish kerak. Bu esa o`zbek xalq milliy o`yinlarini ilmiy jihatdan tadqiq etish, ularni maktab, bog`cha o`quv dasturlariga kiritish, ijtimoiy-tarbiyaviy ahamiyatga ega bo`lgan turlarini sport darajasiga ko`tarish jismoniy madaniyat fani oldidagi eng dolzarb muammolardan biriga aylanganligini ko`rsatadi. Shu nuqtai nazardan qaraganda biz tanlagan mavzuning dolzarbligi va muhimligi yaqqol namoyon bo`ladi.

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

Gandbol o`yininining asosini yugurish, sakrash, to`pni uzatish, uloktirish kabi shug`ullanuvchilarning har jihatdan uyg`un rivojlanishiga yordam beradigan tabiiy harakatlar tashkil etadi. Yuklamalar organizmdagi barcha funksional tizimlarning rivojlanishiga ijobiy tasir etadi. Mashg`ulotlar tasirida, shuningdek, musobakalarda shug`ullanuvchilarning ruhiy faoliyati takomillashadi, tezlik reaksiyasi,

---

<sup>5</sup> Jismoniy tarbiya va ommaviy sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 3 iyun, PQ-3031-son

chamalash, ijodiy fikr yuritish, tezlik va tashabbuskorlik kabi sifatleri rivojlanadi. Gandbol o'yini umumiy jismoniy tayyorgarlik uchun yaxshi vosita bo'lib xizmat kila oladi. Yunalishni uzgartirib xilma-xil yugurish, sakrashning turli xillari, maksimal tezlikda harakat qilish yullari bilan jismoniy hislatlarni, ayni paytda irodaviy hislatlarni, taktik tafakkurini kamol topishi tufayli gandbol har kandy ixtisosdagi sportchi uchun zarur bo'lgan sport o'yinlari qatoridan joy olgan.

Gandbol o'yini bugun maktab, litsey, kollej va oliy o'quv yurtlarida keng qo'llanilmokda. Gandbol musobaqalari mehnatkashlarni muntazam tarzda jismoniy tarbiya mashg'ulotlariga jalb qilishning muhim vositasi, sport mahoratini oshirishning hamda «Alpomish va Barchinoy» me'yoriy talablarini bajarishning asosiy omillardan hisoblanadi.

***Bitiruv malakaviy ishining ob'ekti.*** Umumta'lim maktablari o'quvchilari, jismoniy tarbiya va o'quv mashg'ulotdan tashqari mashg'ulotlar.

***Bitiruv malakaviy ishining maqsadi.*** Umumta'lim maktablarida yosh gandbolchilarni tayyorlashning o'ziga xos xususiyatlarini o'rganish orqali gandbol mashg'ulotlari samaradorligini oshirish.

***Bitiruv malakaviy ishining yangiligi.*** Umumta'lim maktablarida gandbol bo'yicha jismoniy tarbiya mashg'ulotlari va o'quv mashg'ulotdan tashqari mashg'ulotlarini o'rganish va taxlil qilish orqali yoshga qarab gandbol o'yiniga o'rgatishda jismoniy tarbiya o'qituvchilariga tavsiyalar beriladi.

***Bitiruv malakaviy ishining amaliy ahamiyati.*** O'quv pedagogik jarayonida o'tkaziladigan mashg'ulotlarda gandbol sport o'yini bo'yicha dastur materiallarini egallash vositalari, usullardan foydalanish bo'yicha ishlab chiqilgan tavsiyalar asosida o'quvchilarning jismoniy sifat ko'rsatkichlari, harakat ko'nikma va malakalari, mashg'ulot samaradorligi oshirildi va shakllandi.

**Bitiruv malakaviy ishining metodologik asosini** «Ta'lim to'g'risida»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.

## I.BOB. MASALANING ADABIY MANBALAR BO'YICHA XOLATI

### 1.1. Gandbol sport to'garagiga tanlov o'tkazish

“Tanlov” deb muayyan faoliyatda yuqori natijalarga erishishga qobiliyatli kishilarni aniqlovchi jarayonga aytiladi.

Gandbol sport turiga “sport tanlovi” bu keljakda sport takomillashuvi, jumladan musobaqalar faoliyati bilan bog'liq bo'lgan katta nagruzkalarga bardosh bera oladigan va aynan shu jarayonlarda yuqori natijalarga erishiladigan istiqbolli bolalarni izlab topishga imkon yaratidagan usul, uslub va test-mashqlar majmuasini qo'llash jarayonidir.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarligi bilan uzviy bog'liq bo'lib, sport malakalarini o'zlashtirishning dastlabki bosqichidan eng yuqori bosqichigacha, ya'ni milliy terma jamoalari faoliyatida ham amalga oshiriladi. “Tanlov” tushunchasi o'z ichiga “munosiblik”, ya'ni bir sohaga (ma'lum faoliyatiga) insonni munosib yoki munosib emasligi masalasini kiritadi.

“Tanlov” atamasi o'z tarkibiga yana sportga oid “chamalov” tushunchasini kiritadi.

Chamalash – bog'chalarda, maktablarda va sport maktablarining boshlang'ich guruhlarida amalga oshirilishi mumkin. To'g'ri chamalash murabbiyning iste'dodiga, uni bilim va tajribasiga bog'liq (nasl-genetika, evolyutsiya, turmush tarzi masalalari).

Sportda o'rinbosarlarni tayyorlashda kelajak yosh sportchilarni tanlash tartibi muhim rol o'ynaydi. Sportda yuqori natijalarni ko'rsatish uchun sportchiga yuqori rivojlanish darajasidagi noyob morfologik ko'rsatichlar, ajoyib jismoniy va ruhiy qobiliyatlar kompleksi bo'lishi kerak<sup>6</sup>. Bunday uyg'unlikka ega bo'lgan sportchilar juda kam.

**Sportchini tanlab olish** – bu sportning aniq bir turida yuqori natijaga erishish qobiliyati bor bo'lgan talantli insonni tanlab olish jarayonidir.

---

<sup>6</sup> Ф. Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2005й.

### ***Sportda saralashning tashkillashtirish tizimi.***

Jahonda ishlab chiqarilgan sportchilarni tanlash tizimi o'z ichiga alohida tadbirlar tashkiloti, ko'p yillik jismoniy tayyorgarlik bilan bog'liq:

- 1) o'quvchini jismoniy tarbiya maqsadida me'yoriy kuzatish va sinovdan o'tkazish;
- 2) sportchilarni o'quv-mashg'ulot guruhlariga va sport maktablariga mos ravishda tanlash;
- 3) o'quvchilarni me'yoriy kuzatish va sportchilarni musobaqalarga saralash;
- 4) sportchilarni olimpiada o'yinlariga va boshqa yirik jahon musobaqalariga saralash.

Saralashning birdan-bir tizimi ishlab chiqarish har xil modellarda jamiyat tadbirlarida ko'rib chiqiladi. Ko'p yillik tayyorlovda asosan maqsadi, vazifasi, uslubiy rejalarda harakterlanadi va ular quyidagilardan iborat:

- 1) sinov dasturlari va texnologik tanlov;
- 2) tanlashning aniq formasini tashkil qilish;
- 3) mexanizmlarni aniqlash va tahlil qilish, yozma tanlash tizimini boshqarish.

**Sportchini yo'naltirish** – bu sportchining qobiliyati, uning individual ustalik ko'rsatkichlarini shakllanishini o'rganish asosida yuqori sport ustalariga erishishning asosiy yo'nalishlarini aniqlashdir.

**Sportga yo'llanma** - bu ya'ni, sportchi qobiliyatlarini sport maho-ratini shakllanishining individual xususiyatlarini o'rganish asosida yuqori sport mahoratiga erishishning kelajakdagi yo'nalishini aniqlashdir.

Sportga yo'llanmani bu tashkiliy metodik tadbirlarni kompleks tartibini ular asosida sportchining ayrim bir sport turida qisqa ixtisoslanishi aniqlanadi<sup>7</sup> degan edi.

Sportda tanlash bu ko'p bosqichli ko'p yillik jarayon bo'lib sportda tayyorgarlikning hamma bosqichlarida amalga oshiriladi. U sportchilarning

---

<sup>7</sup> Ф. Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2005й.



qobiliyatlarini har tamonlama o'rganishga asoslanib ushbu qobiliyatlarning shakllanishi uchun yaxshi sharoit yaratishga qaratilgan. Sport turlarini ko'p bo'lishi, har bir shaxs sportni qaysidir bir turidan yuqori mahoratlarni egallashga imkoniyat beradi. Bir sport turiga layoqatli bo'lmagan shaxs boshqa sport turidan yaxshi natijalarga erishishishi yoki ko'rsatkichlarga ega bo'lishi mumkin.<sup>8</sup>

Shuning uchun qobiliyatlarni tiklashni ayrim bir turidan yoki sport turlariga hamda guruhlarda amalga oshirish kerak. Sport qobiliyatlarni turg'unligi bilan ajralib turadigan sportchilar nasl qobiliyatlariga ham bog'liq. Nasl qobiliyatlari organizmga katta yuklama berilganda namoyon bo'ladi, shuning uchun yosh sportchining qobiliyatini yuqori natija ko'rsatishga qaratish kerak.

Olimlar tomonidan sportchini tanlashning quyidagi 5 ta bosqichi aniqlangan:

- birlamchi tanlov;
- boshlang'ich tanlov ;
- oraliq tanlov;
- asosiy tanlov;
- natijaviy oxirgi tanlov.

Har bir bosqichning o'ziga yarasha usul va kriteriyalari, baholashning aniqlik darajasi va xulosaning qat'iyiligi kabi qirralari mavjud. Masalan, birinchi tanlov bosqichida antropometrik va morfologik ko'rsatkichlari asosiy bo'lsa, oxirgi natijaviy tanlov bosqichida bu ko'rsatkichlar umuman hisobga olinmaydi. Bunda asosan sportchi muvaffaqiyati darajasi, tayyorgarlik darajasi, uning psixologik xususiyatlari, ijtimoiy ta'minlanganlik va sport bilan shug'ullanishni davom ettirish mativlari kabi ko'rsatkichlar asosiy rol o'ynaydi.

Baholash boshlang'ich bosqichlarda asosan ijobiy va ko'rsatma harakteriga ega bo'lgan bo'lsa, <sup>9</sup>keyingi bosqichlarda baholash mezoni aniq va to'liq bo'lib boradi. Baholashning aniqligi va to'laligi murabbiyning sportchi bilan ish tajribasi,

---

<sup>8</sup> Ф. Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2005й.

<sup>9</sup> Olimov Q.T. Pedagogik texnologiyalar. Fan va texnologiya. 2011.

vrachlar va boshqa mutaxassislarining xulosalariga tayanadi. Bu xulosalar asoslangan natijaviy qaror qabul qilishni ta'minlaydi.

Sportchini tanlash va yo'naltirish bir martalik bo'lmasdan u uzoq davom etadigan jarayon sifatida qaralishi zarur. Bu jarayon ichida sportchining quyidagi xususiyatlari haqidagi axborotlarni olishga imkon beradi:

- sog'lig'i holati, uning fiziologik rivojlanish darajasi;
- gavda tuzilishining ayrim muhim jihatlari;
- biologik takomillashish jihatlari;
- asab tizimi xususiyatlari;
- organizmning funktsional imkoniyatlari;
- insonni harakatlanish sifatlarining rivojlanish darajasi;
- tayyorgarlik ko'rish va musobaqalardagi kuchlanishni o'ziga qabul qilish, qayta tiklanish qobiliyatlari;
- sharoitni sezish, qabul qilish va unga qarshi adekvat qarorga kelishdagi psixo-fiziologik qobiliyatlar;
- sportga bo'lgan tuyg'uni fikrlash, ish qobiliyati, tez qaror qabul qilish, uni bajarishga intilish, o'zini to'la tayyorlash;
- musobaqalardagi tajribalari, uning o'zining raqibiga o'rganish, hakamlarning jihatlarini qabul qilish.

Yoshlik vaqtdan sport bilan shug'ullana boshlagan insonlar uni tezroq tark etadilar. Masalan, N.J.Bulgakovaning ilmiy tadqiqotlari shuni ko'rsatdiki, 11-12 va 16-17 yoshda sportchilarning muvaffaqiyatlari ko'pincha buyiga bog'liqdir. Sportning har bir turi uchun bunday bog'liqliklar olimlar tomonidan ishlab chiqilgan.

Ammo bunday kriteriyalarning ko'pligi, ko'rsatkichlarning mavxumlik va aniqlik darajalari, davomiyligi, turlicha o'lchanishi va baholanishi umumiy bir xulosaga kelishni qiyinlashtirmokda.

Pedagogik ilmiy tekshirish metodlari yosh sportchilarning jismoniy sifatlarini rivojlanish darajasini, koordinatsion qobiliyatlari va sport texnik mahoratini baholashga imkon beradi.

Sportchilarni tanlash muammolari hali xanuz o'z yechimini topmagan va u o'z-o'zini boshqarilishiga aylandi. Bolaning imkoniyatlaridan kelib chiqqan holda murabbiy o'z oldiga bir qancha vazifalar qo'yadi: maxsus murabbiylar tomonidan muammolar xuddi bizning mamlakatimizdek boshqa davlatlarda ham qilinayapti.

Ko'p sonli muammolarga qaramasdan sportchilarni tanlash jarayonida talantli, sportchilar o'zini boshqarishi, kelajakda amaliy ishlab chiqarishda kuzatiladi<sup>10</sup>. Ilmiy ommaviy uslubda tanlashda sportchi bolalarni sport maktablaridan, ularning kelajakdagi natijalari uchun eng asosiy bosqich bo'lib, u xalqaro sport ustasidan oddiy sportchilarning hayotidagi tayyorgarlikning zamonaviy tizimidir.

Qobiliyatlarini tanlash vazifasi murakkabdir. Chunki tabiatda bunday qobiliyatlar kamdir. Ular bir vaqtning o'zida bir nechta vazifalarni bajara olishadi. Masalan: yuz ming yosh avlodlik ichida eng tez yuguradigan novcha bolalar tanlab olinsa, ularga yanada chidamlilikni, chaqqonlik sifatlarini vazifa qilib qo'ysak, shular ichida bir yoki ikkitasi bizning vazifamizni bajara oladi.

Pedagogik uslub – o'zida jismoniy fazilatlarini sifatlarini rivojlanishida yuqori baholash, sportchilarni sportga texnik tayyorlash, tabiiy biologik uslubda morfo-funksional jismoniy rivojlanish natijalari asosan tibbiy biologik ko'riklarda ko'rib chiqiladi. Sportchilarni jismoniy rivojlanishi kuzatiladi.

Psixologik metod yordamida sportchilarni ruxiy tayyorlash uslubi qo'llaniladi. Bu o'z navbatida individual va kollektiv vazifalari kurash sport turida hamda psixologik baholash sportchilarni musobaqa oldidan bajaradigan vazifasi hisoblanadi<sup>11</sup>.

Sotsiologik uslubda ko'proq o'quvchilarni qiziqishi hisobga olingan holda sportchilarning yuqori natijalarga erishishi uchun jismoniy mashg'ulotlarda sotsiologik mashg'ulot yuqori sport natijalariga erishishda yosh bola davrida aniq qilib aytib berib bo'lmaydi. Yosh sportchilarning rivojlanishi bir xil bo'lmaydi.

---

<sup>10</sup> A.K.Хамракулов., Т.Т.Юнусов., А.К.Акрамов «Основу Олимпийских знаний» Ташкент-2001 Издательско-полиграфический отдел УзГосИФК

<sup>11</sup> Nigmanov B.B, Xo'jaev F, Raximqulov K.D «Sport o'yinlari va uni o'qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y

O'smirlar rivojlanishi bir qancha guruhlarga bo'linadi: vaqtinchalik, bosqichma-bosqich o'tish. Bizning mamlakatimiz va chet el mamlakatida yosh avlodni natijalari tayyorlash jarayoni, mashg'ulotlar bo'y o'sishiga va jismoniy sifatlarni oshirishga qaratilgan bo'ladi. Sportga tanlash muammosi uzoq davom etadigan ish. *SHuning uchun V.P. Filin tanlash jarayonini sport maktablari uchun uch bosqichga bo'ladi.*

***1-bosqich vazifasi.*** Sportga tayyorlashning boshlang'ich tashkillashtirish va kuzatish, o'smirlarning iqtidorlilarini mashg'ulot jarayonida iqtidorli o'smirlar faoliyati kengayib boradi. Ko'rsatkichlarga qaraganda ko'pgina sport turlari mashg'ulotlar davomida bolalarni aniq maqsadga qaratilgan bo'y, tana og'irligi va tana o'lchamlari.

Tanlashning asosiy xususiyati va murabbiy kuzatuv jismoniy tarbiya o'qituvchisining jismoniy tarbiya mashg'ulotlarida kuzatiladi. SHaharlararo, maktablararo shu musobaqalarda jismoniy me'yorlarni topshirish jarayonida sportchilarni tanlash, o'quvchilarni jismoniy tarbiya mashg'ulotlari orqali bolalar va o'smirlar maktabiga tayyorlash. Saralashning maxsus vositasi yosh o'quvchilarni sportning qaysi turini tanlashiga yordam beradi va shu mashg'ulotlar orqali tashkillashtiriladi.

Sport amaliyoti shuni ma'lum qiladiki, birinchi bosqichda bolaning aniq maxsus imkoniyatlari ko'rinmaydi. Morfologik, bio-mexanik, funktsional va psixologik ruhiy faoliyatlar bolani maxsus yo'nalishda biron bir sport turini tanlashida xizmat qiladi.

Amaliyotning individual biologik rivojlanishida jismoniy tarbiya bilan shug'ullanuvchining belgilovchi shu vazifalar bilan boshlashadi. SHuning uchun tanlashning birinchi bosqichida tashkillashtirishni qo'llash kerak. yuqori natijalarga erishish uchun faqat bolalarning imkoniyatlarinigina emas balki ularning qay darajada sportga tayyor ekanligini va bo'yining o'lchamiga ham bog'liq bo'ladi.<sup>12</sup>

---

<sup>12</sup> P.Саломов., Р.Маткаримов Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик маъруза матни. Тош. 2006 й.

Tanlash sistemasi nazorat sinashlarini hisobi bo'yicha o'tkazish kerak. chunki bola nimani hozirda bajara olishini emas, balki kelajakda qaysi harakat vazifalarini bajara olishini <sup>13</sup>o'zining aqli bilan harakatlarini moslashtira olishini o'ylashi kerak.

Bir martalik nazorat sinashi shuni ko'rsatadiki, bunda faqat nomzodi haqida gapiriladi. Lekin, perspektiv imkoniyatlar haqida juda kam gapirilmoqda. Sportchining jismoniy sifatlarini rivojlanishi va bu sifatarni maxsus mashg'ulot jarayonida o'stirish (rivojlantirish) bolalarning jismoniy rivojlanishini baholashda uning bo'yiga, og'irligiga, tana o'lchamlariga, ko'krak qafaslariga, oyoq o'lchamlariga va tovon o'lchamlariga qarab baholanadi. Bundan keyin bolaning harakat imkoniyatlari baholanadi.

**2-bosqich vazifasi.** Bunda tanlangan qatnashchilarning tanlangan sport turi bo'yicha berilgan vazifalarni qay tariqa bajarilishini ko'rib chiqishdir. Murabbiy o'quvchi bolalarni pedagogik kuzatuv, sport mashg'ulotlari jarayonida nazorat sinov musobaqalari va o'quv mashg'ulot guruhlarini murabbiy imkoniyatlaridan kelib chiqqan holdan o'rganadi. BO'SMga bolalarni nazorat sinovlaridan qanday o'tganligi hisobga olinadi. Bu tanlashda ko'proq iqtidorli bolalar saralab olinadi. Ilmiy harakat kengashida va jismoniy sifatarni rivojlanishida asosiy manbaa bo'lib o'quv mexanizmi hisoblanadi. O'quv mexanizmida qatnashuvchilardan bir vaqtning o'zida texnik mashqlarni o'rganish talab qilinadi. Ilmiy harakat kengashi va jismoniy sifatarni rivojlanishi kelajakda ko'p yillik mashg'ulot jarayonini tashkillashtirishga imkon beradi.

**Tanlovning uchinchi bosqichi vazifasi** (sportda yo'naltirish-ning bosqichi) – sport maktabining har bir o'quvchisini uning individual sport ixtisoslashtirilishini aniqlash uchun ko'p yil davomida sistematik o'rganishdir. Sportchini uzoq vaqt davomida va sinch-kovlik bilan o'rganish uning ixtisoslashtirilishini aniqlashning ishonchliligini oshiradi. Bu bosqichda shug'ullanayotganlarning tay-yorligining kuchli va zaif tomonlarini aniqlash maqsadida pedagogik kuzatishlar, kontrol

---

<sup>13</sup> Ayrapetyans L.R. Pulatov A.A. Basketbol nazariyasi va uslubi. Toshkent 2011 y.

sinashlar, tibbiy-biologik va psixologik tadqiqotlar amalga oshiriladi (1-jadval). Bu vaqtda shug'ullanayotgan-ning individual sport orientatsiyasi aniqlanadi. Sport amaliyoti va nazariyasida sportdagi iqtidorlik to'g'risidagi muammo birinchi o'rinda turishi bejiz emas. Lekin hanuzgacha, tanlov samaradorligi maksimal bo'lishi uchun, uni qanday va qaysi ko'rsatkichlar asosida olib borilishi to'g'risidagi masala yechimsiz turibdi? Tanlovni olib boradigan mutaxassislarining fikricha, tanlov vaqtida sport bilan shug'ullanishga keyinchalik ma'lum bir sport turi bilan shug'ullanish uchun kerakli fazilatlarga ega bo'lgan bolalarga ko'proq e'tibor beriladi. Keyin olingan ma'lumotlar umumlashtirilib, jadvallar holiga keltiriladi va keyinchalik tasniflanadi.

Iqtidorlik muammosini tadqiq etish, ayniqsa sport qobiliyatlarini tadqiq etish o'zining boshlang'ich bosqichida turibdi. Bu tabiiy iqtidorni baholashda ehtiyotkorlik bilan yondashishni talab qiladi, yosh sportchining morfologik, funksional va psixologik xususiyatlarini har tomonlama tahlil qilishni maqsadga muvofiq deb hisoblaydi.

Sportdagi tanlov - tanlangan sport faoliyatida muvaffaqiyatga erishishi kerak bo'lgan insonning, harakat va psixologik funktsiyasini tavsiflaydigan omillarni hisobga olgan holda, amalga oshiriladi<sup>14</sup>. Sportchi aniq bir harakat faoliyatida o'z fazilatlarini muvaffaqiyatli namoyon etishi uchun bularning barchasiga ega bo'lishi kerak. Faqat bunday holda ularning keyingi rivojlanish jarayonida sport ustasi darajasigacha yetishiga umid qilish mumkin.

Sport tanlovi ko'p yillik sport tayyorgarchiligining bosqichlari bilan uzluksiz bog'liq bo'lib, bolalarni maktab yoshidan sport bilan shug'ullanishga jalb qilishdan boshlanib mamlakat terma jamoalarini tuzish bilan tugaydi.

---

<sup>14</sup> М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001 й.

## Sport maktabiga tanlov tizimi

Tanlov bosqichi	Tanlov bosqichining asosiy vazifalari	Tanlovning asosiy usullari
I	Sport maktabiga bolalar va o'smirlarni tanlashda dastlabki bosqich	1. Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3. Sport turlari bo'yicha ko'rik - qonkurslar 4. Sotsiologik tadqiqotlar 5. Tibbiy ko'riklar
II	Dastlabki tanlangan shug'ullanuvchilarning tanlangan sport turida muvaffaqiyatli ixtisoslashish uchun muvofiqligini chuqur tekshirish	1. Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3. Musobaqalar va kontrol nazoratlar 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik ko'riklar
III	Sport maktabining har bir o'quvchisini uning individual sport ixtisoslashtirilishini aniqlash maqsadida sistematik ko'p yil davomida o'rganish	1. Pedagogik kuzatishlar 2. Kontrol sinashlar (testlar) 3. Musobaqalar va kontrol nazoratlar 4. Psixologik tadqiqotlar 5. Tibbiy-biologik ko'riklar

Yosh sportchilarning ko'p yillik mashg'ulotlari, har tomonlama tayyorgarligi kelgusida natijalarining halqaro sinf darajasiga yetishini ta'minlaydi. Ko'p yillik shug'ullanish jarayonini to'g'ri tuzish uchun sportchini ixtisoslashtirishni boshlash uchun va tanlangan sport turida navbatdagi razryad me'yorlarini bajarish uchun optimal yoshini aniqlash katta ahamiyatga ega.

So'ngi yillar tadqiqotlari shuni ko'rsatadiki, tanlovda sport natijalariga ta'sir qiluvchi quyidagi omillarni hisobga olish shart:

- sportchining energetik imkoniyatlari (ularning aerob va anaerob unumdorligi);
  - tezlilik-kuchlilik va koordinal fazilatlarlari;
  - irsiy qobiliyatlari;
- morfofunktsional xususiyatlari.

Yuqorida keltirilgan omillardan faqat irsiy (genetik shartli) qobiliyatlar mashg'ulot jarayonida tashkiliy ta'sirga bo'ysunmaydi. SHu paytning o'zida sportning har hil turlarida natijalarni belgilab beradigan va sportchilarni tanlashda qayd qilinadigan qator spetsifik omillar murabbiyning faol nazoratida va ijodiy faoliyatining ta'sirida turadi.

Yosh sportchilarni terma jamoalariga tanlashda, sportchining asosiy musobaqalarga bevosita tayyorlanish davrida, uning tayyorlik holatini aniqlash juda muhim hisoblanadi. Bu zaruriyat, rahbar va jamoa murabbiyining musobaqadan oldingi bosqichning sport mashg'ulotlariga nafaqat tuzatishlar kiritish bilan bog'liq, balki jamoalarni to'plashda hatolarni oldini olish uchun ham muhim ahamiyatga ega<sup>15</sup>. SHuning uchun sportning har hil turlarida test sinovlari qo'llaniladi. Ular yordamida murabbiylar aniq musobaqalarda ishtirok etish uchun nomzodlarning operativ ishchanlik darajasini baholaydi.

## **1.2. O'rgatishda qo'llaniladigan usullar va tamoyillar.**

Gandbol mashg'ulotlariga 4-9 sinfgacha har o'quv yilida 10-12 soatdan ajratildi.

Harakatlarga o'rgatish va jismoniy sifatlarni tarbiyalash jismoniy tarbiya jarayonining ikki uziga xos tomonidir. Ular umumiy va shu bilan birga, jiddiy farqlarga egadir. Harakatlarni urganish, o'zlashtirish maksadida bajarib xar doim muayyan sifatlarni kuch, tezlik, chidamlilik, chakkonlik kursatiladi va bu bilan ana shu sifatlarni rivojlantirishga yordam kilinadi. Shu bilan bir vaqtda, jismoniy

---

<sup>15</sup> М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001 й.



sifatlarni tarbiyalab borib, harakat kunimalari va malakalarini ustirishga biror bir yusinda ta'sir kursatadi. Ta'lim va tarbiyaning qonuniyatlarini ifodalovchi muhim boshlangich koidalar tarbiya xakidagi faning tamoyillari deb ataladi.

Jismoniy tarbiya jarayonida asosan ta'lim va tarbiyaning uslubiy qonuniyatlarini ifoda etuvchi tamoyillar xam mavjuddir. Bularga onglilik va faolliqlik, kursatmalilik, bajara olish va individuallashtirish, sistemalilik, rivojlanish- tarakkiy etish tamoyillari kiradi.

### ***Bajara bilish va individuallashtirish tamoyili***

Bajara bilish va individullashtirish tamoyili tarbiyalanuvchilarning xususiyatlarini hamda ularga berilaetgan topshiriqning qanchalik kiyin yeki yengilligi tamoyilini xam xisobga olishni ifoda etadi. Aslini olganda bu ikkala ta'rif xam bir xil ma'noni- ta'lim va tarbiya jarayonini tarbiyalanuvchilarning imkoniyatlarini, yesh, jins, xususiyatlarini, oldindan tayyorgarlik kurganligini, shuningdek, jismoniy va ma'naviy qobiliyatlaridagi individual farqlarini xam xisobga olgan xolda tashkil qilish lozimligini bildiradi.

*Bajara olish me'rlarini belgilash.* Jismoniy mashqlarni bajara olish, bir tomondan, shugullanuvchilarning imkoniyatlariga boglik bo'lsa, ikkinchi tomondan, ularning uzlari uchun xos bo'lgan (muvofiklashtirishdagi murakkablik, intilishning shiddati, qancha davometishi va xokazo) xususiyatlarga biror mashqni bajarish paytida sodir buladigan ob'ektiv kiyinchiliklarga boglik buladi. Birinchi bilan ikkinchining (imkoniyat bilan kiyinchilikning) bir-biriga tula muvofik kelishi bajara olishning optimal me'erini ifoda etadi.

*Bajara olishning uslubiy shartlari.* Ma'lumki, yangi malaka va ko'nikmalar ilgari xosil kilingan malakalar bazasidir. Ularning biror elementini uz ichiga olgan xolda urganiladi. SHuning uchun xam jismoniy tarbiya jarayonida bajara olishning xal qiluvchi shartlaridan biri jismoniy mashqlarning davomiyligidir. Turli harakat shakllari o'rtasidagi uzaro tabiiy alokalardan hamda tuzilish jixatdan ularning umumiyligidan foydalanish orqali bunday davomiylikka erishiladi. Bu fikrni ko'pincha ma'lumdan noma'lumga yeki o'zlashtirilganidan o'zlashtirilmagan materialga utish degan koida bilan ifoda etadilar.

Bir topshiriqdan ikkinchisiga, osondan kiyinrogiga utishda xuddi shunday muhim ahamiyatga ega bo'lgan shartlardan biri izchilikkidir. Izchilikka o'rganilayotgan harakat shakllarini birdan murakkablashtirib yubosh orqali emas, balki nagruzka bilan dam olishni asta –sekin ratsional tarzda almashtirib borish, xaftalik, oylik, yillik muddat davomida nagruzkalarni boskichli, tulkinsimon o'zgartirish yuli bilan erishiladi. Bajara bilish tamoyilini ko'pincha oddiydan murakkabga, osondan kiyinga degan koidalar bilan ifoda etadilar. Harakatli mashqlarning chogishtirma ta'rifiga oddiy va murakkab degan tushunchalar uning tuzilishiga alokadordir. Jismoniy mashqlarning kiyinligiga baxo berganda, ularning koordinatsion jihatdan murakkabligi va unga sarf etiladigan jismoniy kuchni farq qilish kerak.

Bajara olish me'erini ta'min etishda topshiriqni bajarishga bevosita ta'minlashga qaratilgan maxsus vosita va metodlardan foydalanish juda muhim rol uynaydi. Xozirgi vaqtda ko'pgina asosiy harakat malakalarini egallash uchun yunaltiruvchi mashqlar tizimi («uslubiy narvonchalar») ishlab chikilgan. Tayyorgarlik mashqlari zaxirasini yaratish va tartibga solish yuzasidan katta ishlar qilish lozim buladi.

O'rgatishning umumiy yunalishi va xususiy yullarini individuallashtirish. Mazkur xolda individuallashtirish deganda, butun o'rgatish jarayonini shunday tashkil etishga va uning xususiy vositalaridan, usullari va mashg'ulot shakllaridan shundayfoydalanishga aytiladiki, ularda tarbiyalanuvchilarning xar biriga aloxida-aloxida individual tarzda yendoshiladi va ularning qobiliyatlarini ko'proq rivojlantirish uchun shart-sharoit yaratilgan buladi. Ma'lumki organizmning funksional imkoniyatlari xamisha biror individual tomoni bilan ajralib turadi. Harakatlarni o'zlashtirishning borishida xam, jismoniy nagruzkaga nisbatan organizm reaksiyasining xarakterida xam, organizmning moslashuv uzgarishlari dinamikasida xam individual farqlar buladi. Bularning xammasi o'rgatish jarayonini kat'iy ravishda individuallashtirishni takozo etadi.

## *Harakatlarga o'rgatish*

Jismoniy tarbiya jarayonida o'rgatishning asosiy xususiyati bu- o'rgatishning harakat malakalari va maxsus bilimlarni egallashga qaratilgandir.

Harakat ko'nikmalari tarkib topish va qo'llanilish jarayonida ko'p vaqt bir-biriga ta'sir kursatadi. Ilgari xosil kilingan ko'nikmalar kuchish deb ataluvchi mexanizm bo'yicha yangi ko'nikmani tarkib topishini yoki namoen bo'lishini osonlashtiradi. Kuchish ko'p xollada yangi ko'nikma va malakalarni xosil bo'lishiga yerdam beradi.

Xarakatlarga o'rgatish jarayonida «ijobiy kuchirish» dan keng foydalaniladi. Shu «ijobiy kuchirish» asosida o'qitish-o'rgatishning kandy izchillikda bo'lishi belgilanadi va tayarlanish mashqlari tanlanadi. Ko'nikmaning kuchishi harakat aktlari tuzilishida o'xshashlik bo'lganda sodir buladi. Yangi harakat ko'nikma va malakalarini xosil qilishda, majud tayer koordinatsiyadan foydalanish, barcha tizimni kaytadan tuzishga karaganda, asab tizimiga yengil va oson buladi. O'rganilayotgan harakat akti bilan ilgari o'zlashtirilgan biror harakat akti tuzilishlari o'rtasida o'xshashlik qancha ko'p,bo'lsa yangi harakat aktini urganish shuncha yengil va tez buladi.

### **1.3. Turli yoshdagi o'quvchilarini gandbolga o'rgatish uslubiyati.**

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.

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 o'quv mashg'ulotdan keyingi sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

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

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

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

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

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

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

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida

bilinadi, shundan so'ng murabbiy bu haqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarni tashkil etish 2 yil davom etadi. Gandbol mashg'ulotlari bo'yicha o'quv guruhlarini tashkil etish uchun bolalarni tanlashda ularning bo'yiga ayniqsa katta ahamiyat berish lozim.

Gandbol mashg'ulotlari boshqa jismoniy tarbiya mashg'ulotlari singari asosiy mashg'ulot shakli hisoblanadi. O'quv mashg'ulotda shug'ullanuvchilar faoliyati o'qituvchi tomonidan boshqariladi.

Bu jismoniy tarbiya jarayonini amalga oshirish uchun eng qo'lay sharoitlarni yaratadi. Maktab sport tugarigidagi (seksiya) mashg'ulotlar ham o'quv mashg'ulot shaklida tashkil etiladi.

Dasturda belgilangan gandbol mashg'ulotlarining umumiy o'quv-tarbiyaviy maksadlari ma'lum bir davr (o'quv yili, chorak, trenirovka boskichi va xokazo) uchun ishlarni rejalashtirish paytida xususiy vazifalar tizimida aniklashtiriladi. Ish natijalari birinchi navbatda, har bir o'quv mashg'ulotning didaktik jihatdan to'g'ri tuzilganligi bilan aniklanadi.

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

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

O'quv mashg'ulotni pedagogik jihatdan to'g'ri va bilimdonlik bilan tashkil etish-bu, birinchi navbatda, o'quv mashg'ulot vaqtdan oqilona foydalanishdir. O'quv mashg'ulotni muvaffaqiyatli o'tkazishning eng muhim sharti-bu o'quv mashg'ulotning tayyorgarlik, asosiy va yakunlovchi qismlarida o'quvchilarning ish

qobiliyatlarini o'zgartirishdir. Bu o'qituvchidan o'quv mashg'ulotning tuzilishini to'g'ri ishlab chiqishni talab qiladi. O'quv mashg'ulotda bir nechta mustaqil bo'limlar bo'lishi mumkin. Masalan, o'quv mashg'ulot bir butun o'yin mashg'uloti (yoki o'yin) sifatida o'tkazilishi mumkin. Unda bir qator vazifalar hal etiladi: to'g'riga uzatilgan qo'l bilan to'pni ilib olish hamda oshirishni urganish, yiqilib zarba berish texnikasi bilan tanishish, blok ustidan oshirib zarba berishni takomillashtirish, tezkorlik sifatlarini rivojlantirishga qaratilgan mashqlarni o'rgatish va h.k. Bunday o'quv mashg'ulotni to'g'ri tuzishning mohiyati pedagogik vazifalarni mantiqan to'g'ri tartibda hal etish, shug'ullanuvchilarning kabul qilish imkoniyatlari bilan muvofikligiga erishishdan iborat. Bunda shug'ullanuvchilar ish qobiliyatining uzgarish fazalari eng makbul me'yorlarda hisobga olinadi.

Gandbol mashg'ulotlarini tashkil qilish mashg'ulotdan oldin boshlanishi kerak: bu yechinish-kiyinish xonasida tartibga rioya qilish, sport asbob-anjomlarining o'quv mashg'ulotga yaxshi holda tayyorlab kuyilganligi, navbatchilarning uz vazifalarini tulik bajarishlari, sinfning o'quv maydonchasiga chiqishdan oldin uz vaqtda saf tortishi, shuningdek, uyga vazifa hamda o'quv mashg'ulot oldida turgan musobakalar (harakatli o'yinlar, bir tomonlama va ikki tomonlama gandbol o'yinlari, alohida guruhlar, zvenolar o'rtasida estafetalar) to'g'risida eslatma berish.

O'quv mashg'ulotga yaxshi tayyorgarlik kurish uning muvaffaqiyatini belgilab beradi, ijobiy ruhiy kayfiyat hosil kiladi, yanada shiddatli hamda unumli ishlash uchun imkon yaratadi.

**O'quv mashg'ulotning tayyorgarlik qismida** alohida talim-tarbiya vazifalari hal etiladi: saflanishga o'rgatish, buyruqlarni anik bajarish, to'g'ri kad-komatni tarbiyalash, shaxsiy intizomni namoyish qilish va boshqarish. Buning uchun turli xil harakatlar bajariladi: bitta (yoki ikkita, burchak bo'lib, juft bo'lib) qatorlarga saflanish, raport topshirish (sinf boshlig'i, jamoa sardori tomonidan), o'quvchilarni kuzdan kechirish, nazariy ma'lumotlarni xabar qilish va h.k. Birok mashg'ulotlar bir qolipda bulmasligi lozim: masalan, dikkatga qaratilgan

mashqlarni fakat o'quvchilar jiddiy shug'ullanishga hali tayyor bulmagan paytlarida berish zarur.

O`quv mashg`ulotdagi birinchi harakatlar uz yuklamasiga kura yengil bo`lishi kerak, ularga oldindan tayyorgarlik kurish shart emas. Bu yurish, sekin yugurish (to`g`riga, ilon izi shaklida, oldinga yonlamacha va orka bilan), sakrashlar, umumiy rivojlantiruvchi mashqlar hamda avvalgi mashg`ulotlarda egallangan boshqa harakatlar. O`quv mashg`ulotning tayyorgarlik qismi koordinatsiyasi, dinamikasi hamda yuklamasi bo`yicha uning asosiy qismi oldida turgan harakatlarga o`xshash bo`lgan mashqlar bilan yakunlanadi.

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

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

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

**O`quv mashg`ulotning yakunlovchi qismi** organizm ish faolligining pasayishini ta`minlaydi. Bu yerga kuyidagilar kiradi: sport asbob-anjomlarini yig`ishtirish, yurish, sekin yugurish, alohida mushak guruhlari uchun mashqlar, raqs elementlari, imitatsiyali boshqa harakatlar. O`quv mashg`ulot 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 navbatdagi mashg'ulotlar, kuzda tutilayotgan mashqlar, musobaka turidagi mashqlar, bellashuv elementlaridan iborat harakatli o'yinlarning mazmunini yoritib bersa, mashg'ulotlarga bo'lgan 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 mashg'ulotlari samarasini ancha oshiradi, maktab o'quvchilarini har tomonlama jismoniy rivojlantirish vazifalarini hal qilishga yordam beradi.

O'quvchining o'quv mashg'ulotga puxta tayyorgarlik kurishi o'quv mashg'ulot vaqtidan tulakonli foydalanish asosini tashkil qiladi. U kuyidagilarni uz ichiga oladi: vazifalarni anik taksimlash, oldingi mashg'ulotlar natijalarini hisobga olish, shug'ullanuvchilarning o'zlashtirishini tahlil qilish, o'quv mashg'ulot rejasini tuzish, zarur sport asbob-anjomlarini tanlash.

O'quv mashg'ulotning umumiy va motor zichligi ajratiladi. Umumiy zichlik – bu foydali sarflangan vaqtning butun o'quv mashg'ulot vaqtiga nisbatidir; motor zichlik-bu mashqlarni bajarish vaqtining butun mashg'ulot vaqtiga nisbatidir. O'quv mashg'ulot 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 bo'lgan yoki katta guruhlar bilan ishlab bulmaydigan (masalan, to'pni darvozaga yullash) paytlarda olib boriladi. Individual mashg'ulotlar yaxshi o'zlashtirayotgan o'quvchilar bilan materialni chukur egallash paytida yoki kolok o'quvchilar bilan xatolarni bartaraf etish ustida ishlash vaqtida o'tkaziladi.

Oxirgi paytlarda mashg'ulotlarda, o'quv mashg'ulotdan tashkari 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 (ko'proq jismoniy sifatlarni tarbiyalash uchun) uziga xos alohida tashkiliy-uslubiy shakli hisoblanadi. Gandbolda aylanma trenirovkaga yaxshi o'zlashtirilgan mashqlar kiritiladi. Ularning yordamida turli xil mushak guruhlariga tanlab ta'sir kursatiladi, texnik malakalar, jismoniy sifatlarni takomillashtiriladi.

Aylanma trenirovkada, odatda, 5-10 ta mashqdan iborat kompleks qo'llaniladi. Bu mashqlar kompleksi hamma gavda qismlari hamda mushak guruhlarini ketma-ket ishga jalb qiladi. Avval umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari ma'lum bir miqdorda takrorlashlar bilan bajariladi, masalan, 1-2 ta mashq yelka mushagini rivojlantirish uchun, 2 ta – gavdaning oldi mushaklarini rivojlantirish uchun; 2ta-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 vaqtning uzida 3-6 kishidan iborat guruh bo'lib mashq bajaradilar. Mashqni bajarib bo'lib, 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 ko'pi bilan yarmisi hisobidan keltirib chikariladi. 1-2 oydan sung yangi nazorat testini o'tkazish hamda yangi individual kursatkichlarga muvofik holda aylanma trenirovka hajmini o'zgartirish maksadga muvofikdir.

Gandbol bo'yicha ixtisoslashayotganlar uchun hisob varakalarini (sportchi kundaligiga o'xshash) yuritish foydalidir. Bu yerda o'quvchilar uzlarining 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 bo'lgan kizikishlarini oshiradi.

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

Aylanma trenirovkada gandbol bo'yicha material asta-sekin o'zlashtirib borilgan sari, umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari maxsus mashqlar bilan almashtiriladi, o'quvchilarning har tomonlama jismoniy tayyorgarligi, balki o'yinchining maxsus ko'nikma va malakalarini rivojlantirish masalalari hal etiladi. Alohida stantsiyalarda bunday mashqlar quyidagilar bo'lishi mumkin: 10-25 m masofada turib chegaraga yaqin sur'atda to'p oshirishni ko'p marta takrorlash, sherigiga to'p oshirish va ilib olish (yoki devor oldida bajarish), himoyachining kvadrat buylab harakatlanishlari, oldinga chikib olib hujum qilishda to'pni ko'p marta kabul kilib olish, uzok masofaga to'p oshirish, darvozaga kiyin zarbalarni berish (yiqilib, blok ustidan oshirib), turli xildagi aldashlarni (fintlarni) bajarish, yengil 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.

Mashg'ulotlarni nafakat zallarda, balki ochik havoda – gandbol uchun muljallangan maxsus yoki oddiy boshqa ochik o'yin maydonlarida; stadionlarda yoki tabiiy sharoitda (urmonlar, bog', daryo bo'yida va boshk.) ham o'tkazishi mumkin.

Bunday sharoitlarda o'tkaziladigan mashg'ulotlar o'quvchilarning jismoniy rivojlanishi va chinikishiga ijobiy ta'sir kursatadi hamda gandbolning asosiy texnika elementlarini tez egallashga yordam beradi.

#### **1.4. Yosh gandbolchilarni tanlab olish**

Yosh gandbolchilarni tanlash va tayyorlashda umum-ta'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 o'rganadilar.

Har bir sport maktabida gandbol bo'yicha maxsus sinflarning ochilishi o'quv mashg'ulotlari mazmunini yana ham oshiradi. Bunda mashg'ulotlar kuniga 2 mahal o'tkaziladi.

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.

Bolalar va o'smirlar sport maktablari hamda sport yo'nalishidagi maktab-internatlar Nizomida ko'rsatib o'tilganidek, iste'dodli va umidli sportchilarni tanlab olish butun o'qish jarayonida olib boriladi.

Har yili o'qishga qabul qilish vaqtida o'quvchilarni tanlab olish yoki bir yosh guruhidan ikkinchisida o'tkazish masalasi ularni har tomonlama tekshirib ko'rish yo'li bilan hal etiladi.

Keyingi yillarda gandbolga doir ko'pgina ilmiy maqolalar, usuli ko'rsatmalar va qo'llanmalarda yosh gandbolchilarni tanlab olish masalalari keng yoritil-moqda. 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'yi-ladigan 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 o'quv mashg'ulotdan keyingi sektsiya va to'garak ishlari vaqtidan foydalaniladi.

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

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

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

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

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

Ikkinchi, 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.

Tanlov rejasi bolalarning harakatli o'yinlarda ishtirok etishlari uchun bajariladigan nazorat mashqlarini o'z ichiga oladi.

Keyinroq o'ziga xos malaka va mahoratga ega bo'lgan bolalar aniqlanadi. Bu davrda ularning gandbol bo'yicha o'quv 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'ya-digan talablari asosida tanlanadi.

Bolada gandbol o'yiniga layoqat mavjudligini tas-diqlovchi o'ziga xos ko'rsatkichlarga baho berish birinchi navbatda test o'tkazish va kuzatish natijalariga bog'liq 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'lu-motlarni ham e'tiborga olish lozim.

Bundan tashqari, bolaning ruhiy imkoniyatlariga to'g'ri baho berish ham katta ahamiyatga ega bo'ladi. Bu yosh sportchining ruhiy sifatleri 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.

Dastlabki tayyorgarlik bosqichida bolaning gandbol o'yiniga yaroqliligi, tanlangan mutaxassislikka bola imkoniyatlarining javob bera olishi va taklif etiladigan ta'sir vositalari hamda dastlabki ko'rsat-kichlarining o'zgarish darajasi aniqlanadi.

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

1,5-2 yil mobaynida to'g'ri tashkil etilgan o'quv-mashg'ulotlari orqali gandbolchining o'yin faoliyati uchun kerak bo'lgan asosiy xususiyatlar bilib olinadi. Bolaning gandbolni tanlashi maqsadga qanchalik muvofiqligi 2 yil ichida

bilinadi, shundan so'ng (trener) murabbiy bu xaqda qat'iy qarorga kelishi mumkin. Binobarin, bolalarni tanlab olish, guruhlarini tashkil etish 2 yil davom etadi. Buning natijasida shu sport turini tanlagan yoshlarning maktabdagi o'qishlariga va boshqa shaxsiy xususiyatlari rivojlanishiga xalaqit bermagan holda ularning yuqori sport natijalariga erisha olishlarini aniqlab, o'quv guruhlarida qoldirish zarurligini oldindan aytib berish mushqo'l bo'ladi.

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 (*sek*).
2. To'pni olib 30 m<sup>2</sup> yurish (*sek*).
3. Tennis koptogini uzoqqa otish (*m*).
4. Turgan joyidan uzunlikka sakrash (*sm*).
5. Turgan joydan uch xatlab sakrash (bolalar uchun, *sm*).
6. Oltita ustunchani aylanib o'tish (masofa 30 m, *sek*).
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 xajmi 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.

## **II- BOB. TADQIQOTNING VAZIFALARI, USLUBLARI VA TASHKIL ETILISHI**

### **2.1. Bitiruv malakaviy ishining vazifalari**

Tadqiqot va keztuvnin olib borishda quyidagi vazifalar amalga oshirildi:

1. Yoshga qarab gandbol o'yiniga o'rgatish hususiyatlarini aniqlash
2. Yosh gandbolchilarni (o'g'il bolalar va qizlar) jismoniy imkoniyatlarini aniqlash bo'yicha mezon ishlab chiqish.

### **2.2. Bitiruv malakaviy ishining uslublari.**

- a) ilmiy- uslubiy adabiyotlar taxlili
- b) pedagogik kuzatish
- v) pedagogik tajriba

### **2.3. Pedagogik tajribalar**

Umumta'lim maktab o'quvchilari bilan o'tkaziladigan gandbol mashg'ulotlarida qo'llaniladigan vositalar, ketma-ketligi, me'yorlari va ularning davomiyligi aniqlandi. Mashg'ulot jarayonidagi harakatlarning o'zlashtirilishi kuzatildi.

O'quv yillari davomida o'quv – tarbiya jarayoni kuzatilib, dasturdagi asosiy mashqlardan foydalanish uslublari va tamoyillar pedagogik kuzatish ob'ekti bo'ldi. Bunda asosiy e'tibor gandbol harakat ko'nikma va malakalarini shakllanishi va texnik, taktik tayyorgaliklarga qaratildi.

### **2.4. Pedagogik kuzatishlar va olingan natijalarni tahlil qilish.**

Kuzatv ishi 2017-2018 o'quv yilida Termiz shaxridagi 9-son umumta'lim maktabida olib borildi.

Kuzatv ishida 20 dan ortiq o'quv mashg'ulot va o'quv mashg'ulotdan tashqari gandbol mashg'ulotlari o'rganildi.

Kuzatv ishlari umumta'lim maktablarining jismoniy tarbiya dasturiga asosan o'tkazildi.



### **III BOB. PEDAGOGIK TAJRIBA VA UNING NATIJALARI**

#### **3.1. Bolalar va o'smirlar guruhlari bilan ishlash xususiyatlari**

Yosh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funktsional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

Quyidagi vaziyatlarni hisobga olish zarur:

1) Yosh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. Bu o'zgarishlar nafaqat son jihatdan (bo'y, vazn), balki sifat jihatdan ham egadirlar. SHuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas.

2) Bola organizmining rivojlanishi uzluksiz, ammo notekis holda ketadi (kechadi). Ma'lum bir davrlarda muhim o'zgarishlar bo'lib o'tadi (bo'ynning mushak massasining o'sishi, organ va tizimlarining rivojlanishi har xil yoshga qarab bo'lingan davrlarda sur'at jihatdan ham metabolik jarayonlar xarakteri jihatdan ham turlichadir). Masalan, qizlarning jinsiy yetilishi davri o'g'il bolalarnikiga qaraganda ancha ertadir, qizlar 11-13 yoshda bo'y va vazn jihatidan o'g'il bolalardan o'zib ketishadi, o'g'il bolalarda mushak kuchi 13-14 yoshda ayniqsa jadal ravishda o'sadi, qiz bolalarda esa 11-12 yoshda.

3) Bolalarning jismoniy sifatlarning va boshqa qobiliyatlarning rivojlanish sur'atlari ma'lum bir davrlarga to'g'ri keladi. Natija ma'lum bir jismoniy sifatlarni va boshqa qobiliyatlarini rivojlantirish uchun qulayroq shart-sharoitlar yaratiladi. Masalan, sezuvchanlik tezligi 15 yoshgacha rivojlanadi, yuqori tezlikning o'sishi 13-14 yoshlarga ayniqsa jadal ravishda bo'lib o'tadi. O'g'il bolalarda yuqoriga sakrash

natijalarining eng yuqori o'sishi 9-13 yoshda kuzatiladi, keyinchalik bu jarayon barqarorlashadi, qizlar esa ba'zan 15 yoshdan keyin vaqtinchalik yomonlashadi ham.

4) Harakatning har xil turlarida qizlarning va o'g'il bolalarning ko'rsatkichlari yoshiga qarab bo'lingan guruhlariga qarab turlicha bo'ladi. SHuning uchun yosh o'sishi natijasida vujudga keladigan shart-sharoitlarni hisobga olish kerak.

5) Har bir organizmning yakka tarzda rivojlantirishini yodda tutish zarur. Kalendar, pasport yoshidan tashqari jismoniy rivojlanish saviyasini, harakatlantiruvchi imkoniyatlarini, jinsiy yetilish va h.k. tasniflaydigan biologik yoshni ham hisobga olish tavsiya etiladi. Kalendar yoshi biologik yoshga to'g'ri kelmasligi ham mumkin.

Ma'lum bir o'yin ampuasi tavsifi bilan usullar takomil-lashtiriladi. Avvaldan o'rganilgan o'yin usullari jamoadagi o'yinchilar ampuasi, jismoniy tayyorgarligi va materiallarni individual o'zlashtirishi usuli asosida takomillashtiriladi.

### ***Ikkinchi qator xujumchi o'yinchilar uchun***

Harakatlanish. Yugurish: qisqa masofaga sakrab, chalmash qadamlar bilan, o'ng va chap yon bilan qadamma-qadam, oddiy qadam, keng va qisqa, oldinga qarab, yon bilan, orqa bilan oldinga; bir va ikki oyoqda to'xtash; bir va ikki oyoqda yuqoriga va uzunlikka sakrashlarni takomillashtirish. To'pni egallab yurish.

Joyida turib, harakatda va sakrab gavdani burmasdan ikki ko'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni ilish. Bir qo'llab to'pni uzatish (siltab, itarib), kaft (qism) bilan joyida, harakatda, yugurib, bir, ikki, uch qadamdan so'ng, sakrab yuqori tezlikda kelgan to'pni to'xtatib, yerdan sapchib kelgan, ximoyachi yaqinida har xil yo'nalishdagi to'plarni ilish. Harakatdagi sherigiga uzun va qisqa masofaga to'p o'zlatish. To'pga qaramasdan to'pni yerga urib olib yurish va maksimal tezlikda ta'qib qilib kelayotgan raqibdan qutilish maqsadida harakat qilishni takomillashtirish. To'pni bir qo'llab yuqoridan, yondan, chap va o'ng tomonga gavdani burib, tayanib, sakrab har xil harakatda uzoq va yaqin masofadan, har xil traektoriyada to'p uzatish.

### ***Birinchi qator va yon burchak hujumchilari uchun***

Harakatlanish. Qisqa bo'lakli masofalarga keng va mayda qadamlarda tezlanish, xarakat yo'nalishini o'zgartirib xarakat qilishni takomillashtirish. O'ng va chap oyoqda deysinib yon tomonlarga sakrash. To'pga egallab yurish.

Bir va ikki qo'llab (oldindan va yon tomondan) yuqori tezlikda harakat qilib (ximoyachilar yaqinida) to'pni ilish. Yuqori tezlikda yo'nalishlarni o'zgartirib, har xil tomonlarga burilib to'pni yerga urib olib yurish. Bir ko'llab (yuqoridan, yondan, pastdan) gavnani o'ng va chap tomonlarga egib, har xil traektoriyalarda, uzunlikka va yuqoriga sakrab to'pni otish. Joydan yugurib, tayanib va sakrab bir ko'llab yiqilib (qo'l va yonboshga) to'p otish.

### **9-10 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi**

2-jadval

<b>Jismoniy imkoniyatlar</b>	<b>Nazorat mashqlari</b>	<b>yoshi</b>	<b>jinsi</b>	<b>darajasi</b>		
				<b>past</b>	<b>o'rta</b>	<b>yuqori</b>
Tezkorlik	30 metrga yugirish	9	O'	6,8	6,7-5,7	5,1
			Q	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	O'	6,6	6,5-5,6	5,1
			Q	6,6	6,5-5,6	5,2
Koordinatsiyalilik	Mokisimon yugirish 3-10 m, s	9	O'	10,2	9,9-9,3	8,8
			Q	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	O'	9,9	9,5-9,9	8,6
			Q	10,4	10,0-9,5	9,1
Tezkor-kuch	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	9	O'	120	130-150	175
			Q	110	135-150	160
		10	O'	130	140-160	185
			Q	120	140-155	170

Chidamlilik	6-daqiqa yugirish	9	O'	800	850-	1200
			Q	600	1000	1000
		10	O'	850	700-900	1250
			Q	650	900-1050	1050
Egiluvchanlik	O'tirgan xolda oldinga engashish, sm	9	O'	1	3-5	7,5
			Q	2	6-9	13,0
		10	O'	2	4-6	8,5
			Q	3	7-10	14,0
Kuchlilik	Baland turnikdan osilib tortilish (o'g'il bolalar), past turnikdan yotgan xolatda osilib tortilish (qizlar), marta	9	O'	1	3-4	5
			Q	3	7-11	16
		10	O'	1	3-4	5
			Q	4	8-13	18

### 3.2. Kichik yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiyatlari.

11-12 yoshlilar. Bu yoshdagi bolalar uchun ularning tana a'zolari va tizimlari rivojlanishida nisbatan mo'tadillik kuzatiladi. Bu yoshda markaziy asab tizimi plastik ekanligi, yurak-tomir tizimi qisqa muddatli, uzoq davom etmaydigan tezlik zo'riqlariga chidamliligi, jismoniy sifatlarni rivojlanishi lozim darajada ekanligi tufayli bolalarda zarur ko'nikmalarini shakllantirish uchun qulay sharoit mavjud bo'ladi.

Shuni esda tutish kerakki, bu yoshda hali skelet suyaklari yetarli darajada mustahkam bo'lmaydi, paylar egiluvchan va cho'ziluvchan bo'ladi. Mushaklar nisbatan sust rivojlangan: yirik mushaklar yaxshiroq rivojlangan va mayda mushaklar kam rivojlangan bo'ladi. Bunday vaziyat hisobga olinmasa (ya'ni mashg'ulotlar noto'g'ri tashkil etilsa va mashqlar noto'g'ri tanlansa) ko'krak qafasi va umurtqa pag'onasi shaklini o'zgarishiga uchrashi, gavda rasoligi buzilishi mumkin.

Bu yoshdan o'pka hali yetarli darajada rivojlanmaganligi sababli nafas olish apparatining funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi. Yuklanish kuchayib borgan sari tomir urishi va nafas olish ancha tezlashib ketib, asta-sekinlik bilan asliga qaytadi. Bu yoshdagi bolalarning funktsional imkoniyatlari cheklangan bo'ladi.

Mashg'ulotlarda har tamonlama jismoniy tayyorgarlikka alohida e'tibor beriladi. Shu maqsadda xilma-xil vositalardan foydalaniladi. Bu vositalar qanchalik ko'p bo'lsa, qo'yilgan vazifalar shunchalik muvoffaqiyatli bajariladi. Murakkabligi turlicha bo'lgan har xil ko'nikmalarining ko'p hosil qilinishi yana yangi-yangi ko'nikmalarini shakllantirish vazifasini osonlashtiradi.

Bolalarning yosh xususiyatlariga qarab vujudga keltiriladigan qulay sharoitlarining yana biri bu yoshdan egiluvchanlik-bukiluvchanlik hamda chaqqonlik-epchillik mashqlarining kuchli ta'sir qilishidir. Shuning uchun akrobatik mashqlarga e'tibor berish kerak. Bu mashqlarni uloqtirish mashqlari bilan, to'pni turli yo'nalishlar bo'ylab uzatish mashqlari bilan qo'shib bajarish lozim.

Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. SHuning uchun avval boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim (dastlab turgan joydan sakrash mashqlari bajariladi, keyinchalik harakat qilib turib buyumlarsiz sakrash mashqlariga o'tiladi, so'ngra ip bilan sakraladi, va nihoyat, alohida-yakka to'siqlardan sakrab o'tish mashqlari yopiladi). Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

Har bir usul avvaliga alohida-alohida o'raladi. Buning uchun maxsus tarzda vujudga keltirilgan sharoitlar ishga solinadi. Mashqlar aniq o'ziga hoslik kasb etishi kerak. Buning uchun sheriklarni turli shaklda safga turg'izib, ularga bitta usulning o'zini turli holatlarda bajarish taklif qilinadi. Mashqni bajarayotgan vaqtda o'quvchidan o'z joyini, ko'rib xotirlab mo'ljal olish talab qilinadigan har xil qo'shimcha harakatlar ham bajariladi.

Taktik ko'nikmalarini shakllantirish vaqtida dastlab uni hal qilish usullari ko'rsatib beriladi. Faqat oradan ancha vaqt o'tgach o'quvchi o'ziga ko'rsatib beradigan dastlabki vazifalarni uddalay olganidan keyingina unga taktik topshiriq tanlash, bu ishda o'z tashabbusini ko'rsatish huquqi beriladi.

3-jadval

### 11-12 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

Jismoniy imkoniyatlar	Nazorat mashqlari	yoshi	jinsi	darajasi		
				past	o'rta	yuqori
Tezkorlik	30 metrga yugirish	11	O'	6,3 va	6,1-5,5	5,0 va past
			Q	yuqori	6,3-5,7	5,1
		12	O'	6,4	5,8-5,4	4,9
			Q	6,0	6,0-6,4	5,0
Koordinatsiya lilik	Mokisimon yugirish 3-10 m, s	11	O'	9,7 va	9,3-8,8	8,5 va past
			Q	yuqori	9,7-9,3	8,9
		12	O'	10,1	9,0-8,6	8,3
			Q	9,3	9,6-9,1	8,8
Tezkor-kuch	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	11	O'	140 va past	160-180	195 va past
			Q	130	150-175	185
		12	O'	145	165-180	200

			Q	135	155-175	190
Chidamlilik	6-daqiqa yugirish	11	O'	900 va	1000-	1300 va
			Q	kichik	1100	yuqori
		12	O'	700	850-	1100
			Q	950	1000	1350
				750	1100-	1150
					1200	
					900-	
					1050	
Egiluvchanlik	O'tirgan xolatda oldinga engashish, sm	11	O'	2 va past	6-8	10 va yuqori
			Q	4	8-10	15
		12	O'	2	6-8	10
			Q	5	9-11	16
Kuchlilik	Baland turnikdan osilib tortilish (o'g'il bolalar), past turnikdan yotgan xolatda osilib tortilish (qizlar), marta	11	O'	1 va past	4-5	6 va yuqori
			Q	4	10-14	19
		12	O'	1	4-6	7
			Q	4	11-15	20

### 3.3.O'rta yoshdagi gandbolchilar bilan ishlash uslubiylatlari.

13-14 yoshliklar. Asosiy vazifa – bolalarni sport faoliyatiga jalb etish. Bo'lajak mohir sportchini tayyorlashning bu davri juda muhim davr hisoblanadi. CHunki bu yoshda kichik gandbolchilarning yosh – jins xususiyatlari va ularning rivojlanishi

o'quvchilarda harakat malaka va ko'nikmalarini shakllantirish. Ularda qobiliyatlarni namoyon etish bo'yicha aniq maqsadni ko'zlagan holda ish olib borish uchun g'oyat katta imkoniyat yaratib beradi.

Tayyorgarlik vazifalari:

- A) sport texnikasini, ilgari o'rganilgan mashqlarni mustahkamlash va kengaytirish hamda zamonaviy texnikani egallash;
- B) guruh bo'lib va butun jamoa bilan o'ynaganda o'zaro kelishib harakat qilish qoidalarini egallash, muayyan taktik tizimlar va ularning murakkab harakatlaridan foydalanish vaqtida qo'llanilgan o'zaro harakatlarga ushbu qoidalarni tadbiq etish.
- V) umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish;
- G) jamoada ehtimol tutilgan o'yin funktsiyalarini belgilab olish uchun yakka mayllar va qobiliyatlarini aniqlash.

O'rta yosh – bu jinsiy yetilish davridir. Bu davrda yoshlar gavdasi bo'yiga tez o'sadi, mushak tizimlari kattalashadi, asab tizimi jadal ravishda rivojlanadi. Bu davr shunisi bilan qimmatliki, bolaning organizmi jismoniy mashqlarning tarbiyaviy ta'siriga va sog'lomlashtiruvchi ta'siriga ko'proq darajada beriluvchan bo'ladi. Organizmning rivojlanishi barcha bolalarda to'lqinsimon tarzda rivojlanadi, hamda bir hilda kechmaydi. O'sish sur'atlari nihoyatda yakka holda bo'ladi, bu esa pedagogik ishlar olib borish uchun juda muhimdir.

Bilim saviyasi kengayib borgani sari yangi-yangi hissiyotlar vujudga keladi. Bosh miya po'stlog'ida qo'zg'aluvchanlik hamda asab tizimi umumiy tashqi ta'sirchanlik ortib borishi psixikada in'kos etadi. U beqaror bo'lib qoladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar ko'pincha o'jar, sal narsaga ham xafa bo'ladigan, haddan tashqari ta'sirchan bo'lib qoladilar. Ular biroz cho'ziladigan zo'riqishlarni, uzoq



davom etadigan musobaqalarni yomon ko'radigan, mashg'ulotlardan qattiq istirob chekadigan, mashg'ulot yuklamalarini jadalligini ko'tara olmaydigan, mashqlardagi bir xillikdan zerikadigan bo'lib qoladilar. O'z kuchiga haddan tashqari ortiqcha baho berish hollari ham tez-tez uchrab turadi.

Bu yillar ichida harakat bilan bog'liq har xil funktsiyalarning rivojlanishi ayniqsa yuksak darajaga ko'tariladi. Bu yoshdagi yigit-qizlar o'ta egiluvchanlik, bukiluvchanlik bajaradilar. YAngi murakkab harakat muvofiqligini, katta tezlik, aniqlik, rivojlangan mushak hissi, yaxshi mo'ljal ola bilish va yaxshi xotira talab qilinadigan murakkab harakatlarni o'rganib olishga qodir bo'ladilar.

Ayni vaqtda umumiy jismoniy tayyorgarlikni takomillashtirish ustida olib boriladigan ishlar davom ettiriladi. Asta sekin maxsus jismoniy sifatlarni va ayniqsa tezlik-kuch sifatlarini takomillashtirish bo'yicha bajariladigan mashqlar tobora ko'proq ahamiyat kasb eta boshlaydi.

Sport texnikasi ustida ish olib borayotgan vaqtda ancha usullardan foydalaniladi. Texnika ustida ishlaganda u qo'llanayotgan sharoitni murakkablashtirishga alohida e'tibor berilishi kerak. Raqib bilan mashq qilib bir-biriga qarshi qilinayotgan harakatlar kuchayib borayotgan sharoitda o'zaro ta'sir ko'rsatib bajariladigan majmua tavsifdagi mashqlar kattagina hajmini tashkil etadi. Mashg'ulot ishida texnikani takomillashtirish va jismoniy sifatlarni o'stirishga qaratilgan mashqlarni bir-biriga qo'shib bajarish kerak.

To'p tashlash texnikasini ustida ish olib borilayotgan vaqtda asosiy e'tibor aniqlikni rivojlantirishga qaratiladi. Bolalarni to'p tashlashga, uni qo'ldan tegishli tezlik asosida chiqarish mahoratiga va to'pni nishonga tekkizishga o'rgatiladi. To'p tezligi uni tegishli yo'nalishda uchib borishi bilan qo'shib amalga oshirilishi kerak.

Bu davrda taktik tafakkur va hulq atvor malakalarini hamda mahoratini shakllantirish bo'yicha bajariladigan ishlar katta o'rin tutadi. Bunda ishni ikki va uch o'yinchi o'zaro kelishib harakat qilish yo'llari, o'yin o'tkazishning asosiy tizimlari o'rnatiladi.

O'yinga tayyorgarlik ishlari asosan jamoani shakllantirishga, o'yinning o'yin ko'rsata olish qobiliyatini oshirishga qaratiladi. Bunda har bir o'yinchi o'z o'rnini va vazifalarini yaxshi bilib olishi kerak. Lekin bu bilan birga, har bir yigit va qiz turli joylarda o'ynay olishga o'rganishi zarur. Bu kelajakda sport sohasida ixtisoslashish uchun, taktik bilim doirasini hamda taktik hulq-atvor ko'nikmalarini kengaytirib borish uchun sportchining yakka qobiliyatlarini to'laroq ochilishiga yordam beradi.

Trenirovka mashg'ulotlariga ko'proq ikki hil yuklama qo'llaniladi: ya'ni nisbatan uzoq davom etadigan yuklamalar hamda, mo''tadil jadallik bilan o'tadigan yuklamalar, mashqlar o'rtasidagi oraliqlarda dam olishga imkon beradigan yuklamalar.

### 13-14 yoshli o'quvchilarning jismoniy tayyorgarlik darajasi

4-jadval

Jismoniy imkoniyatlar	Nazorat mashqlari	yoshi	jinsi	darajasi		
				past	o'rta	yuqori
Tezkorlik	30 metrga yugirish	13	O'	5,9	5,6-5,2	4,8
			Q	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	O'	5,8	5,5-5,1	4,7
			Q	6,1	5,9-5,4	4,9
Koordinatsiya lilik	Mokisimon yugirish 3-10 m, s	13	O'	9,3	9,0-8,6	8,3
			Q	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	O'	9,3	8,7-8,3	8,0
			Q	9,9	9,4-9,0	8,6
Tezkor-kuch	Turgan joydan uzunlikka sakrash, sm	13	O'	150	170-190	205
			Q	140	160-180	200
		14	O'	160	180-195	210
			Q	145	160-180	200
CHidamlilik	6-daqiqa	13	O'	1000	1150-	1400

	yugirish	14	Q O' Q	800 1050 850	1250 950- 1100 1200- 1300 1000- 1150	1200 1450 1250
Egiluvchanlik	O'tirgan xolatda oldinga engashish, sm	13	O'	2	5-7	9
			Q	6	10-12	18
		14	O'	3	7-9	11
			Q	7	12-14	20
Kuchlilik	Baland turnikdan osilib tortilish (o'g'il bolalar), past turnikdan yotgan xolatda osilib tortilish (qizlar), marta	13	O'	1	5-6	8
			Q	5	12-15	19
		14	O'	2	6-7	9
			Q	5	13-15	17

### **15 – 18 yoshdagi gandbolchilarni tayyorlashni o'ziga xos xususiyatlari.**

**Maxsus tayyorgarlik mashqlari.** Tez harakat va sakrovchanlikni rivojlantirish uchun mashqlar. Tezlanish har xil holatda (o'tirib, turib, yotib) oldinga, yon va orqa bilan uchdan qirq metrgacha bo'lgan masofalarda tez yugurish. Joyida va harakatda maksimal tez qadam bilan yugurish. Har xil ishora va tovushlarga binoan sherik ortidan to'pga ega bo'lish uchun musobaqalashish. Tezkor o'yinchi ortidan yo'nalishni o'zgartirib (ilon izi, oldi va orqa bilan mokisimon yugurish har xil burilishlar) yugurish. Qisqa bo'laklar yakunida, o'rtasida, masofa boshida sakrab

yugurish. CHuqurlikka sakragan, so'ng yana yuqori sakrab chiqish (bitta-bittalab va ko'p martalab). Oyoqdan-oyoqqa ko'p marta sakrash (necha marta sakrashni ma'lum qilib: 10 metrdan 50 metrgacha). Tayanch oyoqda joyda va harakatda tizzani bukmay sakrash. Yon tomonga (bittalab va ko'p marta) joydan "ariq" ustidan oldinga va orqaga intilib sakrash. Har xil og'irlik (og'ir kamar, boldirga biriktirilgan og'irlik, og'irlashtirib to'ldirilgan to'plar, gantellar yana boshq.) yugurish va sakrash.

### ***To'p otish uchun zarur bo'lgan sifatlarni rivojlantirish uchun mashqlar***

Qo'lning bukiladigan qismlarini bukish, yozish va qo'l panja qismlarini aylanma harakatlar qilish. O'ng va chap qo'llar barmoqlari bilan galma-gal devordan itarilish. Dastlabki holatda tik ko'llarga tayanib yotib, oyoq uchlari joyda, qo'llar bilan yurib aylanma harakat qilish (o'ngga va chapga). Tik qo'llarda tayanib, oyoqlar sherik yordamida ko'tarilib, oldinga, orqaga harakat qilish. To'g'ri qo'l va oyoq uchlariga tayanib yotib, oyoq va qo'llar bilan bir vaqtda deysinib sakrab, ko'llar bilan qarsak urish. Qo'l panjasida gantel, expander, tennis to'pi bilan mashqlar qilish (siqish). Rezinali arqon va gantellar bilan otish mashqlarini "imitatsiya" qilish. O'rindiqda yotib, qo'llarga gantel olib, ko'llarni yuqoriga, yonga pastga yana boshqa harakatlar qilish. Har xil vazndagi va kattalikdagi (tennis, erkak va ayollar gandbol to'pi va 1 kg gacha bo'lgan to'ldirma to'plar) uzoqlikka, mo'ljalga tezlik bilan otish. Toshni suv ustidan sapchitib otish. Yuqoriga tortib qo'yilgan arqon, voleybol to'ri ustidan to'pni ma'lum bir nuqtaga mo'ljallab otish. Joyidan, sakrab oldinga, yonga yiqilib qo'llarga tushish. Yugurib kelib gimnastika o'rindig'idan deysinib sakrab to'p otish. Yugurib kelib gimnastika ko'prikchasidan deysinib sakrab, yerdagi, devordagi, darvozadagi belgilangan nuqtaga teqqazish sharti bilan to'p otish.

### ***O'yinda chaqqonlikni rivojlantirish uchun mashqlar***

Yugurib, yurib, yiqilib, do'mbaloq oshib, burilishlardan so'ng to'pni tashlab va uni ilib olish. Do'mbaloq oshib turib to'pni mo'ljalga uzatish. Tennis va gandbol to'pini kutilmaganda paydo bo'lgan nishonga urish. Devorga (batut) otib, undan

qaytgan to'pni ilib olish. Devordan (batut) qaytgan to'pni o'girilib, o'tirib turib, sakragandan so'ng ilib olish. Gimnastika ko'prikchasidan deysinib yuqoriga sakrab uchish fazasida to'p va to'psiz (gavdaning vertikal holatini saqlab) har xil harakatlarni bajarish.

O'rindiq ustida to'pni olib yurish, o'rindiq ustida yurib to'pni yerga urib olib yurish va to'siqlar ustidan o'tib to'pni yerga urib olib yurish. Ikki qo'lni vaqti-vaqti bilan almashtirib ikki to'pni yerga urib olib yurish. To'pni yerga urib olib yurib sherik to'pini urib yuborish. Maksimal shiddat bilan har xil yugurish, sakrash, ilish, uzatish, otish va to'pni yerga urib olib yurish mashqlarini bajarish. Har xil kenglikdagi qadamlarda, har xil tezlikdagi yugurishlarni bajarish.

Yugurish, to'pni ilish, uzatish va otish elementlarini qo'shib estafetalar o'tkazish. SHerik bilan 2-3 m oraliq musofani saqlab bir-biriga yuzma-yuz har xil harakatlarni bajarish.

### ***Maxsus chidamlilikni rivojlantirish uchun mashqlar.***

Yugurib, sakrab texnik-taktik mashqlarni ko'p marta har xil shiddatda, davomiylikda va tanaffusda bajarish. O'yin vaqtini ko'paytirib, himoyadan hujumga, hujumdan himoyaga o'tib, o'quv o'yinlarini o'tkazish. Aylanma mashg'ulot (tezkor-kuch, maxsus).

Zamonaviy sport uchun mashg'ulot yuklamalari shiddati va hajmini ko'paytirish o'ziga xosdir. Bu sport maktablarida ishni tashkil etishda o'z o'rini topgan. Mashg'ulot jarayonining muhim vazifalaridan biri doimo jarohatni oldini olishdir. Jarohat-lar o'quv-mashg'ulot jarayoni davomida samarali mashg'ulot tizimiga halaqit beradi. Ko'pincha gandbolda jarohat tezlik yuklamalarini bajarishda yuzaga keladi, chunki bu holda mushaklar, bo'g'imlar maksimal ish bajarishiga to'g'ri keladi. Asosiy sabab tezlikni kuchaytirish oldindan badanni qizdirish mashqlarining yetarli bo'lmasligida va shug'ullanuvchilar organizmining charchash holatiga kelib qolganligidir.

15-18 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. 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.

15-18 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. 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 majmuasini 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 majmuasini 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 harakatlarni 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 funktsiyalar 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.

Mashg'ulotda yuqori yuklamalarga ko'nikishga maxsus tiklanish tadbirlari sabab bo'ladi.

Mamlakatimizda turli hil tiklanish tizimlari ishlab chiqilgan, bulardan yuqori yuklamalar bilan ishlaydilar. Sport maktablarida tiklanish tadbirlarini tashkil etishda bu tizimga asosan foydalanish mumkin.

Tiklanish vositalari uch guruhga bo'linadi: pedagogik, irodaviy, gigienik va tibbiy-biologik.

Pedagogik vositalar asosiy hisoblanadi, chunki samarasiz tuzilgan mashg'ulotda boshqa tiklanish vositalari befoyda bo'lishi mumkin. Pedagogik vositalar o'quv mashg'ulotini to'g'ri tuzishda tiklanish jarayonini yaxshilashga qaratiladi, alohida bosqichlarda o'quv-mashg'ulot mikrotsikllarini samarali tuzishga yordam beradi.

Maxsus irodaviy o'rgatish usullarini malakali ruxshunoslar ta'sirida amalga oshiriladi. Ammo sport maktablarida o'quvchi-larning bo'sh vaqtini boshqarishda ularning emotsional harakatini yo'q qilishda va yana boshqa holatlarda murabbiy o'qituvchi roli yanada quchayadi. Bu shartlar tavsifi va tiklanish jarayoni mobay-nida salmoqli ta'sir etadi.

Gigienik tiklanish vositalari yaqqol ishlab chiqiladi. Bu kun tartibiga, ishga, o'quv mashg'ulotiga, dam olish, ovqatlanishga talabdir. Gigienik talablarga rioya qilish albatta zarurdir: mashg'ulot joyi, binolar holati va sport anjomlari.



Tibbiy-biologik tiklanish o'z ichiga qo'yidagilarni oladi: oqilona vitaminli ovqatlanish, tiklantiruvchi jismoniy vositalar. O'quv-mashg'ulot yig'inlarida ovqatlanishni tashkil etishda rahbariyat qo'yidagilarga e'tibor berishi lozim:

1. Ilmiy tekshirish institutlari tomondan tavsiya etilgan ovqatlanish nizomiga rioya etish.

2. Qishki mavsumda vitaminlardan foydalanish, og'ir yuklamalar berish, ularni me'yoridan oshirib yubormaslikni qat'iy nazorat qilish.

3. Tibbiy-biologik vositalar faqat tibbiy xodim va uni nazorat qiluvchi tomonidan belgilanadi.

4. Tiklanish vositalari faqat sport ish qobiliyati susayganda yoki mashg'ulot yuklamalarini bajarish yomonlashganda qo'llaniladi.

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 qaratiladi.

## XULOSA VA TAKLIFLAR

1. YOsh gandbolchilarni tayyorlashda avvalambor o'sayotgan organizmning fiziologik xususiyatlariga va tayyorlash vazifalarining ish xususiyatlariga mos kelishiga asoslanishi kerak. To'g'ri va o'z vaqtida qo'yilgan jismoniy va funktsional tayyorgarlik asoslari asosiy malaka va mahoratlarni shakllantirish jarayoni bilan birgalikda kelgusida yuqori sport natijalariga erishish uchun yordam beradigan ishni olib borishga imkoniyat tug'diradi.

2. YOsh o'zgarishi bilan birga bolaning organizmi ham o'zgaradi. SHuning uchun kattalarga qo'yiladigan talablarni, bolaning yoshiga mutanosib ravishda yuzaki tarzda kamaytirib, bolalarga qo'yish mumkin emas.

3. Kuch ko'rsatkichlari 11-12 yoshli bolalarda hali juda kichik bo'ladi. SHuning uchun avval boshdaniq mashg'ulotlarga tezlik-kuch tavsifidagi mashqlar, sakrash mashqlari kiritilishi lozim. Bu mashqlar tez charchatib qo'yishini hisobga olib, bolalarga oz-ozdan mashq qildiriladi, mashqlar orasida faol dam olish daqiqalari uyushtiriladi.

4. 13-14 yoshli bolalarda umumiy jismoniy tayyorgarlikni yanada takomillashtirib borish, aniq o'yin faoliyatida foydalaniladigan maxsus sifat va qobiliyatlarini rivojlantirish uchun mashqlar hajmini asta-sekin oshirib borish zarur.

## 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 iyunъ, 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. O`zbekiston respublikasi jismoniy tarbiya va sport davlat qo`mitasi to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida Vazirlar Mahkamasining 2017 yil 16 mart.

10. O`zbekiston respublikasida sportning gimnastika turlarini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining 2016 yil 18 noyabr, Toshkent sh., 388-son
11. «Kurash» milliy sport turini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 2 oktyabr, PQ-3306-son
12. O`zbekiston Respublikasi Maktabgacha Ta`lim Vazirligi faoliyatini tashkil etish to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3305-son
13. O`zbekiston Respublikasi xalq ta`limi Vazirligi faoliyatini takomillashtirish to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 30 sentyabr, PQ-3304-son
14. Respublika oliy sport mahorati maktablari va ixtisoslashtirilgan bolalar-o`smirlar sport maktablarida sportchi lavozimini joriy etish hamda ularga oylik ish haqi va ustamalar belgilash chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 18 sentyabr, 733-son
15. Nodavlat ta`lim xizmatlari ko`rsatish faoliyatini yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 15 sentyabr, PQ-3276-son
16. Maktabgacha ta`lim tizimini tubdan takomillashtirish chora-tadbirlari to`g`risida O`zbekiston Respublikasi Prezidentining qarori Toshkent sh., 2017 yil 9 sentyabr, PQ-3261-son
17. O`zbekiston Respublikasi Vazirlar Mahkamasining “Umumiy o`rta ta`lim to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida” qarori. O`zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to`plami, 2017 y., 11-son, 167-modda.
18. O`zbekiston Respublikasi Xalq ta`limi vazirligi, O`zbekiston Respublikasi Sog`liqni saqlash vazirligining “Bolalar sog`lomashtirish oromgohlari to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida” qarori. O`zbekiston Respublikasi qonun hujjatlari to`plami, 2017 y., 13-son, 212-modda.

19. O`zbekiston Respublikasining “Yoshlarga oid davlat siyosati to`g`risida”gi qonuni. 406-O`RQ. 14 sentyabr, 2016 yil.
20. O`zbekiston Respublikasi “Ta`lim to`g`risida” gi qonuni. // Turkiston. - 1997. - 1 oktyabr.
21. Sport turlarini va sport turining tarmoqlarini e`tirof etish, ularni sport turlari reestriga kiritish hamda ushbu reestrni yuritish tartibi to`g`risidagi nizomni tasdiqlash haqida. O`zbekiston Respublikasi davlat jismoniy tarbiya va sport qo`mitasining qarori Toshkent sh., 2017 yil 7 avgust, 5-mh-son
22. Karimov I.A. Yuksak ma`naviyat engilmas kuch.-T.: Ma`naviyat, 2008 y.
23. Karimov I.A. O`zbekiston mustaqillikka erishish ostonasida. – T.: O`zbekiston, 2011y.
24. Karimov I.A. Ona yurtimiz baxtu iqboli va buyuk kelajagi yo`lida xizmat qilish – eng oliy saodat. – T.: O`zbekiston, 2015 y.
25. 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.
26. M.Xoshimova, D.Fayzullaeva. Zamonaviy ta`lim va innovatsion texnologiyalar sohasidagi ilg`or xorijiy tajribalar. O`quv- uslubiy majmua 2015.
27. Mambetova I. Modulli o`qitish - ta`lim sifatini ta`minlash texnologiyasi sifatida 2015 y.
28. Ilmiy tadqiqot metodologiyasi. – T., 2014 y.
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. Nigmanov B.B, Xo`jaev F, Raximqulov K.D «Sport o`yinlari va uni o`qitish metodikasi» Ilm-Ziyo nashriyoti Toshkent 2011 y
31. Ayrapetyans L.R. Pulatov A.A. Basketbol nazariyasi va uslubiyati. Toshkent 2011 y.
32. 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.

33. Хо`jaev F, Raximqulov K.D, Nigmanov B.B. «Harakatli o`yinlar va uni o`qitish metodikasi» o`quv qo`llanma “Cho`lpon” nashriyoti Toshkent 2011 y.
34. Olimov Q.T. Pedagogik texnologiyalar. Fan va texnologiya. 2011.
35. P.Саломов., Р.Маткаримов Спорт машғулотларида психологик тайёргарлик маъруза матни. Тош. 2006 й.
36. Ф. Керимов. Спорт кураши назарияси ва услубияти. Дарслик. Т. 2005й.
37. Саламов Р.С. Спорт машғулотининг назарий асослари. Ўқув қўлланма Тош. 2005 й.
38. М.П.Шестаков «Гандбол. Тактическая подготовка. Спорт. Академ. Пресс». Москва 2001 й.
39. А.К.Хамракулов., Т.Т.Юнусов., А.К.Акрамов «Основу Олимпийских знаний» Тошкент-2001 Издателско-полиграфический отдел УзГосИФК

### **Elektron ta'lim resurslari**

1. [www.LexUZ](http://www.LexUZ)
2. [www.edu.uz](http://www.edu.uz)
3. [www.pedagog.uz](http://www.pedagog.uz)
4. [www.TerDU](http://www.TerDU)
5. [www.tdpu.uz](http://www.tdpu.uz)